

الاحتراف الرياضي

أ.م.د. عامر حسين علي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاحتراف في المجال الرياضي هو اتخاذ الرياضة مهنة او حرفة لدواعي كثيرة، ودوافع عديدة، منها ان الاحتراف أصبح - اليوم - مهنة يكسب منها اللاعبون المنفعة المادية، كذلك النفع المالي العائد للاتحاد او النادي او المؤسسة الرياضية وهو سبب للنهوض بالرياضة وتحسين مستوى أداء اللاعبين عن طريق الاحتكاك بلاعبين و فرق اخرى، واكتساب الخبرات والمهارات الرياضية التي تحقق لهم الإبداع الرياضي لاسيما أننا نملك في ملاعبنا الرياضية نجومًا مغمورة لديها المواهب والإمكانات ، وهي بحاجة إلى الرعاية والاهتمام، وتتنظر الفرصة كي تقدم ما لديها من العطاء والمهارة والمتعة ، والاحتراف سبيل لنشر المحبة والتعاون بين اللاعبين وسبيل إلى المجد والشهرة.

وتطبيق نظام الاحتراف على المستويين الدولي والمحلي له ايجابيات على الرياضة عامة ، والألعاب الفرقيّة وكرة القدم خاصة تلك اللعبة الجماهيرية ذات الشعبية الواسعة في العالم ، ومتى وجدت المؤسسات الرياضية التي تسيّر وفق القواعد السليمة والضوابط والمحكمات ، وجودة اللجان التي تصدر اللوائح الخاصة، وتتبنى الأفكار الجيدة التي تنهض بنظام الاحتراف تحققت الأهداف والغايات وأصبح الاحتراف صناعة تسيّر وفق ضوابط كإصدار اللوائح ووضع الشروط التي تخص تعاقد اللاعبين المحترفين وتنقلاتهم بين الأندية الأخرى وبيان نوع هذا الاحتراف وتشجيع اللاعبين عليه ، وتقديم الدعم المالي الملائم لهم وتيسير إجراءات عقود اللاعبين وتنقلاتهم مما يزيد في التنافس والإبداع بين اللاعبين اصحاب المواهب الرياضية التي تحظى بهم منصات التتويج وتكسيبهم حب الجماهير، وينعكس ذلك بالأثر الايجابي على تحسن أداء الأندية والمؤسسات الرياضية وازدهار الرياضة عامة، وتطبيق نظام الاحتراف يزيد في تواصل الأثقاء ما بين الدول والشعوب ويجمعهم على الخير والمحبة والذي انتشر انتشاراً واسعاً اليوم وكان له الأثر الطيب في كسب الأثقاء الكثير من الخبرات والتعاون والوعي الرياضي عن طريق التواصل والاحتكاك فيما بينهم، أو باللاعبين العالميين، والاحتراف يجعل من الرياضة حرفة لها مبادئ وغايات يحرص اللاعبون على تطبيق مبادئها ولوائحها والتقيّد بأخلاقها السامية، وذلك للرفق بالرياضة التخصصية كي يحققوا الأهداف، ولكي ينجح هذا الاحتراف ينبغي ان تكون لجان نظام الاحتراف ذات كفاءة عالية من الوعي الرياضي والتربوي كي تعالج السلبيات وتكتشف المواهب الرياضية، وتهتم بها، وتلبي احتياجاتها وتحقق رغباتها، وتناقش المشاكل الرياضية كتنقلات اللاعبين بين الأندية في حوار بناء وهادئ، وتسهّل أمورهم بعيداً عن الشد والتجريح الذي يعكر صفاء النفوس بين الرياضيين عامة، فينعكس ذلك سلباً على الرياضة، والحرص قدر المستطاع على تحديد المدة وأجور اللاعبين المحترفين عامة، وذلك لدرء الكثير من المعرقات . فعلياً ان نعي مفهوم الاحتراف والا يقتصر على النظرة المادية في البيع والشراء ما بين الأندية فيقل إبداع اللاعبين وعطاؤهم، ويؤثر ذلك على الرياضة في المستويات والنتائج.

التسويق الرياضي

م.م منتظر زهير حسن

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التسويق الرياضي ما هو إلا استطلاع الرأي والاتجاهات السائدة في السوق ومن ثم توجيه المنتجات والخدمات الرياضية لتتوافر مع تلك الاتجاهات ويعرف أيضا بأنه مجموعة من الجهود والأنشطة المستمرة والمتكاملة التي تسهل وتساعد انتقال السلع والخدمات والأفكار من مصادر إنتاجها إلى مشتريها وبما يؤدي إلى تحقيق الأهداف والمنافع الاقتصادية والاجتماعية للمستهلك والمنتج والمجتمع. كذلك يعرف بأنه النشاط الذي يقوم على تخطيط وتقديم المزيج المتكامل الذي يشبع حاجات ورغبات المستهلكين، محاولاً الموازنة بين أهداف المشتري وأهداف الهيئة وقدرتها في ظل الظروف البيئية المحيطة . إن الحضور الجماهيري للمباريات الرياضية سواء من الملاعب أو من خلال التلفاز أو حتى من خلال وسائل الإعلام الأخرى من صحف و إذاعة وغيرها من وسائل الإعلام دفع بالكثير من رجال الأعمال والشركات التجارية الكبرى للاستفادة من الرياضة. وللحقيقة فقد قفزت الرياضة قفزات واسعة خلال العقود الأخيرة في مجال الدعاية والتسويق فتنوعت الأساليب وتطورت الوسائل الإعلامية في الرياضة مما كان له الأثر الكبير في المسيرة الرياضية لقد وجدت الشركات التجارية أن أفضل وسيلة إعلانية هي من خلال الإعلام الرياضي، حيث وجدت أن ارتباط المنتجات التجارية بالرياضيين المشهورين أو الأندية المشهورة له تأثير أكبر بكثير من الوسائل الإعلامية التقليدية. فالإعلام الرياضي الصحيح هو الذي يعطي مساحة للشركات الداعمة أو المسوقة ويعطي مصداقية أكبر لتلك الشركات، وترسخ في عقول الجماهير لمدة أطول. إن الوسائل الإعلامية المحلية المختلفة لا تزال بعيدة عن تشجيع الشركات الراعية، فهي تتحفظ في كثير من الأحيان عن ذكر الشركات الراعية أو الشركات المسوقة، مما أبعد الكثير من الشركات عن السوق الرياضي وأوقفها عن الدعم للاتحادات والأندية واللاعبين في أوروبا وأمريكا تعمل الأندية كمؤسسات اقتصادية هدفها مصالحها التجارية الربحية، وهذه الأندية تنتج الدعاية للشركات، فممتلكات النادي هي الرأسمال، واللاعبون هم الاستثمار، والمشاهدة هي المنتج، والنتائج هي الجودة فالرياضة هي قطاع إنتاجي، الرياضي على الصعيد الفردي هو مشروع استثماري صغير وعلى صعيد الفرق هي أشبه بالشركات التي لها قيمة اسمية مادية وقانونية، حتى إن هذه الفرق لها قيمة في البورصة كفريق شيكاغو بولز والهوكي وكرة السلة، وقد تكون أنجح من الكثير من الشركات الأخرى.

أصبحت الرياضة عاملاً ضارياً في العولمة، فظهرت عوامل وأسباب تجذب المستهلك أكثر نحو المنتج الرياضي بسبب تلك التنافسية الحادة بين المؤسسات التي أخذت تمتن الرياضة ميداناً لنشاطها؛ هذا يعطي الأولوية لفهم الإنتاج الرياضي ثم فهم التسويق المتخصص في هذا الميدان كآلية إستراتيجية لإعطاء المنتج الرياضي أو الخدمة تموقاً في السوق وتمركزاً في الذهن السلوكية للمستهلك. إن سلوك المستهلك تجاه المنتج الرياضي أدى إلى نشأة التسويق الرياضي فلهذا أصبح هذا الأخير علماً قائماً بذاته،

التسويق الرياضي يقصد به التوسع في الانتشار سواء في مجال الخدمات أو المنتج وقد شهد التسويق الرياضي نمواً كبيراً وقد أصبحت الشركات في جميع أنحاء العالم تخصص نصيباً من ميزانيتها العامة للتسويق الرياضي العامة للتسويق إن التسويق في المجال الرياضي أحد الوسائل أو الطرق التي يمكن أن تسهم في حل الكثير من المعوقات، وخاصة المادية التي تتعرض لها الهيئات الرياضية، وهو المفتاح لتحقيق أهدافها، ويشمل تحديد الاحتياجات والرغبات للسوق المستهدفة . إن نجاح مجال التسويق الرياضي في الهيئات الرياضية أصبح مهماً لأن مجال العمل الرياضي مجال مهم وحيوي ويجد الرعاية التامة

والمتميّزة من جميع الجهات ذات الصلة، وتحتاج الهيئات الرياضية في ادارتها إلى اقتصاديات واضحة ومحددة، حيث أن لكل مؤسسة أهدافا تريد تحقيقها ولكن في إطار ما يتاح من إمكانيات، وهذه هي نقطة البداية، وهو أن ما هو متاح من إمكانيات لا يفي بالمتطلبات في إطار الأهداف المطروحة والظموحة.

في أوروبا وأميركا تعمل الأندية كمؤسسات اقتصادية هدفها مصالحها التجارية الربحية، وهذه الأندية تنتج الدعاية للشركات، فممتلكات النادي هي الرأسمال، واللاعبون هم الاستثمار، والمشاهدة هي المنتج، والنتائج هي الجودة فالرياضة إذا هي قطاع انتاجي على الصعيد الفردي هو مشروع استثماري صغير يؤدي تطوره إلى إعادة نفسه ومن حوله ، وعلى صعيد الفرق هي أشبه بالشركات التي لها قيمة اسمية مادية وقانونية، حتى إن هذه الفرق لها قيمة في البورصة كفريق شيكاغو بولز والهوكي وكرة السلة، وقد تكون أنجح من الكثير من الشركات الأخرى؛ أما الأندية فهي مؤسسات تضم مختلف المشاريع والشركات، فاللاعب مشروع والفريق شركة، ويؤدي انتشار هذه الأندية وتطورها إلى توظيف عشرات الآلاف من موظفين وعمال ورياضيين ومدربين وحكام وأطباء وتعتمد الكثير من الدول على نجاح هذه الأندية وتطورها.

تأثير مصدر التوعية الالكترونية في تحسين مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة
الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م . فائز دخيل جداح
جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

ان دراسة تأثير مصدر التوعية الالكترونية في تحسين مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الدراسات العلمية التي يتوقع ان يكون لها نتائج ذات تأثيرات مباشرة على مستوى الاداء ، وهي محاولة علمية تهتم بالنواحي المؤثرة بصورة مباشرة في عملية التدريب والتوصل الى بعض العلاقات المتبادلة بين الوعي الصحي والسلوك الغذائي من اجل تحقيق الاهداف المرجوة للوصول الى احسن المستويات .

Abstract

Effect of the source of electronic awareness in improving the level of health awareness and nutritional behavior of students (stage I) in the college of Physical Education and Sports Sciences

By

Faies Dekheel Jadah

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The study of the impact of the source of electronic awareness in improving the level of health awareness and nutritional behavior of students (stage I) in the college of Physical Education and Sports Sciences of the scientific studies, which is expected to have results with direct effects on the level of performance, a scientific attempt to address the aspects directly affecting the process Training and reaching some mutual relations between health awareness and food behavior in order to achieve the desired goals to reach the best levels.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في ان هناك ضعف واضح في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة المرحلة (الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وكانت اهداف البحث :

1 . التعرف على تأثير مصدر التوعية الالكترونية في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 . التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
اما فروض البحث فهي :

1 . هناك تأثير ايجابي لمصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 . افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
منهجية البحث :

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، لملامته طبيعة المشكلة المدروسة، وحدد الباحث مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (110) طالباً، وتم اختيار (40) طالبا منهم عشوائيا كعينة للبحث، وهذه العينة تمثل نسبة (36,36%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (20) طالبا لكل مجموعة .
وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات :

- ان مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، كان منخفضا.

- ان لمناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تأثير متوسط على طلبتها في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

- ان لاستخدام التوعية الإلكترونية تأثير جيد في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

كذلك يوصي الباحث :

- الاستفادة والاهتمام بشكل اكبر باستخدام الانترنت والتوعية الالكترونية من قبل العاملين بالمجال التعليمي في زيادة ثقافة الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

- الاستفادة من شبكة التواصل الاجتماعي في بث ونشر الثقافة والعادات الحسنة والجيدة كون نطاقها واسع جدا

1 - التعريف بالبحث

1.1 مقدمة البحث واهميته

يلعب الغذاء دوراً هاماً في حياة الأمم والشعوب حيث أن الحالة الغذائية تمثل مرآة تنعكس عليها صورة التقدم الإنساني في مراحلها المختلفة وأن الاهتمام بالتغذية في المراحل المبكرة من العمر يقلل من فرصة التعرض للإصابة بأمراض سوء التغذية وبذلك يمكن النمو والتطور وفقاً للعوامل الوراثية الكامنة .

وان الوعي الغذائي مرتبط بالوعي الصحي الذي يشتمل على جانبين اساسيين هما الثقافة الصحية التي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية ، وتعني المناهج الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في اكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المفردات الدراسية ذات العلاقة مثل فسيولوجيا الجهد البدني ، والتشريح ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .. الخ من المفردات ، وبالتالي قد يصبح هؤلاء الطلبة متقنين صحياً ، وليس بالضرورة ان يكونوا واعين صحياً .

ويعرف الوعي الصحي بانه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية الى انماط سلوكية لدى الافراد ، ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها ، ويمكن ايجازها من خلال التعريف بأنها أي سلوك ايجابي يؤثر ايجابياً على الصحة . ومن الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة الوعي الغذائي والذي يعرف بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية

الصحية ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته . ومن خلال التالي تبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة .

وتأتي اهمية الدراسة من خلال معرفة تأثير مصدر التوعية الالكترونية في تحسين مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء ، وبالتالي التعرف على جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها ، وذلك من خلال المفردات الدراسية ذات العلاقة .

1 . 2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لمستوى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة المرحلة الاولى كونه من تديسي مادة الفلسفة والمهتمين بالثقافة الرياضية شاهد هناك ضعف واضح في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى هذه الشريحة . مما دفع الباحث للخوض في هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال الاستفادة من اهتمام الشباب في الجانب الالكتروني (النت) واعتماده كمصدر للتوعية لهم في هذا اجانب .

1 . 3 اهداف البحث

1 . التعرف على تأثير مصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 . التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 . 4 فرضا البحث

1 . هناك تأثير ايجابي لمصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 . افضلية المجموعة التجريبيية عن الضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 . 5 مجالات البحث

1 . 5 . 1 المجال البشري :طلبة المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء .

1 . 5 . 2 المجال الزمني : اجري البحث في المدة من 2 / 1 / 2017 ولغاية 29 / 4 / 2017 .

1 . 5 . 3 المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء

1 - 6 مصطلحات البحث

- الوعي الصحي:

هو الممارسات الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتناع، وأن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير⁽¹⁾.

- السلوك الغذائي Nutritional Behavior:

الطريقة التي يتصرف بها الناس في الحصول واستعمال السلع والخدمات الغذائية بما في ذلك القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات⁽¹⁾.

¹ - بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط البدني ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002، ص44.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

| المجموعة | الاختبارات القبليّة | التعامل التجريبي | الاختبارات البعديّة |
|----------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| تجريبية | قياس الوعي الصحي | اعتماد التوعية الالكترونية | قياس الوعي الصحي |
| ضابطة | والسلوك الغذائي | اعتماد حياتهم الطبيعية | والسلوك الغذائي |

2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحث مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (110) طالباً، وتم اختيار (40) طالبا منهم عشوائيا كعينة للبحث، وهذه العينة تمثل نسبة (36,36%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (20) طالبا لكل مجموعة. وتعد عينة البحث متجانسة كونهم من نفس العمر والجنس والثقافة والمستوى تقريبا .

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث لنتائج الاختبارات القبليّة باستخدام T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول(2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة T المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|-------------|---------------|-----------------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| غير معنوي | 0,623 | 0,106 | 0,683 | 2,91 | 0,456 | 2,89 | الوعي الصحي |
| غير معنوي | 0,264 | 0,765 | 2,88 | 17,21 | 3,46 | 16,42 | السلوك الغذائي |

درجة حرية = 38 عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول(2) أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها .

2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- الاختبارات والمقاييس الموضوعية .
- الملاحظة.

¹ - عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر : التغذية في المجتمع ، دار الفكر العربي: ، 1997، ص37.

- الاستبانة .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

- ورقة وقلم.

- حاسبة يدوية.

- شبكة الانترنت (الفييس بوك).

- حاسبة لا بتوب نوع DELL عدد (1).

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد المقاييس للمتغيرات المبحوثة:

تم تحديد المقاييس المناسبة لمتغيري (الوعي الصحي والسلوك الغذائي) المدروسة من خلال الرجوع الى المصادر العلمية الخاصة بذلك.

2-4-2 وصف المقاييس المستخدمين

- مقياس الوعي الصحي:

استخدم الباحث مقياس الوعي الصحي الذي اعده القدومي⁽¹⁾، واشتمل على (39) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا (1) درجة، ثم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى ايجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي*.

ومن اجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي، اعتمد الباحث النسب المئوية التي اشير اليها وذلك على النحو الآتي:

80% فاكثر مستوى وعي صحي عالي جدا.

70-79,9% مستوى وعي صحي عالي.

60-69,9% مستوى وعي صحي متوسط.

50-59,9% مستوى وعي صحي منخفض.

اقل من 50% مستوى وعي صحي منخفض جدا.

- مقياس السلوك الغذائي:

وتدور الاستبانة السلوك الغذائي⁽²⁾:

المحور وتشمل أسئلة عامة في أسس التغذية وعلوم الأطعمة وأهمية بعض العناصر الغذائية وبعض الاحتياجات الغذائية وبعض العادات الغذائية من حيث مكان تناول الطعام المعتاد، عدد الوجبات المتناولة خلال اليوم، طرق الطهي المستخدمة، كمية الماء المتناولة خلال اليوم، الأطعمة المفضلة.

¹ - عبد الناصر عبد الرحيم القدومي: مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكورة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، ص223-226.

* - ينظر ملحق (1).

² - رويدا خضر سعد: أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، 2007، ص10-11.

* ينظر ملحق (2)

وكان عدد الأسئلة ثلاث وأربعون أعطي كل منها درجة وكان التقييم على أساس الآتي: من 50-35 درجة وحي غذائي مرتفع، أقل من 35 إلى 20 درجة وحي غذائي متوسط ، أقل من 20 درجة وحي غذائي منخفض* .
2-4-3 التجربة الاستطلاعية

عمل الباحث تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الموافق (5 / 1 / 2017) على مجموعة من أفراد المجتمع والبالغ عددهم (10) طلاب، لتجريب اداء الاختبار، وتحديد المكان المناسب لذلك، وكذلك حساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار. وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض التي اعدت من أجلها بنجاح.

2-4-4-4 الاسس العلمية للمقاييس

2-4-4-4-1 صدق المقاييس:

استخدم الباحث صدق المحتوى الذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً، وذلك من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين للأخذ بآرائهم وملاحظاتهم وتوجيهاتهم لمعرفة مدى صحة الأسئلة ووضوحها وكذلك مناسبتها لمستوى الطلاب مع وضع التعديلات المقترحة ان وجدت.

2-4-4-4-2 الثبات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، إذ يطبق الاختبار مرة واحدة بنفس الجلسة، وتصحح فقراته وتقسّم الى جزأين متساويين يشتمل الجزء الاول منه على الفقرات الفردية والجزء الثاني منه الفقرات الزوجية مع التأكيد على تجانس النصفين باستعمال (F) التجانس، وبعدها تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي الاختبار إذ بلغت قيمته (0,866) وهذا المعامل لا يقيس ثبات الاختبار كاملاً لأنه ثبات لنصفه، وتم تعديل معامل الثبات لأجل الحصول على قيمة معامل ثبات الاختبار ككل باستعمال معادلة (سبيرمان - براون) والذي بلغ (0,943) مما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية وموثوق بها.

2-4-4-3 الموضوعية:

يتمتع الاختبار بالموضوعية العالية كونها مقاييس ثابتة ومحدد في احتساب نتائج الاختبارات دون خضوعها الى عامل الصدفة والتحيز .

2-4-5 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي من خلال توزيع الاستبانة على عينة البحث يوم (الخميس) الموافق (12 / 1 / 2017)، في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

2-4-6 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة، عمل الباحث على نشر مصدر التوعية الالكترونية له من خلال استثمار مدى رغبة الطلبة والشباب (بشبكة التواصل الاجتماعي)، إذ تم عرض المفردات التوعوية بشكل مراحل على شبكة التواصل الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية على شكل صور توضيحية وفيديو خاصة بهذا الغرض، وكان موعد ابتداء تنفيذ مفردات البرنامج يوم (السبت) الموافق 14 / 1 / 2017 ، واستمر البرنامج لمدة (12) أسابيع، وكان موعد انتهاء التجربة يوم (السبت) الموافق 8 / 4 / 2017 .

2-4-7 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم (الخميس) الموافق (13 / 4 / 2017)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبار القبلي .

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية SPSS، باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية: (1) الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سبيرمان، الوسيط.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في هذا الفصل التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق مفردات البرنامج مع معرفة تأثيرها في المتغيرات المبحوثة، بعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات لمجموعة البحث، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الثانية استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث، وكما مبين في الجدولين (3، 4) .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة

| الاختبارات | القبلي | | البعدي | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|----------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|---------------|-------------|
| | س | ع | س | ع | | | |
| الوعي الصحي | 2,89 | 0,456 | 3,01 | 0,351 | 5,455 | 0,001 | معنوي |
| السلوك الغذائي | 16,42 | 3,46 | 21,14 | 2,69 | 7,468 | 0,00 | معنوي |

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

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (4)

¹. وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 112. 178 .

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

| الاختبارات | القبلي | | البعدي | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|----------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|---------------|-------------|
| | س | ع | س | ع | | | |
| الوعي الصحي | 2,91 | 0,683 | 3,51 | 0,249 | 12.766 | 0,00 | معنوي |
| السلوك الغذائي | 17,21 | 2,88 | 35,32 | 3,98 | 18,461 | 0,00 | معنوي |

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

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث

من خلال النتائج التي ظهرت والتي تم عرضها في الجدولين (3، 4) نلاحظ ان هناك مستوى منخفض للوعي الصحي والسلوك الغذائي لأفراد العينة في الاختبار القبلي والسبب يعود الى عدم وجود هذه الثقافة لدى شبابنا، وكذلك فقد شاهدنا تطور طفيف في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي لأفراد المجموعة الضابطة، والسبب في ذلك الى اكتساب طالب التربية البدنية وعلوم الرياضة الى بعض الثقافة والتوعية من خلال دراسته للمواد الدراسية ذات العلاقة وكذلك دخوله في مجال الرياضة ، ولكن غير واع صحيا ولا غذائيا للاستفادة من هذه المعلومات وترجمتها بشكل صحيح في حياته اليومية وسلوكياته، إذ يعرف الوعي الصحي والغذائي بأنه "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكانياته"⁽¹⁾.

اما فيما يخص افراد المجموعة التجريبية فنلاحظ ان هناك تطور واضح في نتائج الاختبار البعدي، والسبب يعود في ذلك الى التوعية الالكترونية التي اتبعها الباحث لأفراد هذه المجموعة، إذ عمل على الاستفادة من التوجه الواسع للشباب وشريحة الطلبة على استخدام الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في نشر التوعية الصحية والغذائية والاستفادة من تداول هذه المعلومات وترسيخها فيهم من خلال توافرها امامهم بشكل اكثر وفي كل الاوقات مما ساعدهم على استذكار المعلومات في اغلب الاوقات وتطبيقها في حياتهم اليومية.

3-2 عرض وتحليل الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها

3-2-1 عرض الاختبارات البعدية لمجموعي البحث وتحليلها

جدول (5)

¹ - يس قنديل: التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، مصر، 1990، ص 23.

يبين معنوية الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| معنوية الفروق | مستوى الدلالة | قيمة t المحتسبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الاختبار |
|------------------|------------------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|----------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | |
| معنوي | 0,001 | 5,051 | 0,249 | 3,51 | 0,351 | 3,01 | الوعي الصحي |
| معنوي | 0,00 | 12,868 | 3,98 | 35,32 | 2,69 | 21,14 | السلوك الغذائي |

تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (38)

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ 0,05 وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثالث للبحث.

3-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

يعزو الباحث سبب الفروق التي ظهرت في الوعي الصحي والسلوك الغذائي الى استخدام التوعية الالكترونية (الانترنت) والذي يمثل ميول الشباب بالوقت الحاضر والاستفادة من هذا الاهتمام وتسخيرها ايجابيا في خدمة الفرد باكتساب معلومات صحية وغذائية تعمل على زيادة الثقافة في هذا الجانب وكيفية الاستفادة منها في حياته اليومية والصحية والرياضية، بالإضافة الى الاستفادة من هذه المعلومات التوعوية في الجانب العملي من حياته، كون ان الشباب اليوم يستخدم شبكات التواصل الاجتماعي على مدار اليوم مما يوفر للمعلومة البقاء معه اكبر فترة ممكنة واستذكارها في الوقت المناسب لتنفيذها وتكرار العمل اكثر من مرة لتتحول في المستقبل الى عادة لدى هذا الفرد.

كذلك يعزو الباحث السبب ايضا الى طريقة عرض المعلومات والتوعية (الصحية والغذائية)، وذلك باستخدام الصور التوضيحية والعرض الفيديوي الذي يكون اكثر تأثيرا من جذب الانتباه وبساطة عرض المعلومة فيه والتي تكون اكثر ثباتا في الذاكرة مما جعلها اكثر تطبيقا في الحياة اليومية وتحولها الى ممارسة يومية روتينية.

وكذلك عمد الباحث على ربط الجانب الصحي والغذائي بالمستوى الرياضي مما ولد لدى افراد المجموعة التجريبية الدافعية والاهتمام بالمعلومة التوعوية وتطبيقا والالتزام بها لكي يتسنى له التطور في المجال العملي والميداني.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

بالاعتماد على النتائج التي خرج بها الباحث يمكن ان نستنتج ما يأتي:

- ان مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، كان منخفضا.
- ان لمناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تأثير متوسط على طلبتها في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.
- ان لاستخدام التوعية الإلكترونية تأثير جيد في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.
- ان لاستخدام التوعية الإلكترونية تأثير اكبر من الاسلوب الدراسي في التوعية في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

4-2 التوصيات: يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة اهتمام اعضاء الهيئة التدريسية بالجانب التوعوي لزيادة الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة الكليات، مع استحداث مادة دراسية خاصة بذلك.
- الاستفادة والاهتمام بشكل اكبر باستخدام الانترنت والتوعية الالكترونية من قبل العاملين بالمجال التعليمي في زيادة ثقافة الوعي الصحي والسلوك الغذائي.
- الاستفادة من شبكة التواصل الاجتماعي في بث ونشر الثقافة والعادات الحسنة والجيدة كون نطاقها واسع جدا.
- اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى وبشكل اوسع.

المصادر:

- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط البدني ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002، ص44.
- رويدا خضر سعد: أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، 2007.
- عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر : التغذية في المجتمع ، دار الفكر العربي: ، 1997، ص37.
- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي: مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية لكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1).
- يس قنديل: التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، مصر، 1990.
- وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

الملاحق

ملحق (1) الوعي الصحي

| ت | الفقرات | درجة عالية جداً | درجة عالية | درجة متوسطة | درجة منخفضة | بدرجة منخفضة جداً |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|-------------------|
| 1 | احافظ على وزن مناسب لي كطالب في كلية التربية الرياضية | | | | | |
| 2 | اتناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الاقل | | | | | |
| 3 | اتجنب تناول الطعام وانا واقف او اثناء المشي | | | | | |
| 4 | اشرب الماء البارد بكميات محدودة او الدرس العملي في الجو الحار | | | | | |
| 5 | اتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرة العملي | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | 6 الوظيفة الاساسية للكربوهيدرات وقاية الجسم من الامراض |
| | | | | | 7 الأنيميا مرض ينتج عن نقص عنصر الزنك في الجسم |
| | | | | | 8 الإفراط في تناول الملح يؤدي الى السمنة |
| | | | | | 9 كثرة تناول الماء تؤدي الى احتباس السوائل |
| | | | | | 10 نزيف اللثة اشار الى نقص فيتامين ج |
| | | | | | 11 العشو الليلي هو مرض ينتج عن نقص فيتامين د |
| | | | | | 12 فيتامين هـ هو فيتامين الاخصاب |
| | | | | | 13 من العوامل التي تعيق امتصاص الحديد بالجسم تناول المنبهات |
| | | | | | 14 لا يحتاج الانسان الى طاقة في حالة الراحة والتوقف عن العمل |
| | | | | | 15 من فوائد الالياف تقليل خطر الإصابة بمرض القلب |
| | | | | | 16 الكسل والتعب والخمول وشحوب الوجه من اهم اعراض نقص الحديد |
| | | | | | 17 من وظائف فيتامين أ القدرة على الرؤيا في الضوء الخافت |
| | | | | | 18 نقص عنصر الكالسيوم يسبب هشاشة العظام |
| | | | | | 19 من اهداف التنظيم الغذائي لمرضى السكر المحافظة على الوزن |
| | | | | | 20 من اهم وظائف فيتامين ب تكوين كريات الدم الحمراء وتصنيع الهيموجلوبين |
| | | | | | 31 فيتامين ك هو الفيتامين المضاد للنزيف او الفيتامين الهام لتجلط الدم |
| | | | | | 32 كثرة تناول المخللات والمقبلات تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم |
| | | | | | 33 ان انخفاض نسبة الالياف في الغذاء تؤدي الى الإصابة بأمراض القولون |
| | | | | | 34 ان التزود المنتظم بالكربوهيدرات ضروري لتحقيق اقصى مستويات الاداء الرياضي |
| | | | | | 35 من العوامل الاساسية لحدوث تسوس |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------|
| | | | | | الاسنان نقص في تركيز الفلور في ماء الشرب |
| | | | | | 36 تحتاج الغدة الدرقية الى اليود للمساهمة في انتاج هرمون الثيروكسين |
| | | | | | 37 نقص عنصر الزنك يؤدي الى بطئ النمو وتأخر البلوغ وضعف الشهية |
| | | | | | 38 حامض الفوليك هو احد انواع فيتامين ب المركب |
| | | | | | 39 فيتامين ب ضروري جداً لسلامة الجلد |

ملحق (2) السلوك الغذائي

| ت | الفقرات | درجة عالية جداً | درجة عالية | درجة متوسطة | درجة منخفضة | درجة منخفضة جداً |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|------------------|
| 1 | اتناول الفواكه والخضراوات الطازجة اكثر من المجمدة او المعلبة | | | | | |
| 2 | احاول التنوع في المواد الغذائية والتي اتناولها يومياً | | | | | |
| 3 | عادة ما اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة | | | | | |
| 4 | افضل تناول الطعام المطهو (المسلوق) عن الطعام المقلي | | | | | |
| 5 | اتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والاملاح والمعادن والفيتامينات والماء ووفق معرفة سابقة | | | | | |
| 6 | اتناول المخللات والبهارات والتوابل الحارة بكميات قليلة | | | | | |
| 7 | اتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز او التصفح في جهاز الموبايل | | | | | |
| 8 | اتجنب تناول الشاي والقهوة بكميات | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | كبيرة |
| | | | | | 9 تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة |
| | | | | | 10 اقرء التعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية المعلبة |
| | | | | | 11 من الوظائف الاساسية للطعام اشباع الجوع |
| | | | | | 12 تعتبر البروتينات مصدر اساسي للطاقة |
| | | | | | 13 الدهون ضرورية لبناء الانسجة وتعويض التالف منها |
| | | | | | 14 الكالسيوم والفسفور عنصران لبناء العظام والاسنان |
| | | | | | 15 الخضراوات الورقية غنية بفيتامين ك |
| | | | | | 16 الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد |
| | | | | | 17 من المصادر الغذائية للكوليسترول البيض |
| | | | | | 18 تعتمد كفاءة امتصاص الكالسيوم على وجود فيتامين ب |
| | | | | | 19 يعتبر زيت السمك من اهم المصادر الغنية باليود |
| | | | | | 20 من المصادر الغذائية للفسفور اللحوم بأنواعها |
| | | | | | 31 الفيتامينات مواد عضوية يحتاجها الجسم للنمو والتكاثر |
| | | | | | 32 يجب ان يأخذ الانسان ثلثي احتياجاته اليومية من الدهون من مصادر نباتية والثلث الباقي من مصادر حيوانية |
| | | | | | 33 كثرة تناول المخللات والمقبلات تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم |
| | | | | | 34 البيض الني اسهل هضماً من البيض المطهي |
| | | | | | 35 عدم تناول وجبة الافطار يمكن ان تكون له عواقب سيئة على السلوك |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | | الغذائي | |
| | | | | | يوصي بتناول الخضروات من 3 . 4 مرات يومياً | 36 |
| | | | | | الإكثار من التوابل يعطي مذاق افضل للطعام | 37 |
| | | | | | يجب ان يتناول الشخص البالغ من 2 . 3 لتر من الماء يومياً | 38 |
| | | | | | يعتبر البيض من بدائل اللحوم | 39 |
| | | | | | قلة التنوع في الاطعمة المتناولة في الوجبة تؤدي الى النقص في العناصر الغذائية | 40 |
| | | | | | تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع | 41 |
| | | | | | كل غرام من البروتين يعطي عند احتراقه 4 سعرات حرارية | 42 |
| | | | | | يفضل تناول الشاي بعد الاكل بساعتين على الاقل | 43 |

نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية بدقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد
للطلاب

م. فائز دخيل جداح م.د حسام غالب عبد الحسين م.د محمد عبد الرضا سلطان

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

أن دراسة القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية الخاصة بلعبة كرة اليد من الدراسات العلمية المقبولة والتي يتوقع أن يكون لها نتائج ذات تأثيرات مباشرة على مستوى الأداء، وهي محاولة علمية تهتم بالنواحي المؤثرة بصورة مباشرة في عملية التدريب والتوصل إلى بعض العلاقات المتبادلة بين تلك القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية (CPK . GPT) ودقة التصويب من القفز من أجل تحقيق الأهداف المرجوة للوصول إلى احسن المستويات. وتكمن مشكلة البحث في التعرف على بعض القياسات الجسمية والوظيفية (CPK . GPT) ونسبة مساهمتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز. وكانت اهدف البحث :

- 1- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ومستوى أداء مهارة دقة التصويب من القفز.
- 2- الكشف عن نسبة مساهمة القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية (CPK . GPT) بدقة اداء مهارة التصويب من القفز .

وكان فرض البحث : فترض الباحثون وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية و المؤشرات الوظيفية (CPK . GPT) بدقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .

Abstract

The percentages of the contribution of some physical measurements and functional indicators to accurately perform the jump shot skill in handball for students

By

Faies Dekheel Jadah

Dr. Hussam Galib

Dr. Mohammad Abdulredha

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala university

The study of physical measurements and functional indicators of the handball game from the accepted scientific studies, which is expected to have results with direct effects on the level of performance, a scientific attempt to address the aspects that directly affect the training process and reach some of the interrelationships between those physical measurements and functional indicators (CPK. GPT) and the accuracy of the correction of

the jump shot in order to achieve the desired goals to reach the best levels. The research problem is the identification of some physical and functional measurements (CPK. GPT) and the contribution of some physical measurements and functional indicators to accurately perform the jump shot skill in handball for students. However, the objectives of the research: Identify the relationship between some physical measurements and the level of performance accuracy of jump shot skill, and detection of the proportion of the contribution of physical measurements and functional indicators (CPK. GPT) and the accuracy of the correction of the jump shot.

منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث وأجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء والبالغ عددهم (30) طالب ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، ثم تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية بدقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد. وتوصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات :
هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية ودقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .
وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الوظيفية (CPK . GPT) ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .
كذلك يوصي الباحثون : الاهتمام بالقابليات البدنية و المهارية و القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية التي لها علاقة وثيقة بالنمط الجسمي للاعبين كرة اليد .

1- التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية أهميتها كبيرة للاعب ، إذ يتحدد النمو البدني على دراسة القياسات الجسمية كالأطوال والأعراض والمحيطات وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية والمهارية إضافة الى بعض المؤشرات الوظيفية التي لها تأثير مباشر إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج جيدة. أن للقياسات الجسمية والوظيفية أهمية كبيرة باعتبارها مؤشراً ضروريا لمعرفة مدى علاقتها بالمهارات الأساسية ، فمقاييس الجسم تؤثر في نجاح الأداء وكفاءته⁽¹⁾.
و إن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في العصر الحديث هو نتاج البحث العلمي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب الرياضية بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا الذي يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يتلأم مع قدرات وإمكانات اللاعب وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية المنظمة التي تتميز بالإثارة والتشويق والمنافسة ويتصف

(1) ماهر علي رضوان : الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية للمساهمة في الإنتاج للعمال المصريين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان الإسكندرية، 1992، ص44 .

لاعبها بالعديد من القياسات الجسمية والقدرات البدنية المهارية والخطوية والنفسية وغيرها⁽¹⁾، لذلك فان للقياسات الجسمية والوظيفية (GPT . CPK) ذات أهمية كبيرة في المجال الرياضي لارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية و أصبحت الركيزة الأساسية في عملية انتقاء وتوجيه وتصنيف الرياضيين ، وتوجيههم إلى أنواع الألعاب الرياضية المختلفة والتي تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم . وتمتاز مهارة التصويب من القفز بأداء عالي من الدقة ، كونها من المهارات الهجومية المهمة في المنافسات لتحقيق الاهداف ، ومن هنا جاءت أهمية البحث بالتأكيد على المدربين في المجال الرياضي بأهمية القياسات الجسمية والوظيفية وعلاقتها بأداء المهارات الأساسية بكرة اليد ومنها التصويب من القفز كونها إحدى المهارات الهجومية المهمة في هذه اللعبة .

1 - 2 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي فيها العديد من المهارات الأساسية و أنواع متعددة من المهارات الهجومية ومنها مهارة التصويب من القفز وهي من أهم المهارات التي تحدد فوز للفريق ، ويجب اعتبار الفريق الذي يمتلك لاعب لديه إمكانية على التصويب من القفز بدقة عالية تكون له فرص الفوز بالمباراة بنسبة كبيرة ، وهنا نجد بأن التطوير المستمر في اللعبة هدفه خلق التنافس الكبير والتشويق لدى اللاعبين من أجل تحقيق الأداء الأفضل عند تحقيق الاهداف ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحث لخطوات تعليم وتدريب هذه المهارة وكذلك من خلال خبرة الباحثان في التدريب ، لاحظنا ان هناك ضعف في دقة أداء مهارة التصويب من القفز ، لذا ارتأى الباحثون في اختيار هذه المشكلة لمعرفة مدى العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية (GPT . CPK) ومستوى دقة مهارة التصويب من القفز من اجل تطوير هذه المهارة باعتبارها من المهارات الأساسية المهمة .

3.1 هدف البحث :

- 1- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ودقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .
- 2- الكشف عن نسبة مساهمة القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية (GPT . CPK) بدقة اداء مهارة التصويب من القفز .

1 - 4 فرض البحث :

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية (GPT . CPK) ودقة أداء التصويب من القفز بكرة اليد .

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

1 - 5 - 2 المجال الزمني: من 20 / 1 / 2017م إلى 25 / 3 / 2017م

1 - 5 - 3 المجال المكاني: الساحة الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 : منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث .

2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

(1) عبد الرحمن عدس ومحي الدين نوف: إلى العلم النفس، الموصل : ط3 ، عمان : دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 145

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء والبالغ عددهم (110) طالب مقسمين على ثلاثة شعب و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بواقع (30) طالب إذ استبعد الطلاب المصابين والطلاب الذي تخلفوا عن الاختبار والطلاب الذين تم تطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم والبالغ عددهم (6) طلاب ، وهذا قد تشكل نسبة (34%) من مجتمع الأصل .

2 - 3 وسائل جمع البيانات:

1.3.2 المصادر والمراجع .

2.3.2 استمارة جمع البيانات كما في الملحق (1) .

4.3.2 ميزان - كرات يد ، شريط قياس .

2 - 4 تنفيذ الإجراءات :

تم تنفيذ الاختبار الخاص بأداء دقة التصويب من القفز وكذلك القياسات الجسمية المستعملة لعينة البحث خلال (3) يوم وكالاتي :اليوم الأول : أخذ القياسات الجسمية لأفراد عينة البحث واليوم الثاني :إجراء اختبارات فحص المؤشرات الوظيفية (GPT . CPK) واليوم الثالث : إجراء الاختبار الخاص لأداء دقة التصويب من القفز .

2 - 5 القياسات و الاختبارات المستعملة في البحث :

2 - 5 - 1 القياسات الجسمية⁽¹⁾:

تم الاعتماد على القياسات الجسمية التي وردت في المصادر والمراجع والمتفق عليها كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) مع إضافة العمر والوزن لهذه القياسات و تم أخذ هذه القياسات جميعاً لعينة البحث من النقاط التشريحية المتفق عليها مسبقاً وقد تضمنت هذه القياسات (الأطوال والأعراض والمحيطات) الجسمية وتم جمع البيانات باستمارة خاصة كما في الملحق (1) .

1. وزن الجسم : يقف اللاعب على قاعدة الجهاز المخصص لقياس الوزن ثم تؤخذ القراءة لأقرب 0.5 كغم من خلال القرص الدائري .

2. الطول الكلي للجسم : يتم أخذ القياس لأقرب (0.5 سم) من الوقوف وتؤخذ القراءة من أعلى نقطة على سطح الراس وحتى أسفل القدم .

3. طول الذراع : يتم قياس طول الذراع من القمة الوحشية للنتوء الأخرومي لعظمة اللوح وحتى النتوء الأبري لعظمة الكعبرة .

4. طول العضد : يتم قياس طول العضد من أعلى نقطة بالنتوء الأخرومي لعظمة اللوح من الجهة الوحشية وحتى العقدة الوحشية لعظمة العضد .

5. طول الساعد : يتم قياس طول الساعد من جهة العقدة الوحشية لعظمة العضد وحتى النتوء الأبري لعظمة الكعبرة

6. طول الكف : يتم قياس طول الكف من جهة منتصف الرسغ وحتى نهاية الإصبع الوسطي وهو مفرد، أي تقاس المسافة بين عظام رسغ اليد إلى الطرف السفلي للإصبع الوسطي .

7. طول الرجل : من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي لعظمة الفخذ وحتى الكعب الوحشي لمفصل رسغ القدم .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : ،الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ،

8. طول الفخذ : من وضع الوقوف على أرض مستوية تتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي لعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية لعظمة الركبة .
9. طول الساق : من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق .
10. طول القدم : من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من أسفل الكعب الوحشي وحتى الإصبع الأول من القدم .
11. عرض الصدر : يؤخذ القياس من وضع الوقوف مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويتم حساب المسافة العرضية من مستوى الضلع الخامس والسادس .
12. عرض الكتفين : يتم القياس بوضع شريط القياس أفقياً على نقطتي النتوين الأخرمين الوحشيين لعظمة اللوح .
13. عرض الحوض : توضع نهايتي برجل الأعراض على أكبر نقطتين متقدمتين إماماً من الجانب ، (الشوكتين الحرقفتين) وتسجل القراءة .
14. محيط الصدر : يوضع شريط القياس أفقياً حول الصدر ويراعى أن يلتف من الخلف حول أسفل زاوية اللوحين ومن الأمام يلتف فوق حلقة الصدر من أعلى وتتؤخذ القراءة .
15. محيط العضد : تحدد المسافة بين النتوء الأخرومي لعظم اللوح من الجهة الوحشية وبين العقدة الوحشية لعظم العضد وتقسّم على (2) وحاصل القسمة على نقطة القياس الذي يوضع عليها شريط القياس أفقياً في الوسط حول العضد ، وتتؤخذ القراءة . على أن تكون الذراع مرتخية بجانب الجسم .
16. محيط الوسط : يوضع شريط القياس أفقياً حول الوسط بإذ يمر الشريط فوق البروزين الحرقفيين لعظمة الحوض ومن جانب الخلف يمر فوق عظم المنطقة القطنية ، أي الفقرة الثالثة للعمود الفقري ومن الأمام فوق الصرة وتتؤخذ القراءة .
17. محيط الفخذ : تحدد المسافة بين المدور الكبير لعظمة الفخذ وبين الحفرة الوحشية لمفصل الركبة وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس التي يوضع عليها الشريط أفقياً مع وضع أن تكون العضلة في وضع ارتخاء وتتؤخذ القراءة .
18. محيط الساق : تحدد المسافة بين الحفرة الإنسية لمفصل الركبة وبين الكعب الوحشي وتقسّم على (2) وحاصل القسمة على نقطة القياس التي يوضع عليها شريط القياس أفقياً، مع ملاحظة أن تكون العضلة في وضع ارتخاء وتتؤخذ القراءة .

2 - 5 - 2 الاختبارات الوظيفية :

بعد ان قام الباحثون بسحب عينة من دم افراد عينة البحث من قبل مختصين بالمجال الطبي وارسال هذه العينات الى احدى المختبرات الطبية لتحليلها باستخدام جهاز (سبكتو سوفوميتر) لتحديد نسبة انزيم (CPK) واستخدام (جهاز الطيف الضوئي) لتحديد نسبة انزيم (GPT) .

2 - 5 - 3 الاختبارات المهارية :

التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (1):

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

الأدوات :

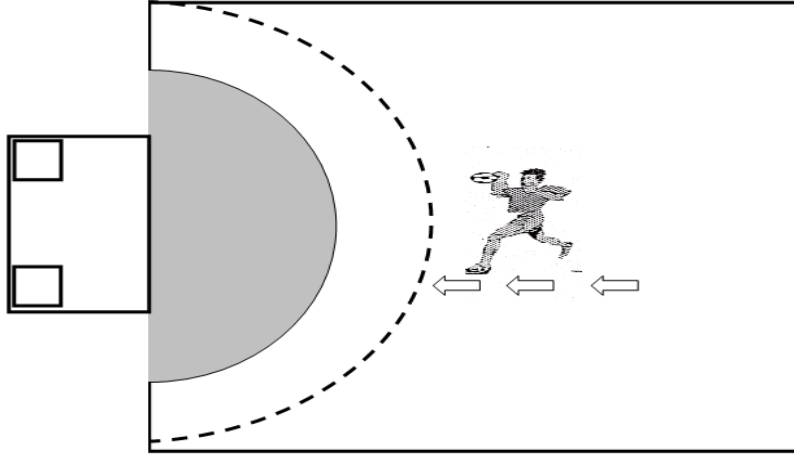
1- ملعب كرة يد

2- مربعات دقة التصويب 50 x 50 سم معلقتان في الزوايا العليا للمرمى

3- كرات يد عدد 6

1- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس بكرة اليد ، 1980 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ص 175.

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم القفز من على خط أ ل 9 م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عاليا وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .
التقويم : يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب من القفز



شكل رقم (1)

يوضح مهارة التصويب من القفز على مربعات دقة التصويب

6.2 التجربة الاستطلاعية :

تم تطبيق الاختبارات على العينة الخاصة بالبحث المتكونة من مجموعة من الطلاب والبالغ عددهم (6) طلاب من طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وذلك للتعرف على :

- المعوقات والصعوبات التي قد تواجه البحث. وكفاءة فريق العمل المساعد في التجربة الرئيسية
- صلاحية الأدوات المستعملة لقياسات البحث، إيجاد الأسس العلمية للاختبارات .

2.7 التجربة الرئيسية

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث بعد الانتهاء من اجراء القياسات الجسمية وسحب عينات الدم من العينة المختارة .

2.8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) والموجود ضمن نظام (Windows 2000) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها⁽¹⁾.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 عرض متغيرات البحث و الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

الجدول (1)

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية ، جامعة موصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 112 - 178 .

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية لأفراد عينة البحث (ن = 30)

| القياسات الجسمية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---------------------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------------|
| طول الجسم الكلي | سم | 168.876 | 4.485 | 170.000 | 0.871 |
| الوزن | سم | 53.400 | 6.626 | 55.000 | 0.623 |
| طول الساعد | سم | 28.700 | 3.563 | 28.500 | 0.249 |
| طول الذراع مع الكف | سم | 25.500 | 3.277 | 25.000 | 0.214 |
| طول الكف | سم | 17.200 | 1.548 | 17.000 | 0.094 |
| طول الجذع من الجلوس | سم | 78.933 | 6.405 | 78.500 | 0.125 |
| طول العضد | سم | 38.266 | 4.697 | 38.000 | 0.800 |
| طول الرجل | سم | 37.150 | 3.814 | 37.000 | 0.735 |
| طول الفخذ | سم | 21.333 | 2.353 | 21.000 | 0.005 |
| طول الساق | سم | 42.233 | 6.966 | 41.500 | 0.257 |
| طول القدم | سم | 40.800 | 5.088 | 40.000 | 0.360 |
| عرض الكتفين | سم | 36.833 | 4.857 | 37.500 | 0.918 |
| عرض الصدر | سم | 75.500 | 14.787 | 75.000 | 0.367 |
| عرض الورك | سم | 22.900 | 3.565 | 23.000 | 0.606 |
| محيط الكتفين | سم | 76.666 | 7.164 | 75.500 | 0.220 |
| محيط الصدر | سم | 45.966 | 5.792 | 46.000 | 0.178 |
| محيط الفخذ | سم | 28.833 | 3.524 | 29.500 | 0.034 |
| محيط الوسط | المليمتر | 5.855 | 1.085 | 6.000 | 0.427 |
| محيط سمانة الساق | المليمتر | 37.400 | 20.352 | 12.500 | 1.476 |
| محيط البطن | المليمتر | 11.033 | 2.204 | 11.00 | 0.886 |
| محيط الرسغ | المليمتر | 38.266 | 4.697 | 38.000 | 0.800 |
| CPK | U-L | 69 | 14.75 | 67 | 0.483 |
| GPT | U-L | 12.78 | 1.07 | 11 | 0.532 |

يشير الجدول (1) إلى الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية لأفراد عينة البحث ، قد انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (0.005 - 1.476) وهذا ما يؤكد إمكانية التحليل الإحصائي للمنحنى الاعتدالي .

3- 2 عرض نتائج القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وعلاقتها بدقة مهارة التصويب من الففز بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين معاملات الارتباط ونسب المساهمة بين القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وعلاقتها بدقة مهارة التصويب من الففز بكرة اليد

| المعالم الإحصائية الارتباط | قيمة (ر) المحسوبة | نسبة المساهمة | الدلالة المعنوية |
|----------------------------|-------------------|---------------|------------------|
| الوزن | 0.753 | 0.567 | معنوي |
| طول الجسم الكلي | 0.240 | 0.057 | غير معنوي |
| طول الجذع من الجلوس | 0.103 | 0.169 | غير معنوي |
| طول الذراع مع الكف | 0.590 | 0.348 | معنوي |
| طول العضد | 0.595 | 0.354 | معنوي |
| طول الساعد | 0.201 | 0.040 | غير معنوي |
| طول الكف | 0.221 | 0.048 | غير معنوي |
| طول الرجل | 0.321 | 0.103 | غير معنوي |
| طول الفخذ | 0.261 | 0.068 | غير معنوي |
| طول الساق | 0.257 | 0.066 | غير معنوي |
| طول القدم | 0.330 | 0.108 | غير معنوي |
| عرض الكتفين | 0.679 | 0.461 | معنوي |
| عرض الصدر | 0.664 | 0.440 | معنوي |
| عرض الورك | 0.209 | 0.043 | غير معنوي |
| محيط الكتفين | 0.677 | 0.458 | معنوي |
| محيط الصدر | 0.601 | 0.361 | معنوي |
| محيط الفخذ | 0.231 | 0.053 | غير معنوي |
| محيط الوسط | 0.336 | 0.112 | غير معنوي |
| محيط سمانة الساق | 0.249 | 0.062 | غير معنوي |
| محيط البطن | 0.579 | 0.345 | معنوي |
| محيط الرسغ | 0.675 | 0.455 | معنوي |
| CPK | 0.592 | 0.350 | معنوي |
| GPT | 0.521 | 0.271 | معنوي |

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط العينة (30) يساوي (0,349)

من الجدول (2) يتبين :

أن قيمة ر المحسوبة هي (0.753 ، 0.240 ، 0.103 ، 0.590 ، 0.595 ، 0.201 ، 0.221 ، 0.321 ، 0.261 ، 0.257 ، 0.330 ، 0.664 ، 0.679 ، 0.209 ، 0.677 ، 0.601 ، 0.231 ، 0.336 ، 0.249 ، 0.579 ، 0.675 ، 0.592 ، 0.521) للقياسات الجسمية للوزن والطول الكلي للجسم وطول الجذع من الجلوس والذراع مع الكف والعضد والساق والكف والرجل والفخذ والساق والقدم وعرض (الكتفين والصدر والورك) ومحيط (الفخذ وسمانة الساق والبطن والرسغ) والمؤشرات الوظيفية (CPK، GPT) على التوالي كانت قيمة (ر) الجدولية هي (0.349) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 2 = 30 - 2 = 28)، نلاحظ أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية والوظيفية ودقة التصويب من القفز من جهة وعلاقة ارتباط غير معنوية بين بعض القياسات كطول الجذع من

الجلوس .وطول الذراع مع الكف وطول الساعد والكف والرجل والفخذ وسمانة الساق إذ كانت قيمة (ر) الجدولية أعلى من قيمة (ر) المحسوبة وهذا يعني وجود علاقة ارتباط غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28). يتبين من نتائج الجدول (2) ، نلاحظ أن هناك علاقات ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية، (كالوزن وطول الذراع والعضد وعرض الكتفين والصدر ومحيط الكتفين والبطن والرسغ) و دقة مهارة التصويب من القفز ، إذ كانت (ر) المحسوبة أعلى من قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) إذ يدل على أن لهذه القياسات دوراً مهماً في مهارات كرة اليد الهجومية ومنها التصويب من القفز التي تعد من " المهارات الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في نتيجة المباراة من تحقيق الفوز أو الخسارة فقد أشار كل من (ريسان وإبراهيم 1989) " إلى أن القياسات الجسمية والوظيفية لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد لكونها من أكثر أجزاء الجسم استعمالاً في مهارة التصويب من القفز وكذلك الدور البارز الذي تلعبه في كثير من الأنشطة الرياضية الأخرى" (1) . وأكد ذلك (صفاء المرعب 1987) حين أشار إلى أن نشاط العضلة يرافقه سلسلة من التفاعلات التي تساهم فيها الانزيمات كعوامل مساعدة ، مساهمة نشطة وفعالة ، وبهذا تزداد بصورة واضحة نشاط الانزيمات التي تعمل كعوامل مساعدة في عمليات الأيض اللاهوائي وذلك بسبب التدريب (2). يزداد انزيم (CPK) (GPT) الموجود في العضلات بغية إنتاج الطاقة لأداء الجهد العضلي المطلوب وتعد زيادة نسبته في الدم مؤشراً على تحسن نشاط هذا الانزيم في الجسم بصفة عامة وبشكل موضعي في العضلات العاملة بصفة خاصة إذ تصل نسبة هذه الزيادة من (2 - 3) اضعاف الحالة الطبيعية فالتمرين الشديد يؤدي إلى زيادة نسبة (CPK) في الدم عن نسبته الطبيعية لذلك يعد معدله العالي امراً طبيعياً عند الرياضيين (3) .

أما (الوليلي) فقد أشار إلى أن لأطوال الجسم أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد من حيث القدرة على التحكم في السيطرة على الكرة (2)، في حين أشار (ريسان وثائر) بأن القياسات العرضية ذات أهمية كبيرة للألعاب السلة والكرة الطائرة والتنس الأرضي واليد إذ أثبتوا بأن لاعبي لعبة كرة اليد يمتازون بطول الجسم والذراع (3) ، وهذا حقق لنا فرضية البحث بوجود علاقة لبعض القياسات الجسمية ودقة التصويب من القفز، أما بالنسبة للقياسات الجسمية الأخرى كطول الجذع والكف والرجل والفخذ والساق والقدم وعرض الورك ومحيط الفخذ والساق والتي أظهرت لنا النتائج بعدم وجود ارتباط معنوي بين هذه القياسات ودقة التصويب من القفز، في حين أثبتت لنا نتائج ودراسات متعددة بأهمية هذه القياسات بالنسبة للاعب كرة اليد من حيث رفع الذراع لأعلى مسافة يستطيع أداء دقة التصويب حيث يعطي فرصة لزيادة الدقة بالتصويب على المرمى فضلاً عن طول الذراع ليساعد اللاعب على أداء التصويب بدقة عالية ، لذا يرى الباحثان ضرورة الاهتمام عند اختيار لاعب كرة اليد ملاحظة أطوال الجسم الخاصة بالأطراف السفلى والعليا مما لها من أهمية وارتباطها بالنمط الجسمي .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات :

(1) ريسان خريبط وثائر داود سلمان : الطرق في تصميم بطاريات الاختبار والقياسات في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1982 ، ص 428 .

(2) صفاء المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ، 1987 ، ص 65- 68 .

(3) TM Sanders and CM Bloor : Effects of Endurance Exercise on Serum Enzyme Activities In the dog – pig – Man , Experiment Biology and Medicine , U . S . A , 1997 , p . 157 .

(2) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد التعليم و تدريب ، تكتيك ، الكويت ، مطابع السلام ، 1989 ، ص 332 .

(3) ريسان خريبط وثائر داود سلمان : نفس المصدر السابق ، 1982 ، ص 442 .

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية (للطول الكلي وللوزن وطول الذراع والعضد وعرض الكتفين والصدر ومحيط الكتفين ومحيط البطن والرسغ) ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .
 2. وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين (طول الجذع وطول الكف والرجل والخذ والساق والقدم وعرض الورك ومحيط الفخذ والساق) ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.
 3. ان دقة التصويب من القفز لا يتناسب مع عدد من القياسات الجسمية لطلاب المرحلة الثانية.
 4. وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الوظيفية (CPV ، GPT) بدقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .
- 2-4 التوصيات :

1. ضرورة اطلاع المدربين والمختصين في تدريب كرة اليد على نتائج الأبحاث والدراسات للاستفادة منها في مجال الانتقاء والتصنيف الرياضي .
2. تطوير القابليات البدنية والمهارية وبعض القياسات الجسمية التي لها علاقة بالنمط الجسمي للاعبين كرة اليد .
3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة في ألعاب ومهارات أخرى .

المصادر

- ريسان خريبط وثائر داود سليمان : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياسات في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1982 .
- ماهر علي رضوان : الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية للمساهمة في الإنتاج للعمال المصريين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان الإسكندرية، 1992.
- عبد الرحمن عدس ومحي الدين : إلى العلم النفس، الموصل : ط3 ، عمان : دار الفكر العربي ، 2000 .
- صفاء المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، ، 1987 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس بكرة اليد ، 1980 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم، تدريب ، تكنيك، الكويت ، مطابع السلام ، 1989 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : ط1 ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- TM Sanders and CM Bloor : Effects of Endurance Exercise on Serum Enzyme Activities In the dog – pig – Man , Experiment Biology and Medicine , U . S . A , 1997 , p . 157
- Elliot , B., and Brian; Athree dimensional analysis of tennis serve, journal of Biomechanci, vol 1,2, 1986.
- Per A. Renstrom (2002) :Hand book of sports Medicineand Science Tennis, Macmillan publishing , London ,2000

الملحق (1) يبين استمارة جمع البيانات

| اسم الطالب | القياسات الجسمية | سم | محاولات دقة التصويب بكرة اليد | | | | | |
|------------|------------------|----|-------------------------------|----|----|----|----|----|
| | | | 1م | 2م | 3م | 4م | 5م | 6م |
| | | | | | | | | |

| | | | |
|--|--|---------------------|----|
| | | الوزن | 1 |
| | | طول الجسم الكلي | 2 |
| | | طول الجذع من الجلوس | 3 |
| | | طول الذراع مع الكف | 4 |
| | | طول العضد | 5 |
| | | طول الساعد | 6 |
| | | طول الكف | 7 |
| | | طول الرجل | 8 |
| | | طول الفخذ | 9 |
| | | طول الساق | 10 |
| | | طول القدم | 11 |
| | | عرض الكتفين | 12 |
| | | عرض الصدر | 13 |
| | | عرض الورك | 14 |
| | | محيط الكتفين | 15 |
| | | محيط الصدر | 16 |
| | | محيط الفخذ | 17 |
| | | محيط الوسط | 18 |
| | | محيط سمانة الساق | 19 |
| | | محيط البطن | 20 |

التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات

أ.م.د. محمد ياسر مهدي م.د. محسن محمد حسن م.د. علي محمد جواد الصائغ

جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات

لاحظ الباحثون ومن خلال المتابعة للعديد من المباريات في بطولات الجامعة بكرة قدم الصالات ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف والسبب اما اهمية المباراة او الاعداد غير الجيد المرتبط بالانفعالات والاعباء النفسية والضعف ومنها التحمل النفسي الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب وخاصة اللاعبين اللذين يلعبون في المناطق الامامية للملعب وما يتطلب منهم من واجبات هجومية ، حيث ان تأثير التحمل النفسي لا ينحصر على الناحية الجسمية وانما العقلية كذلك المتمثلة بالانفعالات ، لذلك ارتأ الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير التحمل النفسي على اللاعبين اثناء اداء مهارة التهديف بكرة قدم الصالات.

اما اهداف البحث كانت هي:

التعرف على التحمل النفسي ودقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي ودقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات. استخدم الباحثون المنهج الوصفي باسلوب المسح والعلاقات الارتباطية باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث حيث ان الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل اعمق مع تزويد الباحثون بمعلومات تفضيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من لاعبي منتخب جامعة الكوفة (بكرة قدم الصالات) والبالغ عددهم (14) لاعب من اصل (18) بعد استبعاد الباحث (4) لاعبين افراد التجربة الاستطلاعية.

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- ظهور نتائج ايجابية معنوية للتحمل النفسي على اللاعبين في اداء دقة التهديف بكرة قدم الصالات.

- ظهور علاقة ارتباط معنوي بين التحمل النفسي والتهديف بكرة قدم الصالات .

وكانت التوصيات هي:

- زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة التهديف في كرة قدم الصالات.

- ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التهديف في كرة قدم الصالات للاعبي منتخب الجامعات العراقية.

- ضرورة التأكيد على الاداء المهاري والذي يزيد من دقة اداء اللاعبين ويبعث الفكرة الصحيحة لديهم.

- على المدربين شحن اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى اللاعبين.

Abstract

The psychological endurance and its relationship with scoring accuracy for the university of Kufa futsal players

By

Prof. Dr. Mohamed Yasser

Mohsen Mohamed

Ali Mohamed

College of Physical Education and Sports Science

Kufa university

The aim of the current research was to identify the level of psychological endurance and scoring accuracy for the university of Kufa futsal players, and to identify the relationship between the psychological endurance and its relationship with scoring accuracy for the university of Kufa futsal players.

The researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. 14 from out of 18 university of Kufa futsal players have been chosen as a sample. The research concluded that: The emergence of positive results of moral psychological load on the players in the performance of accurate scoring of football lounges, and the emergence of a relationship of significant correlation between psychological stress and the goal of the football club.

The research recommended that: Increase the number of hours of training in the skill of scoring in futsal, and the need to conduct physical and skill tests to provide the training process for the skill of scoring in futsal players of Iraqi universities.

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

في الوقت الحاضر تعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضية جزء من التربية العامة واستندت في تطورها على علم النفس والاجتماع والطب والكيمياء والاحصاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من علوم التربية البدنية وعلوم الرياضية الحديثة حتى اصبحت من الامور الحيوية لدى الشعوب واعتبرت جزءا من اخلاقها وتلعب دورا هاما في تطوير المجتمع .
لقد اجمع العلماء على ان الاعداد النفسي له دور هام وفعال في الانشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي يعد مفهوم التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية.
فالتحمل النفسي هو "قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة دون تعرض صحته النفسية إلى الاضطراب الذي قد يحدث بسبب تلك الظروف".

ان التطور الحاصل في السنوات الاخيرة في مجال(كرة قدم الصالات) والكثافة المرتفعة للنتائج وتقارب الاداء الفني والبدني والخططي وتمتع اللاعبين بالمهارات الحالية اصبح من الصعب التنبؤ بنتائج الفريق

ان اهمية البحث تكمن في ان التهديد في كرة قدم الصالات يلعب دورا مهما في نتائج المباريات من خلال رفع رصيد الفريق لأكبر عدد ممكن من الاهداف اثناء المباراة لتحقيق الفوز، وبالنظر لمعاناة معظم لاعبي كرة قدم الصالات من القلق الذي يساورهم اثناء اداء مهارة التهديد ، قام الباحثون بدراسة التحمل النفسي وعلاقته بدقة مهارة التهديد في كرة قدم الصالات لمعرفة التأثير السلبي للتحمل النفسي على لاعبي كرة قدم الصالات اثناء التهديد.

1 - 2 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة للعديد من المباريات التي خاضها منتخب الجامعة امام منتخبات الجامعات العراقية في البطولات الرسمية ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف والسبب اما اهمية المباراة او الاعداد غير الجيد المرتبط بالانفعالات والاعباء النفسية والضعفوطات ومنها التحمل النفسي الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب وخاصة اللاعبين الذين يلعبون في المناطق الامامية للمنافس وما يتطلب منهم من واجبات هجومية، حيث ان تأثير التحمل النفسي لا ينحصر على الناحية الجسمية انما العقلية ومنها الانفعالية للاعبين.

لذلك ارتأ الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير التحمل النفسي على اللاعبين اثناء اداء التهديد بكرة قدم الصالات.

1 - 3 اهداف البحث:

1- التعرف على التحمل النفسي ودقة التهديد للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

2- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي ودقة التهديد للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

1-4 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط بين التحمل النفسي ودقة مهارة التهديد للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (2016-2017) .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : الفترة من 1 / 10 / 2016 ولغاية 5 / 2 / 2017 م

1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة .

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2 - 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التحمل النفسي

2 - 1 - 1 ماهية التحمل النفسي:

من التعريفات النظرية للتحمل النفسي فهو ما ذكره (بهاء مرقس) عن (كود) بأنه "استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث، أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام"⁽¹⁾.

وكذلك هو " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر"⁽²⁾.

وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس"⁽¹⁾

(1) بهاء متي روفانيل مرقس : التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،

جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، 2003 ، ص22.

(2) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق نفسه ، ص22

2-1-1-2 نظريات التحمل النفسي

أولاً: نظرية فرويد والتحليل النفسي (تحمل الأنا)

يميل فرويد إلى التقسيم الهرمي، ويقسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة (ألهو، الأنا، الأنا الأعلى) تكوّن معاً الجهاز النفسي، وهذه الانسقة أو الأنظمة منفصلة ومتصلة في آن واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الأنا (Ego) من خلال هذا الجزء يقدم تحليلاً لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا، تحمل الذات.

ويرى فرويد "إن اضطراب الصحة النفسية ونشوء الغصاب (Neurosis) يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاث بسبب ضعف تحمل (الأنا) Ego وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع

إن فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق أو حل الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية من شأنه أن يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) إلى الوسائل الدفاعية

(Defense Mechanismy) في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والإحباط وزيادة تحمل الأنا، ويعتقد فرويد إن تجنب الألم وابتغاء اللذة دافع أساسي يواجه سلوك الفرد، وفي الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي، وتأتي مصادر هذا التهديد من ألهو والأنا الأعلى، على (الأنا) إن يتحملهم ويوفق بينهم، لذلك يصبح (الأنا) مركزاً للصراع فيشعر بالقلق والإحباط. ولكي يقوم (الأنا) بحماية نفسه ضد تهديدات وضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى) يلجأ إلى العمليات الدفاعية ليعيد عنه القلق والخوف، وهذه العمليات بمثابة استراتيجيات يلجأ إليها (الأنا) للدفاع ضد ضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى).

مبدأ الأنا الذي يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لأن تعامله مع الواقع، أي يتميز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد أن يؤجل تحقيق رغبات ألهو وتحصيله للذة إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة.

(الأنا) هو ملتقى مطالب (ألهو) ومطالب (الأنا الأعلى)، وله هو نفسه مطالبه، ولكي يوفق بين هذين المطلبين عليه أن يكون جهازاً إدارياً تنظيمياً فيدبر هذه المطالب جميعها وينسق بينها فلا تتعارض ولا تتواجه وتحمل الأنا فيما يخص ألهو ضروري لأن الأنا تقوم بإضفاء الشرعية على مطالب ألهو فيقنتها ويجعلها تسير مع المعطيات الاجتماعية بحيث يرضى عنها المجتمع وأيضاً عمله ضروري فيما يتعلق ب (الأنا الأعلى)⁽²⁾.

ثانياً : نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي)

"انبتق مفهوم قوة التحمل النفسي من كوباسا (Kopasa, 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه"⁽³⁾

"ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحولها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة، ويجعلون لحياتهم هدفاً ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفاً ومعنى فإنه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي (Existential Frustration) التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ.

(1) كامل طه الويس : المصدر السابق نفسه ، ص 23.

(2) فرويد، سيجموند : معالم التحليل النفسي، ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة، دار النهضة العربية ، 1966 ، ص 497.

(3) بهاء متي روفائيل مرقس : مصدر سبق ذكره ، ص 29

ولغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا، ابتكر فرانكل إستراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسي في مواجهة المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة" (1).

2-1-2 لعبة كرة قدم الصالات

قد نعتقد ان هذه اللعبة حديثة العهد ولكن فكرتها في الحقيقة انطلقت من الاورغواي (مونتفيدلو) عام 1930 عندما صمم (خوان كارلس سريالي) شكلا مكونا من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم (الخماسي) لمنافسة الشباب على ان تلعب على ملاعب بحجم كرة السلة الداخلية والخارجية دون استخدام الجدران وهناك رأي آخر ينسب تأريخ نشوء اللعبة الى البرازيل اذ تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام 1955 وفي المدة نفسها نظمت الاورغواي بطولة لها في خماسي كرة القدم وان كلمة (Futsal) هو مصطلح مستخدم دوليا للعبة والذي اشتق من اللغة الاسبانية والبرتغالية والروسية والفرنسية . وقد اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية ولا سيما البرازيل اذ تعد مركز الاستقطاب الرئيسي لهذه اللعبة وبدأت اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة جدا في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء وهي تمارس تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وبدأت تنتشر في القرارات كافة وفي آسيا ولا سيما ايران واليابان وكوريا الجنوبية وتايلند والعراق وقد وجدت أول بطولة عام 1956 حيث فازت فيها الاورغواي بأول كأس لأمريكا الجنوبية ثم اعقبها فوز البرازيل بست مرات واقيمت أول بطولة بخماسي الكرة عام 1982 اقامتها لجنة الخماسي في الاتحاد الدولي لكرة القدم . وقد دخلت هذه اللعبة في العراق 1999/9/12 وتم تشكيل أول لجنة خماسي كرة القدم في الاتحاد العراقي لكرة القدم (1) . وبدأ نشاط اللجنة باقامة أول دورة تحكيمية في العراق في كلية التربية الرياضية للبنات للفترة من 5 - 9 /10/ 1999 وبمشاركة 28 حكما ولأجل توسيع اللعبة قامت اللجنة باجراء عدد من المباريات الودية والبطولات المحلية استعدادا للمشاركة في بطولة آسيا الثالثة في ايران في (2001) والبطولة الرابعة (2002) في اندونيسيا وفي اقليم كردستان ، وقد انتشرت اللعبة وذلك لتوفر مساحات واسعة لخماسي كرة القدم والقاعات المغلقة واهتمام اللجان الفرعية لخماسي كرة القدم لاقامة بطولات عديدة سنويا ويمكن تقسيم المهارات الاساسية في كرة الخماسي الى : (1)

1. ضرب الكرة بالقدم (المناولة التهديد)

2. ضرب الكرة بالرأس

3. الاخماد

4. الجري بالكرة

5. التهديد .

6. المراوغة والخداع .

7. الرمية الجانبية

8. المهارات الاساسية لحارس المرمى .

وعلى التهديد تتوقف نتيجة المباراة ، والتهديد هو الخطوة الاخيرة من سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديد (2) .

يعد التهديد أهم المهارات في خماسي كرة القدم ، وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواء كانت من الكرات الثابتة ام

المتحركة ، ويمكن تقسيم التهديد الى: (3)

(1) فرويد، سيجموند : المصدر السابق نفسه ، ص 30 .

(2) ثامر محسن اسماعيل . كرة القدم ، بغداد ، مطبعة الكوثر ، 1971 ، ص 142 .

(1) سامي الصفار . المصدر السابق ، ص 205 .

(2) ثامر محسن وواتق ناجي . المصدر السابق نفسه ، ص 138 .

- التهديف القريب (داخل منطقة الجراء)
- التهديف من مسافات متوسطة (خارج منطقة الجراء)
- التهديف البعيد .

2-1-2-1 صفات التهديف الناجح:

الدقة : ان الدقة في خماسي كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الاداء لمهارات المناولة والتهديف والجري ... الخ وغيرها من المهارات (2).

الدقة في توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات (3).

* السرعة : تعد السرعة من الصفات الخطيرة البدنية عند الانسان ، وهي من أهم الصفات التي تدخل في الفعاليات الرياضية ، والسرعة هي قابلية الانسان على اداء عمل حركي بأقصر زمن ممكن طبقا للمتطلبات الموضوعية (1).

* القوة : ان القوة لها الاثر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة او دونها ونلاحظ ان سرعة الكرة تمتد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة.

وتجلى أهمية القوة عند لاعبي خماسي كرة القدم في التغلب على : (2)

- 1- وزن الجسم .
 - 2- وزن الكرة .
 - 3- المقاومات الاخرى (الظروف الجوية- الارضية)
- 2-2 الدراسات السابقة :

" علاقة التحمل النفسي كحالة بانجاز الاركاض القصيرة (1) 1994 "

تضمنت الدراسة المقدمة واهمية البحث وتطرق الى معرفة مستوى التحمل النفسي تساعد المدرب على توجيه التحمل وجعله عاملا مساعدا لتطوير الانجاز .

وكانت مشكلة البحث متمثلة بوصف التحمل النفسي من الانفعالات النفسية التي تؤثر في مستوى انجاز ابطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة .

اما الهدف من الدراسة كان التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والانجاز الرياضي في فعاليات ركض المسافات القصيرة للرجال والنساء للمتقدمين في حالتي التدريب والمنافسة .

وكانت عينة البحث متمثلة بأبطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة بالعاب القوى في حالتي التدريب والمنافسة .

واما منهج البحث فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث . اما الاستنتاجات فهي ارتفاع مستوى التحمل النفسي اثناء المنافسة مقارنة مما كانت خلال التدريب وذلك بسبب ضعف الاعداد النفسي لدى الرياضيين وتحمل المنافسات والاختبارات النفسية في البرامج التدريبية.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

(3) صالح راضي . المصدر سابق ، ص 32 - 34 .

(2) محمد صبحي حساتين . التقويم والقياسات في التربية الرياضية . ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 447 .

(3) موفق أسعد محمود . التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، بغداد ، دار دجلة للنشر ، ص 105 .

(1) محمد صبحي حساتين وأحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص 75 - 76 .

(2) ابو العلاء احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 97 .

(1) عبد الله هزاع علي . علاقة التحمل النفسي كحالة بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1994 .

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية باعتباره أفضل المناهج وإيسرها في تحقيق أهداف هذا البحث حيث إن الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحث بمعلومات تفضيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن⁽¹⁾ .

2-3 مجتمع البحث وعينته: تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من لاعبي منتخب جامعة الكوفة (بكرة قدم الصالات) والبالغ عددهم (14) لاعب من أصل (18) بعد استبعاد الباحث (4) لاعبين أفراد التجربة الاستطلاعية.

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

1-3-3 أدوات البحث:

استعان الباحثون بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

1- ملعب خماسي كرة القدم .

2- كرة قدم عدد (5)

3- صافرة .

4- شريط قياس.

5- شريط لاصق ملون.

2-3-3 وسائل جمع البيانات:

1. المصادر العربية.

2. الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

3-4 التجربة الاستطلاعية:

من أجل أن يتمكن الباحثون من الحصول على النتائج المطلوبة والصحيحة ولغرض اتباع السياق العلمي السليم وجد من الضروري أن يجري تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات وهم خارج عينة البحث الرئيسية وكان الغرض من الاختبار هو:

1- التعرف على المعوقات التي يمكن أن يواجهها الباحث أثناء التجربة الرئيسية .

2- التعرف على حقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسية .

3- معرفة مدى كفاءة الكادر المساعد.

4- معرفة مدى استيعاب أعداد العينة لمفردات الاختبار.

5- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

6- مراعاة فقرات مقياس التحمل النفسي ووقت الإجابة حيث كان متوسط الإجابة على مقياس التحمل النفسي (20-25) دقيقة.

3-5 الأسس العلمية للاختبار:

3-5-1 صدق الاختبار : يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة أو الصفة المطلوب قياسها والاختبار (يعد صادقاً عندما يقس ما يدعى أن يقسه)⁽¹⁾ . ولغرض معرفة صدق الاختبار قام الباحثون بتوزيع استمارة على مجموعة من الخبراء المختصين الذين أكدوا على صدق اختياري للاختبار في البحث.

(1) وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 ، ص 304 .

(1) محمد صبحي حساتين . المصدر السابق ، ص 183 .

3-5-2 ثبات الاختبار : ان الثبات يعني مدى الدقة والاتقان والانسياق الذي يقس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها (2) . ولغرض معرفة ثبات الاختبار قام الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة عددها (4) لاعبين من غير عينة البحث ومن ثم اعادة الاختبار بعد (14) يوم على نفس العينة ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للاختبار وجدول رقم (1) يبين ذلك.

| ت | الاختبار | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
|---|------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| 1 | اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة | % 0.83 | % 0.95 |
| 2 | التحمل النفسي | % 0.85 | % 0.97 |

3-5-4 الموضوعية : هي الدرجة التي تحصل عليها من مجموعة النتائج وباستخدام نفس المجموعة وكذلك طريقة تنفيذ الاختبار ولكن بتغيير المختبرين ، ويتأثر ثبات الاختبار بالموضوعية ، ولغرض معرفة موضوعية الاختبار قام الباحثون بوضع محكمين اثناء تطبيق الاختبار خلال التجربة الاستطلاعية ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات المحكمين .

3-6 المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

3-6-1 مقياس التحمل النفسي للاعبين: (2)

بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الاعباب الفرديه في العراق للباحث (كامل عبود حسين العزاوي) .

يهدف البحث الى بناء مقياس لقوة التحمل النفسي للاعبين ودرجة تحملهم في المنافسات الرياضيه ولمعرفة المدربين درجة تحمل لاعبيهم لغرض المساهمة في تطويرهم لعملية الارشاد النفسي من اجل خدمة وتطوير اللعبة والحصول على النتائج الايجابية وتم التوصل الى ستة مجالات في بناء مقياس التحمل النفسي اذ تعطي هذه المجالات صورة متكامله للاعب عن مدى قوة التحمل النفسي لديه .

وهذه المجالات هي:-

1. مجال التحدي Challenge :-

هي قدرة اللاعب على مواجهة عوامل الهزيمة او الفشل في المنافسات والتدريب وشعوره الايجابي للمتغيرات التي تحصل في الرياضه .

2. مجال الالتزام Commitment :-

وهو شعور اللاعب بلارتباط بمسؤولياته الرياضيه في التدريب والمنافسات والالتزام بها وعدم الاغتراب عن الذات والاسره والاصدقاء والمجتمع والابقاء بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات وعدم التراجع عنها .

3. مجال السيطرة Control

وهو قدرة اللاعب على تنظيم بيئته الرياضيه والسيطره عليها من اجل التخفيف من اثارها المتوقعه في التدريب والمنافسه وتحويل الحوادث المؤديه للاجهاد الى سياق عمل حياتي مثمر .

4. مجال الانجاز Achievment

هو قدرة اللاعب على بلوغ اقصى درجات الاداء والمنافسه والتغلب على العقبات التي تجابهه وبلوغ اهدافه شريطه ان يتسم ادائه بالجوده .

(2) محمد نصر الدين رضوان . مدخل الى قياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 2006 ، ص 98 .

(2) كامل عبود حسين . بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الاعباب الفرديه في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ص 120 .

5. مجال الصمود Counteraction

هو قدرة اللاعب على التصدي للهزيمه او الفشل في المنافسات والتدريب ومحاولة التغلب عليها وذلك بتقديم افضل اداء .

6. مجال التأني Deliberation

هو قدرة اللاعب في التروي على اتخاذ القرار والتخطيط المنتظم في التوزيع جهده اثناء التدريب والمنافسه والتركيز على الجوده في الاداء .

المعاملات العلميه للبحث

الثبات

اعتمد الباحثون طريقة ليكرت في بناء مقياس قوة التحمل النفسي وتم تطبيق المقياس على البيئه العراقيه وعلى عينه مجموعها (475) لاعب يمثلون (26) نادي وقد استخدم الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التميزيه لل فقرات .

صدق المقياس

استخدم الباحثون معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس اي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المك الداخلي (الدرجة الكليه للمقياس) عن طريق ايجاد العلاقه الارتباطيه بين كل فقره والدرجه الكليه للمقياس كما استخدم الباحث صدق المحتوى والذي يتكون من الصدق الظاهري والصدق المنطقي (العيني) فضلا عن صدق البناء والذي يحتوي على مجموعات المتطرفه والصدق العاملي والاتساق الداخلي .

تصحيح المقياس

عبارات المقياس وعددها (64) فقره يتسم بعضها بايجابية والاخرى بالسلبيه وقد صمم مفتاح التصحيح ليوضح ان الزيادة في الدرجه تعني مدى قوة التحمل النفسي للاعب وقد وضعت البدائل الأربعة .

| البدائل | الفقرات الايجابيه | الفقرات السلبيه |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| تنطبق علي دائما | 4 | 1 |
| تنطبق علي كثيرا | 3 | 2 |
| تنطبق علي قليلا | 2 | 3 |
| لا ينطبق علي ابدا | 1 | 4 |

3-6-2 اختبار دقة التهديد (التصويب) (1) :

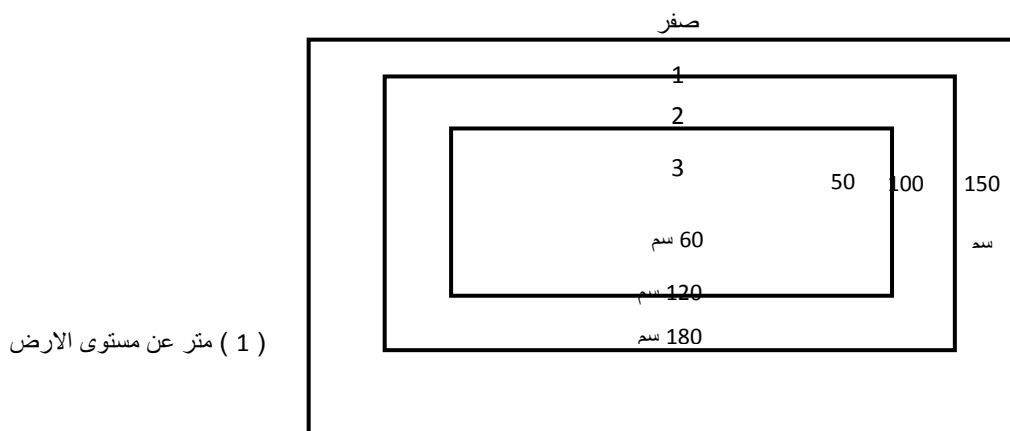
اختبار التهديد (التصويب) بالقدم على المستطيلات المتداخلة (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الادوات اللازمة : ثلاث كرات قدم ، حائط امام ارض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الثلاثة على المستطيلات محاولة اصابة المستطيل الصغير . ملاحظة : للمختبر الحق في استخدام أي من القدمين .

(1) حكمت عيد الستار علوان . دراسة مقارنة بين اللاعب الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم / جامعة البصرة ، 2010 ، ص 56 .



شكل رقم (1)

3-7 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية من قبل الباحثون وفريق العمل المساعد يومي الثلاثاء والاربعاء الساعة الثانية ظهراً في القاعة الداخلية للفترة من 10-11/ 2017/1 على عينة البحث المتمثلة بمنخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (14) لاعباً .

3-8 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية في البحث : (1)

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط (بيرسون)
4. معامل الالتواء .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج العلاقة بين التحمل النفسي والتهديف في خماسي كرة القدم :

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط (بيرسون)

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) النسبوية | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| التحمل النفسي | 50.46 | 17.70 | 0.480 | 0.381 | معنوي |
| التهديف | 6.93 | 3.26 | | | |

قيمة (ر) المحسوبة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) تساوي (0.381) من الجدول رقم (1) نلاحظ ان التحمل النفسي حقق وسطا حسابيا قدرته (50.46) بانحراف معياري قدره (17.70) حيث نجد ان دقة التهديف قد سجلت

(1) وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 103 - 214 - 146 .

فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (6.93) بانحراف معياري (3.26) ولغرض التعرف على العلاقة بين دقة التهديد في خماسي بكرة القدم قد بلغت (0.480) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.50) ودرجة حرية (5) والتي يساوي (0.381) مما يدل على معنوية العلاقة بين التحمل النفسي ودقة التهديد بكرة قدم الصالات . ومن هنا يرى الباحث بأن العلاقة المعنوية التي ظهرت نتائجها اعلاه بأن التحمل النفسي العال يظهر نتائج ايجابية على الاداء وبالتالي يكون تأثيره واضح على دقة التهديد بكرة قدم الصالات

للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات وهذا يتفق مع مفهوم التحمل النفسي هو " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر".⁽¹⁾ وكذلك تميز لاعبو كرة قدم الصالات بالشعور بالثقة بالنفس والتعزيزات الايجابية من خلال الاحتكاك المباشر بالمواقف التي تتطلب التحدي وإظهار مكون الذات وتميزوا بحل المشكلات والتغلب على المواقف الصعبة في التدريبات التي جرت وتوافق الجانب المهاري والنفسي ويعزو الباحث السبب إلى العلاقة الايجابية بين اللاعبين أيضا ادت إلى زيادة الثقة بالنفس بالنسبة لعينة البحث إذ يشير (أسامة، 2000) إلى انه "كلما أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، او المشكلات التي تعترضه"⁽¹⁾.

ويشير (عبد الرحمن، 2004) إلى إن "الثقة بالنفس تكون شعورا متزايدا بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعا قويا وايجابيا لزيادة الأداء وتحسينه"⁽²⁾. كذلك فان الثقة بالنفس تعد من العوامل الأساسية والعلامات الايجابية للصحة النفسية وتكون احد شروط التمتع بالصحة النفسية التي من علاماتها قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات والشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات.⁽³⁾

ويشير (صالح، 1995) إلى إن "الفرد الواثق من نفسه يستثمر إمكاناته في أعلى مستوياته، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم إلا أدنى مستويات الإمكانيات المتوافرة لديه"⁽⁴⁾. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الصنيع ، 1995) في وصفه للثقة بالنفس بأنها "تأتي من معرفة الفرد بإمكاناته وتقديره لها وعدم وضع تصورات مسبقة للفشل قبل القيام بأي الأعمال"⁽⁵⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

1- ظهور نتائج ايجابية معنوية للتحمل النفسي على اللاعبين في اداء دقة التهديد بكرة قدم الصالات.

(2) أسامة كا مل راتب . علم نفس الرياضة(المفاهيم – التطبيقات) ، ط3، القاهرة دار الفكر العربي، 2000، ص343.

(3) عبد الرحمن جميل غضب فخري . المصدر السابق، ص38.

(4) احمد عزت راجح . أصول علم النفس ، ط8 ، الإسكندرية ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، 1970، ص97.

(1) صالح بن إبراهيم الصنيع . دراسات في التأصل الإسلامي لعلم النفس ، الرياض ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، 1995، ص79.

(2) صالح بن إبراهيم الصنيع . نفس المصدر السابق ، ص70.

2- ظهور علاقة ارتباط معنوي بين التحمل النفسي والتهديف بكرة قدم الصالات .

5-2 التوصيات :

وتوصل الباحثون الى:

1. زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة التهديف في بكرة قدم الصالات.
2. ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التهديف في بكرة قدم الصالات للاعبين منتخب جامعة الكوفة.
3. ضرورة التأكيد على الاداء المهاري والذي يزيد من دقة اداء اللاعبين ويبعث الفكرة الصحيحة لديهم .
4. على المدربين شحن اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى اللاعبين .
5. اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من التحمل النفسي في فعاليات رياضة اخرى .

المصادر العربية :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- احمد عربي عودة . المدرّب وعملية الاعداد النفسي ، ط1 ، بغداد ، المكتب الهندسي ، 2007 .
- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- تير سعود يشوانويا . دليل الرياض للاعداد النفسي . ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 .
- ثامر محسن وواثق ناجي . كرة القدم وعناصرها الاساسية ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1972 .
- ثامر محسن . واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1983 .
- حكمت عبد الستار علوان . دراسة مقارنة بين اللاعبين الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة بدقة التصويب بخماسي كرة القدم ، جامعة البصرة ، 2010.
- رمضان ياسين . علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار اسامة للنشر ، 2008 .
- ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في كلية التربية الرياضية ، ج1، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- سامي الصفار وآخرون . كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- صالح بن إبراهيم الصنيع . دراسات في التأصل الإسلامي لعلم النفس ، الرياض ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، 1995.
- عبد الله هزاع علي . علاقة التحمل النفسي بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1994 .
- عبد الستار جبار ضمد . علم النفس في الرياضة . ط1 ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، 2003 .
- كوريت نقلا عن محمد صبحي حسانين . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية ، ط1 ، القاهرة ، 1997 .
- مفتي ابراهيم . التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، مصر ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، 2009 .
- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط2 ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 .

الملاحق

ملحق (1)

مقياس التحمل النفسي

استبيان لآراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الطالب القيام ببحثه الموسوم " التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديد للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات" وهو جزء من متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة . ونظرا لما تمتلكونه من خبرة علمية وعملية في هذا المجال ، أرجو بيان رأيكم حول صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي الذي نعرضه لكم. علما ان بدائل الاجابة هي اربعة :

| البدائل | الفقرات الايجابية | الفقرات السلبية |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| تنطبق علي دائما | 4 | 1 |
| تنطبق علي كثيرا | 3 | 2 |
| تنطبق علي قليلا | 2 | 3 |
| لا ينطبق علي ابدا | 1 | 4 |

| ت | الفقرات | تنطبق علي دائما | تنطبق علي كثيرا | تنطبق علي قليلا | لا ينطبق علي ابدا |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 1 | اجد متعه عندما تنتوع اساليب التدريب في لعبتي | | | | |
| 2 | انزعج اذا حدث تغير في البرنامج التدريبي اليومي | | | | |
| 3 | اعمل على ايجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعه اثناء التدريب والمنافسه | | | | |
| 4 | اجد متعه في التدريب على المهام الصعبه | | | | |
| 5 | لدي استعداد للتدريب باستمرار لكي انجح في رياضتي | | | | |
| 6 | استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل في المنافسه | | | | |
| 7 | ارفض الاستسلام للتعيب عند اشتراكي في التدريب والمنافسه | | | | |
| 8 | انجز بدقه كافه المهام الصعبه في التدريب | | | | |
| 9 | اتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي | | | | |
| 10 | اتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس اخر في لعبتي | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | اندفع للاداء الجيد في المنافسه | 11 |
| | | | | لدي القدره على هزيمة المنافسين الاقوياء | 12 |
| | | | | التدريب اليومي قليل الفائده لذا لا التزم به | 13 |
| | | | | ليس لدي الحماس الكافي في التدريب | 14 |
| | | | | اندمج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم | 15 |
| | | | | احترم الانظمه والقوانين الرياضيه لانها توجهني | 16 |
| | | | | اجد نفسي هادنا وغير متوتر في المنافسات الصعبه | 17 |
| | | | | اجد صعوبه في اتخاذ قراراتي اثناء المنافسه | 18 |
| | | | | التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات | 19 |
| | | | | انا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه | 20 |
| | | | | التزامي العاليي بالتدريب يحقق لي افضل النتائج | 21 |
| | | | | اجد صعوبه في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسه | 22 |
| | | | | عندما ارتكب خطأ في برداية السباق فأنه لا يؤثر على مستوى ادائي | 23 |
| | | | | لا ارد على اسائة اللاعبين لي | 24 |
| | | | | ظفوط التدريب والمنافسات لا تجعلني انسى اهدافي | 25 |
| | | | | اجد صعوبه في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب والمنافسه | 26 |
| | | | | ادافع بقوة عن وجهة نظري امام المدرب | 27 |
| | | | | اجد في نفسي القدره على التأثير في اراء اللاعبين اكثر من تأثري بهم | 28 |
| | | | | لا استطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يظايقني المنافس | 29 |
| | | | | اسيطر على اعصابي عند بدء المنافسه | 30 |
| | | | | اتمالك نفسي عندما يوجه النقد لي من قبل المدربين واللاعبين | 31 |
| | | | | اجد صعوبه في تغيير النظام الذي اتبعه في التدريب او المنافسه | 32 |
| | | | | اطع لنفسي اهدافا معقوله في التدريب احاول الوصول اليها | 33 |
| | | | | تهتم بجودة الاداء والانجاز في التدريب والمنافسات | 34 |
| | | | | اجد متعه في المنافسه اكثر من التدريب | 35 |
| | | | | استطيع انجاز اهدافي بدقه سواء بالتدريب او | 36 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | المنافسه | |
| | | | | تفوق في المنافسات المهمه يضمن لي مستقبلا جيدا في لعبتي | 37 |
| | | | | قدراتي البدنيه تؤهلني لتقديم افضل اداء في المنافسات | 38 |
| | | | | اتنافس بقوه عند انجاز هدف معين | 39 |
| | | | | الفوز في المنافسه يمنحني ثقه كبيره في نفسي | 40 |
| | | | | اعتمد على نفسي في انجاز اعمالى التدريبيه | 41 |
| | | | | اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسه من اجل الفوز | 42 |
| | | | | تكون تدريباتى اليوميه مستنده الى اهدافى المحدوده | 43 |
| | | | | ابدل جهود كبيره عندما تواجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسه | 44 |
| | | | | اتعب بسرعه عند بدء الوحده التدريبيه او المنافسه | 45 |
| | | | | لدي الرغبه في تحسين ادائى عندما اتعرض الى الخساره في المنافسات | 46 |
| | | | | امتلك القدره على الصمود اثناء التدريب او المنافسه | 47 |
| | | | | اقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي | 48 |
| | | | | استسلم بسهولة في المنافسه عندما يكون هناك فارق في المستوى بينى وبين الخصم | 49 |
| | | | | التدريب الجدى المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات | 50 |
| | | | | استطيع ان اتدرب بجهد بدنى عالى لفترات طويله | 51 |
| | | | | أؤدي المهمات المطلوبه منى بالتدريب او المنافسه بهمه ونشاط | 52 |
| | | | | اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التى تواجهني في التدريب او المنافسه | 53 |
| | | | | اتبع اسلوب منظما في تنظيم جهدي قبل بدء المنافسه | 54 |
| | | | | لا يتسم ادائى بالتلقائيه اثناء التدريب او المنافسه | 55 |
| | | | | احب القرارات التى تعطيني حولا سريعه في المنافسات | 56 |
| | | | | انظم قدراتي البدنيه بما يتناسب وكل مرحله من مراحل السباق | 57 |
| | | | | قبل بدء المنافسه تشغلني فكرة التغلب على المنافس | 58 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------|----|
| | | | | لأخذ قرارات متسرعه سواء بالتدريب او المنافسه | 59 |
| | | | | افكر بخططه التدريب قبل البدء بالتدريب عليها | 60 |
| | | | | تعرضني للجهات بالتدريب يجعلني مترددا في الاداء | 61 |
| | | | | لدي اسلوب متأني سواء بالتدريب او المنافسه | 62 |
| | | | | ارتكب بعض الاخطاء في اللحظات الحساسه من المنافسه بسبب تسرعني | 63 |
| | | | | يكون ادائي في المنافسه افضل من ادائي اثناء التدريب | 64 |

تأثير تمارين خاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب
الباحثون

ا.م.د. سامر عبد الهادي احمد ا.م. صاحب عبد الحسين محسن ا.د. بسمة نعيم محسن

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Sameer.ahmed@uokerbala.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

ان التوازن الحركي هو احد الصفات الحركية التي يحتاجها لاعب كرة اليد للحفاظ على ثبات الجسم بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم بالحركة او بالاحتكاك مع المنافس وان تطوير هذه القدرة سيساهم في تطوير الاداء المهاري للمتعلمين وبالتالي زيادة اتقان المهارة وهذا يتطابق مع مشكلة البحث لهذا تم استخدام تمارين خاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب . وكانت اهداف البحث كالآتي :

1- اعداد تمارين خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .
اما فروض البحث فكانت :

— هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .

واستخدم في البحث المنهج التجريبي وكان مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء حيث تم اختيار شعبتين من اصل اربع شعب بشكل عشوائي ليمثلوا المجموعة التجريبية و الضابطة ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية بعدها تم اجراء الاختبارات القبليّة التي سبقتها وحدتين تعريفيتين ثم تم تطبيق المنهج الذي تضمن ثمانية وحدات تعليمية يتخللها تمارين خاصة للتوازن الحركي وتعلم اداء مهارة التصويب من القفز بعدها اجريت الاختبارات البعدية .

وتم عرض النتائج ومناقشتها ، اما اهم الاستنتاجات فهي :

— ان استعمال التمارين الخاصة ساهم بشكل ايجابي في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز .
ومن اهم التوصيات كانت :

— ضرورة ادخال تمارين واختبارات القدرات الحركية بشكل اكبر ضمن المنهج المتبع
الكلمات المفتاحية / التمارين الخاصة ، التوازن الحركي ، مهارة التصويب من القفز

Abstract

The effect of special exercises to develop the kinetic balance and accurately perform of the
jump shot skill in handball for students

By

Samer Abdel Hadi, PhD, Ass. Pro.

Sahib Abdel Hussein Mohsen, Ass. Pro.

College of Physical Education and Sports Science / University of kerbala

The kinetic balance is one of the kinetic qualities needed by the handball player to maintain the stability of the body with the presence of the effects of external forces on the center of the weight of the body movement or friction with the competitor and the development of this ability will contribute to the development of skilled performance of learners and thus increase proficiency. Therefore, this research aims to preparing special exercises to develop the kinetic balance and accurately perform of the jump shot skill in handball for students, as well as identifying the effectiveness of special exercises to develop the kinetic balance and accurately perform of the jump shot skill in handball for students.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the students of the fourth stage in the college of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala for the academic year (2018-2019). Forty students from have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (20) student in each group. The research results showed the using of special exercises has contributed positively to developing the kinetic balance and accurately perform of the jump shot skill in handball for students. The researchers recommended the need to involve these exercises and tests of kinetic abilities more within the curriculum.

1- التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث

وتعد لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع ، وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على الاعبين تعلمها واتقانها بشكل عال ، وان تعلم الاعبين خصوصا في مراحل الناشئين والشباب لا يختلف عن أي لعبة اخرى من خلال اعداد المناهج الخاصة بتعلم مهاراتها واتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهم .

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصله الموجودة ما بين التوازن الحركي ومهارة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد يجب ان يكون التعلم وفق قواعد علمية محدده حتى يحقق المتعلم الهدف الرئيسي الذي جاء من اجله وكونها تتسم بطابع الصعوبة لان الجهد المبذول يكون مقسم بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي الذي يعتمد على امكانيات اللاعب البدنية والحركية واحد هذه الامكانيات هو ، التوازن

الحركي الذي يعتمد على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الاستناد من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستنارات الموجهة الى العديد من المجاميع العضلية للوصول الى حالة التوازن¹ ، والتوازن الحركي احد الصفات الحركية التي يحتاجها لاعب كرة اليد للحفاظ على ثبات الجسم بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم بالحركة او بالاحتكاك مع المنافس وان تطوير هذه القدرة سيساهم في تطوير الاداء المهاري للمتعلمين كما ان اغلب المهارات الاساسية بكرة اليد تمتاز بنوع من الصعوبة ولاسيما مهارة التصويب من القفز الامر الذي يستدعي استعمال تمارين خاصة لتطوير دقة اداء هذه المهارة ومن هنا تبرز اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهاره التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .

1- 2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثون كونهم تدريسيون وجدوا ان هناك ضعف لدى الطلاب في التوازن الحركي الذي يحتاجه اقرانه عند ممارسة كرة اليد وكذلك في دقة مهاره التصويب من القفز لان اللعبة تتطلب حركة مستمرة للجسم وان هذه المهارة من المهارات التي تحتاج الى وقت كافي للتدريب عليها من خلال تنظيم التمرينات المعدة لها وحيث ان ارتباطها بالتوازن الحركي مقرون بدقتها كونها تحتاج الى توازنات حركية مابين الاطراف السفلى والعليا وان اي خلل في هذه التوازنات ممكن ان تؤثر سلبا على تعلم المهارة ودقتها لذا يتحتم على الطالب ان يمتلك توازنا جيدا حتى يستطيع اداء المهارة بشكل دقيق لهذا قام الباحثون باعداد تمارين خاصة لتطوير التوازن الحركي وتطوير دقة اداء مهارة التصويب من القفز من اجل الوصول الى الاداء الامثل وتحقيق المستويات العالية .

1- 3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد .

1- 4 فروض البحث

- 1- هناك تاثير ايجابي للتمرينات الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهاره التصويب بالقفز بكرة اليد

1- 5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2017 - 2018 .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 15/ 2/ 2018 لغاية 28/ 4/ 2018 .
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي (ذو المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة ، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة .

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2017 - 2018 والبالغ عددهم 109 طالب وقد تم اعتماد الطريقة العشوائية في اختيار شعبة (ب) مجموعة تجريبية والبالغ عددهم 22 طالب من اصل 29 بسبب الغياب وكذلك تم اختيار شعبة (د) كمجموعة ضابطة والبالغ عددهم 21 طالب من اصل 26

¹ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010 ، ص23 .

طالب ولغرض التأكد من تجانس افراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين افرادها استخدم الباحثون معامل الاختلاف في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) للعينة البحث وكما مبين في الجدول (1) حيث تبين حسن توزيع العينة وتجانسها ¹

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة البحث في متغيرات الطول ، الوزن ، العمر .

| ت | المتغيرات | الايوساط الحسابية | الانحرافات المعيارية | معامل الاختلاف |
|---|---------------|-------------------|----------------------|----------------|
| 1 | الطول (سم) | 162,84 | 4,95 | 3,02 |
| 2 | الوزن (كغم) | 58,45 | 8,39 | 14,29 |
| 3 | العمر (سنة) | 20,25 | 1,17 | 5,83 |

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم معامل الاختلاف ولكل المتغيرات اقل من 30 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات

ويغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (t) على المجموعتين وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث كافة

| ت | المتغيرات | مج التجريبية | | مج الضابطة | | قيمة (t) المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|-----------------------------------------------|--------------|--------|------------|--------|------------------------|----------------------|
| | | ع | س- | ع | س- | | |
| 1 | الطول (سم) | 5,20 | 162,67 | 4,80 | 165,01 | 1,54 | غير معنوي |
| 2 | الوزن (كغم) | 9,94 | 60,34 | 6,85 | 56,62 | 1,45 | |
| 3 | العمر(سنة) | 1,06 | 20,41 | 1,32 | 20,11 | 0,85 | |
| 4 | التوازن الحركي (دقيقة) | 0,61 | 1,78 | 0,55 | 1,64 | 0,89 | |
| 5 | اختبار التصويب على الهدف بكلتا الذراعين | يسار | 2,17 | 0,75 | 1,96 | 1,08 | |
| | | يمين | 2,03 | 0,52 | 1,90 | 0,59 | |

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 41 = 1,684.

3 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

3 - 3 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- استمارة تقييم .

- الاختبار والقياس .

² وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة

- استمارة تسجيل .
- 3 - 2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث
- كرات يد / 10 .
- هدف / 4
- صافرة عدد / 1
- ميزان طبي / 1
- شريط قياس
- ساعة توقيت / 1
- شكل ثماني

3 - 4 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 المهارات المستعملة بالبحث

تم اختيار مهارة التصويب بالقفز كونها درست ضمن المنهج الدراسي قبل فترة اجراء البحث وتتناسب مع مشكلة البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-2-1 اختبار التوازن الحركي¹

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن المتحرك

- مواصفات الاداء : يقف الطالب على مصطبة قريبة من عارضة التوازن وعنده سماعه اشارة البدء يركض على عارضة التوازن ذهابا وايابا 4 مرات مع حمل كرة بكل يد .

- الشروط : لا تحتسب المحاولة اذا سقط الطالب في الذهاب او الاياب .

- الادوات المستعملة : عارضة التوازن ، ابسطة جمناستك ، كرة يد .

- التسجيل : تسجل لكل طالب محاولتان يسجل افضل زمن لهما .

3-4-2-2 اختبار قياس دقة اداء مهارة التصويب²

الهدف من الاختبار : قياس دقة اداء مهارة التصويب بالقفز أماماً

الأدوات : 10 كرات يد ، ملعب كرة يد ، مرمى كرة يد ، مستطيلات مقسمة ، أشرطة لاصقة ، شريط قياس ، أستمارة تسجيل ، مسجل

طريقة الأداء : يقف المختبر ماسكاً للكرة في المكان المحدد له حيث يقوم المختبر بأداء الطبطبة ومن ثم أخذ ثلاث خطوات وفق

القانون ثم يقفز للأمام الأعلى لأداء مهارة التصويب ، حيث يبدأ بعملية التصويب على الزاوية الموجودة في المرمى ، ويعطى لكل

لاعب (10) محاولة ، ويؤدي المختبر جميع المحاولات بدون أخطاء قانونية، مع مراعاة الأداء بإعطاء الوقت الكافي .

التسجيل : 1 . يمنح المختبر ثلاثة درجات للكرة التي تدخل مستطيل للزوايا السفلى .

2 . يمنح المختبر درجتان للكرة التي تدخل مستطيل للزوايا العليا

3 . يمنح المختبر درجة واحدة للكرة التي تصطدم بالعمود أو المستطيل وتدخل

4 . يمنح المختبر صفراً في حالة ضرب الكرة بالعمود أو العارضة أو خروجها خارج حدود المرمى .

5 . يمنح المختبر صفراً في حالة دخول الكرة ضمن حدود المرمى ولم تدخل المستطيل .

6 . تتراوح قيمة للاختبار بين (0 - 30) درجة .

³ محمد صبحي حسانين : القياس والتفوييم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 254 .

⁴ محمد صبحي حسانين : المصدر السابق نفسه ، ص 258 .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

من اجل اتباع الخطوات الخاصة بالبحث والوقوف على دقة العمل وعن صلاحيته اجري الباحثون التجربة الاستطلاعية على طلاب من افراد عينة البحث (شعبة A) في يوم الاحد الموافق 18 / 2 / 2018 في قاعة المغلقة التابعة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وكان الهدف منها :

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات
- معرفة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات
- معرفة عدد التكرارات واداء الطلاب والزمن الذي يستغرقه اداء التمرين
- مدى ملائمة التمرينات لمستوى افراد العينة .

3-4-4 الاختبارات القبليّة

اجري الباحثون الاختبارات القبليّة المتمثلة باختبار التوازن الحركي ومهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الخميس 22 / 2 / 2018 وبعد تنفيذ وحدتين تعليميتين اوليتين يومي الثلاثاء والاربعاء 20 و21 / 2 / 2018 .

3-4-5 التجربة الاساسية

قام الباحثون بوضع مفردات المنهج التعليمي المقترح والذي يشمل الاتي :

- تطبيق المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة على المجموعة التجريبية .
- استغرق المنهج (8) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية اسبوعيا بحيث بلغ مجموع الوحدات (8) وحدات .
- تم تنفيذ وتطبيق المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة ضمن الوحدة التعليمية وبزمن مقداره 90 دقيقة .
- تم البدء بتنفيذ مفردات المنهج يوم الاحد المصادف 25 / 2 / 2018 .
- انتهت اخر وحدة تعليمية من مفردات المنهج يوم الاحد المصادف 15 / 4 / 2018

3-4-6 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لاختبارات التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الخميس الموافق 19 / 4 / 2018 وذلك بعد اكمال المدة المقررة للتجربة الرئيسية وبالغاة (8) اسابيع وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة .

3-5 الوسائل الاحصائية

- 1- معامل اتفاق (كندال)
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل ارتباط (سبيرمان)
- 5- معامل ارتباط بيرسون)

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (t) المحسوبة والدلالة لنتائج اختبارات القبليّة والبعدية للتوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات | المجموعة | س ف | ع ف | قيم t المحسوبة | قيم t الجدولية | الدلالة | |
|---------------------------------------------------------|-----------|------|------|----------------|----------------|---------|-------|
| التوازن الحركي (ثا) | التجريبية | 0,90 | 1,09 | 3,87 | 1,72 | معنوي | |
| | الضابطة | 0,42 | 0,90 | 2,16 | | معنوي | |
| دقة اداء مهارة التصويب بالقفز بكتلا اليدين (درجة) | التجريبية | يسار | 4,37 | 0,72 | | 26,20 | معنوي |
| | | يمين | 3,11 | 0,95 | | 3,27 | معنوي |
| | الضابطة | يسار | 2,52 | 1,19 | | 9,83 | معنوي |
| | | يمين | 1,96 | 0,68 | | 2,88 | معنوي |

مستوى دلالة (0,05)

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة لنتائج الاختبارات البعيدة للتوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (t) المحسوبة | قيمة (t) الجدولية | الدلالة |
|----------------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|-------------------|---------|
| | س- | ع | س- | ع | | | |
| التوازن الحركي | 0,89 | 0,17 | 1,22 | 0,35 | 3,64 | 1,68 | معنوي |
| التصويب | يسار | 5,64 | 0,74 | 4,06 | 5,74 | | معنوي |
| على الهدف | يمين | 5,14 | 0,61 | 3,86 | 6,74 | | معنوي |

3-4 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التوازن الحركي واختبار دقة اداء مهارة التصويب بالقفز ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة مما يعني تحقيق الهدف الثاني للبحث وهو معرفة تاثير التمرينات الخاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز وكما توقعه الباحثون في فرضه بان هناك تاثير للتمرينات الخاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز

ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق والتطور في المجموعة التجريبية الى التمرينات الخاصة التي اعددها الباحثون و التي كان لها الدور الفاعل في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز ، حيث ان التمرينات الخاصة بالتوازن والتي استندت الى خصوصية المهارة حققت واجبات كونها تعمل عند تعليم المهارات الحركية المختلفة الى ارسال اشارات للمخ عند تغيرات وضع الجسم الحادثة عن اتجاهه وسرعته اثناء تنفيذ المهارة ، ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة بها ¹ فعندما يتمكن المتعلم من تحديد وضع جسمه واتجاه حركته بطريقة صحيحة عندئذ تتوفر لديه اهم شروط الاحتفاظ بتوازنه الحركي والتي تمكنه من اداء الواجبات الحركية بشكل دقيق وهذا يتفق مع ما ذكر من " ان تمرينات التوازن تهدف الى تدريب الجهاز الخاص بحفظ التوازن الموجود في الاذن الوسطى حتى يمكن بذلك اكتساب القدرة على التحكم في الجسم وتطوير التوافق العضلي العصبي " ² ان التوازن الحركي ياتي من خلال التمرين والممارسة المتكررة لاداء الحركات المختلفة وهذا ما قام به الباحثون من خلال ادخال التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي والتي تتطلب السيطرة والتحكم بالجهاز العصبي لاجل تطوير التوازن الحركي بالتدرج مع التكرار " ان الدراسات التي قام بها

¹ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1994 ، ص 189 .

² عطيات محمد خطاب (واخرون) : اساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 11 .

المختصين اثبتت جميعها على الرغم من تاثير الخصائص الموروثة في التوازن الحركي الا ان التعلم له دور كبير في تطوير هذا المكون المهم " 1

كما ان التمرينات الخاصة ساعدت ايضا على تفوق المجموعة التجريبية في اكتساب دقة الاداء" ان الممارسة على الاداء الفني للمهارة مع ادخال بعض التمرينات الخاصة تساعد في تحسن دقة الاداء الحركي " 2 اذ اصبحت لدى المجموعة التجريبية القدرة على التحكم بمسار الحركة وبما يخدم الاداء الفني للحركة (المهارة) وهذا يعود الى طبيعة التمرينات الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية فالتمارين ساعدت على التحكم في عضلات الجسم وتركيز العمل فقط على العضلات العاملة وبالتالي فان معظم الطاقة توجهت الى الاجزاء العاملة في الحركة وهذا ما يساعد على نجاح الاداء ودقته مهما كانت صعوبته وهذا مارتفع نسبة تطور دقة الاداء للمجموعة التجريبية وتؤكد ذلك (بورمان 1989) " ان الغرض من التمارين هو التنمية العامة لاداء الانواع الحركية الاساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في الجهد مع انسيابية الاداء ودقته مما يشكل الاساس الناجح للاداء الحركي " 3 لهذا فان التمرينات الخاصة في المنهج كانت وراء تقدم المجموعة التجريبية في نسب التطور على المجموعة الضابطة .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك الاختبارات ويعود ذلك الى التنوع والتغيير الذي يقوم به مدرس المادة ضمن المنهج المتبع في الكلية وهذا قد اضافة نوع من التشويق والاثارة لدى المتعلمين " هناك اعتبارات اولية للتعلم يتميز بها المدرس الجيد وهو اعطاء فرصة للانتباه لتفاصيل التعلم تزيد من التشويق والاثارة والتي تساهم في اعطاء تعليمات وارشادات مؤثرة" 4

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان التمرينات الخاصة ساهمت بشكل ايجابي في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعة التجريبية
- 2- ان التمارين التي تم اعدادها من قبل الباحثون ساهمت بشكل كبير في بناء برامج حركية متنوعة .
- 3- ان التمرينات الخاصة التي تم اعدادها اثرت بشكل كبير في تطوير دقة الاداء الحركي لمهارة التصويب بالقفز .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة اجراء الاختبارات للطلاب للوقوف على مستوى التوازن الحركي بأنواعه
- 2- ادخال تمارين واختبارات القدرات الحركية بشكل اكبر ضمن المنهج المتبع .
- 3- اجراء بحوث مماثلة على مهارات اخرى وفي العاب وفعاليات رياضية مختلفة ولكافة الفئات والمستويات العمرية .

المصادر والمراجع

- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989 .
- سامر عبد الهادي احمد : تاثير منهج بدني - حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم للكلمة الجانبية للطلاب بالملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2014 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1994 .
- عطيات محمد خطاب (وآخرون) : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .

¹ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989 ، ص 185

² سامر عبد الهادي احمد : تاثير منهج بدني - حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم للكلمة الجانبية للطلاب بالملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2014 ، ص 128 .

³ borrmenn,g.u.scorning,1:auswertungd.sportschau.th.u.pr.d.kr,1989 ,pp11.

⁴ Schmidt and wisberg ,motor learning and performance , human k entics , il . 2004 , p .202 .

- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1999 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010 .
- borrmenn,g.u.scorning,1:auswertungd.sportschau,th.u.pr.d.kr,1989 ,pp11.
- Schmidt and wrisberg ,motor learning and performance , human k entics , il . 2004 , p .202

ادمان الانترنت وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة القاسم الخضراء

م.د نورس كريم الزبيدي

جامعة القاسم الخضراء

www.nawras.kareem@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

يعاني الإنسان المعاصر في المجتمعات كافة من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية عدة نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل والسريع الذي يعجز الفرد من ملاحقته فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية فضلا عن التحولات السريعة التي مر بها العراق ونتيجة لهذا التطور ظهرت الكثير من الظواهر السلبية ومنها الادمان على الانترنت والوحدة النفسية، حيث ظهرت دراسات تناولت ظاهرة إدمان الانترنت وخاصة بعد أن دخلت هذه الشبكة إلى البيوت والمقاهي وزاد عدد مستخدميها ففي دراسة لعالمة النفس الأمريكية ((كيمبرلي يونغ)) أظهرت النتائج إن 6% من مستخدمي الانترنت في العالم في عداد المدمنين وتناولت في كتابين لها موضوع ((الوقوع في قبضة والانترنت)) ((التورط في الشبكة)). (يونغ، 1998، 107) ، وقد ركز البحث الحالي على علاقة استخدام الانترنت وظهور حالات الوحدة النفسية التي تظهر عند الطلبة نتيجة الاستخدام المفرط للانترنت . وتكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد تم اتخاذ بعض الاجراءات اللازمة لذلك من اهمها تبني مقياس الادمان على الانترنت ومقياس الوحدة النفسية لتحقيق اهداف البحث الحالي ، وقد توصل البحث الى عدة توصيات من اهمها ، الاستخدام المبالغ فيه للانترنت يسبب الوحدة النفسية للفرد ، تحديد ساعات قليلة لا تتجاوز 2-3 ساعات في اليوم للانترنت ، الكلمات المفتاحية: الادمان على الانترنت : الوحدة النفسية .

Abstract

Internet addiction and relation to psychological unity among students of AI – Qasim AI – Khadra University

By

Dr. Nouris Karim Zubaidi

AI – Qasim AI – Khadra University

Human contemporary society suffers from many psychological, social, economic and professional problems as a result of the huge and rapid technological development that the individual is unable to eradicate, as well as the changes in human values as well as the rapid changes that Iraq has experienced. As a result of this development appeared many negative phenomena, including addiction to the Internet and psychological unity, as studies have appeared on the phenomenon of addiction to the Internet, especially after the Internet has entered the homes and cafes and increased the number of users. In a study of the American psychologist (Kimberly Young), the results showed that 6% of the Internet

users in the world are addicted to the subject, and in two books, the subject of "falling into the grip of the Internet" "getting involve". The current research focused on the relationship between the use of the Internet and the emergence of cases of psychological unity that appear in students due to excessive use of the Internet. The study sample consisted of (400) male and female students of the university. Some of the necessary measures have been taken for this purpose. The most important of these is the adoption of the online addiction measure and the psychometric unit to achieve the current research objectives. The research reached several recommendations, Psychological per capita, limited hours limit does not exceed 2-3 hours per day for the Internet

التعريف بالبحث

1-1: المقدمة واهمية البحث:

ان الوحدة النفسية تمثل حالة نفسية يصاحبها ويترتب عليها كثير من انواع الضجر والتوتر والضييق لدى كل من يشعر بها ، لذا اهتمت بينت الدراسات والبحوث تاثيرها على سمات الاخرى للفرد الذي يشعر بالوحدة فمنها الخجل والانطواء وقلة الرغبة مما يجعل الفرد في عزلة لذا فهو يفتقر الى الاصدقاء ويعجز عن التفاعل معهم ، ونظرا ان الحياة الإنسانية في مجتمعاتنا المعاصرة تعقدت كثيرا ولم تعد بهذه البساطة التي كانت عليها في السابق، لقد تفاقمت صعوبات الحياة وتعددت مشاكل الإنسان وزادت الأعباء وأصبح من الصعب على الإنسان تحقيق معظم حاجاته وطموحاته أو أن يسلك في الحياة دون معاناة أو ألم، وهذه الظروف الحياتية الصعبة والمتلاحقة بما فيها الظروف المادية الصعبة والتغيرات السريعة والتطور الالكتروني السريع التي طرأت على مجتمعاتنا العربية والتحديات التي تواجه هذه المجتمعات والحروب المتلاحقة والعدوان والدمار وغير ذلك زادت من معاناة الإنسان وصراعاته الفكرية والنفسية كما زادت من الضغوط النفسية ومن حالات الإحباط والقلق والحرمان والاكنتاب والشعور بالوحدة النفسية والاعتراب، وجعله ذلك يفقد توازنه العقلي والنفسي ويعرضه إلى العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ويضعف قدرته على العمل والعطاء والإنجاز كما يؤثر سلبا على صحة الإنسان وبينته ومجتمعه، وهذا الحال ينطبق على كل إنسان ذكرا أم أنثى صغيرا أو كبيرا فهذه المصاعب قد تكون سببا اخر لانسحاب الفرد من المجتمع ولجوءه الى الاستخدام الزائد للانترنت، لذا تناول البحث الحالي احدي هذه الاسباب وهو التطور الالكتروني (الانترنت) وعلاقته بالوحدة النفسية وبصورة خاصة لدى طلبة الجامعة

1-2 : مشكلة البحث :

ولاحظت الباحثة إن هذه الظاهرة تزداد نسبة انتشارها يوماً بعد يوم وكذلك تزداد آثارها السلبية وخاصة على فئة الشباب (طلبة الجامعة) الذين يعدون أكثر مستخدميها لأمر تتعلق سواء بالدراسة أو العمل أو تضييق وقت الفراغ ومن الملاحظ أيضاً إن الطالب الذي يدمن على الانترنت تتأثر لديه مهارات التواصل الاجتماعي ويتولد لديه شعور بالوحدة النفسية تدريجياً وإن هذا الشعور يمنعه من التفاعل مع الآخرين بطريقة ايجابية فعالة، ان الشعور بالوحدة النفسية حالة ينفرد بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية بسبب امتلاكه نظاماً اجتماعياً ، يتأثر به ويؤثر فيه ، وأي خلل قد يحدث في الأواصر التي تربط الإنسان بغيره من أبناء جنسه أو أي تغير يحدث في النظام الاجتماعي ، ينعكس على الفرد ، وينتج عنه اضطراب في الطابع الاجتماعي المكتسب لدى الأفراد ، ما يولد لديهم الشعور بالاعتراب أو الانعزال أو معاناة الوحدة النفسية وكما تترك آثارا على الفرد حيث من شأنها أن تؤثر على مجمل نشاطاته كما أنها تُعد نواة لمشكلات أخرى . وهكذا تبلورت مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

هل هنالك علاقة بين الادمان على الانترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

1-3:اهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

1- مستوى الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة .

2- مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة .

3- العلاقة بين الادمان على الانترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة .

1-4: فروض البحث

1- هنالك فروق في واقع الادمان للانترنت والوحدة النفسية لدى عينة البحث

2- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين متغيري البحث (ادمان الانترنت والوحدة النفسية

1-5: مجالات البحث

1- المجال البشري : طلبة جامعة القاسم الخضراء (2017- 2018)

2- المجال الزمني : الفترة الزمنية للبحث 2017/3/20 - 2017/4/20

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية في جامعة القاسم الخضراء

3: تحديد المصطلحات العلمية :

3-1: إدمان الانترنت: ((حالة نظرية من الاستخدام المرضي للشبكة الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب والهواتف النقالة الحديثة (ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2009).

3-2: هو حالة من الاستخدام المرضي لشبكة الانترنت مما يؤدي إلى اضطرابات في السلوك

(Dowling & Qurik, 2008 , p.1

3-2: الوحدة النفسية:

- يرى (عبد الرحيم ، 2001)إلى إن الشعور بالوحدة النفسية مشكلة معقدة الأبعاد تنتاب الأفراد بدرجات متفاوتة من الحدة ، ويجب دراستها عبر المجتمعات والثقافات المتنوعة للوقوف على حجم انتشارها وتوفير المعالجات الفعالة لها

1-3-3-3- روكاتش (Rokach 2004):

- الوحدة النفسية هي خبرة ذاتية (subjective- experience) قد يعاني منها الفرد على الرغم من وجوده مع غيره من الناس عندما تخلو حياته من علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة .

الاطار النظري والدراسات المرتبطة

2-الدراسات النظرية والسابقة او المشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 ادمان على الانترنت:(مفهوم الادمان - اسباب الادمان - نتائج الادمان)

ازداد الاهتمام بدراسة إدمان الإنترنت كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من آثار متعددة نفسية واجتماعية وصحية تؤثر على الأشخاص المستخدمين لهذه الشبكة فمع استمرار قضاء مستخدمي الإنترنت المزيد من الوقت على الخط المباشر من الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهم مع عدم إغفال الدور الكبير الذي تقوم به، حيث تنقل كميات هائلة من المعلومات بين أبناء الجنس البشري بسرعة مذهلة حيث جعلت العالم قرية كونية صغيرة يتفاعل أهلها مع بعضهم البعض.

أسباب إدمان الإنترنت:

- 1- الملل والفراغ.
2- الوحدة.
3- المشاكل الاقتصادية
4- السرية
5- الراحة.
6- الهروب.
7- المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد.
8- القلق
9- الكآبة
10- الاستياء من الشكل الخارجي

(يونغ، 1998، ص 185-186)

أعراض إدمان الإنترنت:

- 1- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
2- التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق للاتصال بالشابكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
3- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشابكة.
4- التكلم عن الإنترنت في الحياة اليومية.
5- استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.
6- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسال (المسنجر). (ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، 2009).

1-2-1 تعريف الوحدة النفسية: ومفهوم الوحدة النفسية -أسبابها - مضار الوحدة النفسية

الوحدة قد تكون من اصعب المشاعر التي قد يمر بها الانسان. انها من المشاعر القلائل التي قد تدفع الانسان للانتحار. لكن ما هي الوحدة؟ من المؤكد أنك لاحظت أنه من الممكن ان يكون لديك الكثير من الاصدقاء و لكنك بالرغم من ذلك تشعر بأنك وحيد في الدنيا او تشعر بالعزله.

أشكال الوحدة النفسية -بشكل عام ومختصر حسب تصنيف ويز للوحدة.

إن ظاهرة الوحدة النفسية تفتقر إلى الدراسات والمجالات التي هدفت إلى تحديد أنواع وأشكال الوحدة النفسية ، بسبب قلة الكتابات والمعالجات النظرية التي تناولت هذه الظاهرة.

وهناك بعض الدراسات قد ساهمت في وضع تصنيفات لأشكال الوحدة ، حيث يرى ويز (1973) تحديداً لأشكال الوحدة ان هناك نوعين متميزين من الوحدة ، هما :

1- الوحدة العاطفية

تنشأ جراء الافتقار إلى صلة حميمة وثيقة بشخص آخر ، فالأفراد الذين قد انفصلوا عن أزواجهم بالوفاة أو أنها علاقة طويلة ، يعيشون هذا النوع من الوحدة النفسية

وكذلك فقدان العلاقات الودودة والحميمة بشخص معين ، كوالدين ، أو شريك يشاطر الشخص تجاربه العاطفية العميقة ، ويشاركه السكن ، ويتحمل معه أعباء ومسؤوليات العمل التي لا يستطيع أن يتحملها بمفرده ، قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة العاطفية .

2- الوحدة الاجتماعية

أما هذا النوع من الوحدة فينشأ من الافتقار إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية ، يكون الفرد فيها جزءاً من جماعة الأصدقاء ويتشاطر معهم مصالح واهتمامات مشتركة والأفراد الذين ينتقلون منذ فترة قصيرة إلى بيئة اجتماعية جديدة (كمدينة جديدة أو عمل جديد) يعيشون هذا النوع من الوحدة .

حيث ان من يفتقد مجموعة من الأصدقاء والأشخاص الذين كانت تربطهم به صداقات أو علاقات اجتماعية بسبب الانتقال إلى مكان جديد أو تغيير سكن أو غيرها ، فإن الفرد في هذه الحالة وبحسب تصنيف (ويز) يتولد لديه شعور بالوحدة الاجتماعية .

3- اسباب الوحدة النفسية.

السبب الرئيسي للشعور بالوحدة هو نقص العلاقات الحميمة. نعم، من الممكن ان يكون لديك الكثير من الاصدقاء أو المعارف لكن علاقتك السطحية بهم هي السبب الرئيسي للوحده، فأنك ان كنت لا تتعمق في علاقاتك معهم أو لا تحكى لهم عن همومك و عن مشاركتك الدفينة فأنك بالتأكيد ستشعر بالوحده. مشاركتك لمشاعرك العميقة مع الناس لن سيساعدك فقط في التغلب على الوحدة بل سيقربك منهم. هناك سبب اخر قوى للشعور بالوحدة وهو انك الشعور بأنك غير مرغوب فيك، أو الشعور بأن الناس غير سعداء بوجودك، في هذه الحالة لن تتمكن من انشاء علاقات حميمة معهم و ستشعر بالوحدة حتى في وجودك مع آلاف من الناس. (البديري، 2014، ص00)

اجراءات البحث

3-1: مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القاسم المرحلة الثالثة من كليات (البيئة ، علوم الاغذية ، تقانات الاحيائية) والبالغ عددهم (400) طالب وطالبة ، وتم الحصول على المعلومات الخاصة بمجتمع البحث من الجامعة / قسم شؤون الطلبة.

ثانيا: عينة البحث : تم اخذ ما نسبته (15%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (60) ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية بواقع (25) ذكور و(35) اناثا .

ثالثا: ادوات البحث : تطلب تحقيق اهداف البحث الحالي تطبيق المقاييس على عينة البحث وهما

1- مقياس الادمان على الانترنت

2- مقياس الوحدة النفسية .

اولا : وصف مقياس الادمان على الانترنت

تبنت الباحثة مقياس الادمان على الانترنت (معيجل واخرون ، 2016) ، حيث تكون المقياس من (20) فقرة تتعلق بالانترنت واستخدامه ، يتم الاجابة عليه وفق بدائل (تنطبق تماما ، تنطبق كثيرا ، تنطبق الى حد ما ، لاتنطبق الى حد ما ، لاتنطبق كثيرا ، لاتنطبق تماما) وتكون درجات البدائل حسب التسلسل الاتي (6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) .

3-2: صلاحية الفقرات :

تم عرض الفقرات بصيغتها الاولية على محكمين مختصين في العلوم التربوية والنفسية ، لغرض التحقق من مدى صلاحيته الفقرات لقياس الادمان على الانترنت لعينة البحث الحالي ، وبعد تحليل اراء المحكمين للفقرات المكونة للاختبار ظهر ان قيم (كا) قد تراوحت بين (5,11 ، 8) وهي اعلى من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (2,22) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) لذا تم الابقاء على جميع فقرات الاختبار ، كما تم الاخذ بملاحظات المحكمين حول صياغة بعض الفقرات .

3-3 : اعداد تعليمات الاختبار وورقة الاجابة :

ان تعليمات الاختبار هي بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب الى كيفية الاجابة ، لذا تم وضع تعليمات تمتاز بالوضوح وسهولة الفهم ومناسبة لمستوى المفحوصين ، وقد تضمنت كيفية الاجابة عن الاختبار ، وحث المجيب على الاجابة على جميع فقرات الاختبار بدقة وامانة

3-4 : تصحيح الاختبار :

تكون الاختبار من عدة فقرات (40) فقرة وتم تصحيح الاختبار بإعطاء درجة (1، 2، 3، 4) وحسب تسلسل البدائل التالية (وافق بشدة ، وافق ، ارفض ، ارفض بشدة)، وتكون اعلى درجة على المقياس هي (120) واقل درجة هي (40) .

3-4- التطبيق الاستطلاعي لمقياس الادمان على الانترنت

للتحقق من مدى وضوح فقرات المقاييس والكشف عن الفقرات الغامضة واعادة صياغتها بوضوح ، والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق والوقت الذي تستغرقه تطبيق الاختبار ، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة عشوائية سحبت من مجتمع البحث ، تكونت من (40) طالبا وطالبا بواقع (20) للذكور و (20) للإناث والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يوضح افراد العينة الاستطلاعية

| ت | القسم | عدد الطلبة |
|---|--------------------|------------|
| 1 | كلية علوم الاغذية | 10 |
| 2 | علوم البيئة | 10 |
| 3 | التقانات الاحيائية | 10 |

3-5 : الخصائص السايكومترية للمقياس

- الصدق : للتحقق من صدق مقياس الوحدة النفسية وجعله محقق لاهداف التي وضع من اجلها اعتمدت الباحثة الاتي :

اولا : الصدق الظاهري :

يعد الصدق الظاهري معلما من معالم الصدق المطلوبة في بناء المقاييس النفسية (Graham ,1984,p;40) وعليه عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس ، للتحقق من مدى صلاحية الفقرات وملائمتها لعينة البحث ، وقد حضيت بموافقة المحكمين بنسبة مئوية تراوحت بين (80-100%) وان قيمة كا2 المحسوبة تراوحت بين (5,25 - 11) وهي اكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وبموجب ذلك تحقق الصدق الظاهري للاختبار .

ثانيا: الثبات يعد الثبات من الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في الاختبار الجيد الذي يشير الى اتساق درجات الاختبار لمجموعة معينة من الافراد او اتساق صيغ مختلفة من الاختبار نفسه (علام ، 2006،ص89) ، ولحساب ثبات المقياس اعتمدت الباحثة بطريقه وهي :

-اعادة الاختبار Test- Retest

ان الاساس الذي تقوم عليه هذه لطريقة في حساب الثبات هو ايجاد العلاقة الارتباطيه بين درجات المستجيبين التي حصل عليها في التطبيق الاول للمقياس ودرجاتهم عند اعادة تطبيقه عليهم في المره الثانية (داوود وعبد الرحمن ،1990،ص123) وبموجب ذلك اعيد تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (30) طالب وطالبة وتم احتساب معامل الثبات من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الطلبة في التطبيقين وظهر معامل ان قيمة معامل ارتباط بيرسون قد بلغت (0,84) ولأجل التحقق من الدلالة الاحصائية لقيمة معامل الارتباط فقد استخدم اختبار (ت) وظهر ان القيمة المحسوبة بلغت (9,121) وهي اعلى من القية الجدولية البالغة (2,021) عند مستوى دلالة (0,05) .

3-2 : مقياس الوحدة النفسية :

تبنت الباحثة مقياس (راسيل 1996) للوحدة النفسية تعريب وتقنين الدكتور مجدي محمد الدسوقي ، حيث يتكون المقياس من (20) فقرة واربع اختبارات هي (ابدا ، نادرا ، احيانا ، دائما) وتخصص التقديرات كالتالي (1 ، 2 ، 3 ، 4) على التوالي ، وتتراوح درجة المقياس بين (20 -80) حيث تشير الدرجة العالية الى الشعور الشديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح.

3-3 : التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

للتحقق من مدى وضوح فقرات المقاييس والكشف عن الفقرات الغامضة واعادة صياغتها بوضوح ، والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق والوقت الذي تستغرقه تطبيق الاختبار ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية سحبت من مجتمع البحث ، تكونت من (30) والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) يوضح افرا العينة الاستطلاعية

| ت | الكلية | عدد الطلبة |
|---|--------------------|------------|
| 1 | كلية علوم الاغذية | 10 |
| 2 | علوم البيئة | 10 |
| 3 | التقانات الاحيائية | 10 |

حيث طلب من الطلبة قراءة التعليمات والفقرات والاجابة عنها والاستفسار عن أي فقرة يجدونها غير واضحة . وقد تبين ان جميع فقرات الاختبار والتعليمات واضحة وان الزمن المستغرق للإجابة تراوح بين (20-25) دقيقة وبمتوسط زمني بلغ (14) دقيقة .

4-3 : الخصائص السايكومترية :

1- الصدق : ان الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه ، اما كرونباخ فيعرفه بانها العملية التي يجمع الباحث من خلالها الادلة التي تدعم الاستدلالات التي استخلصها من درجات الاختبار (كروكر ، 2009، ص291) وتم التحقق منها من خلال :
اولا: الصدق الظاهري :

ان تعبير الخصائص الصدق الظاهري يعني مدى ما يبدو ان الاختبار يقيسه ، وفضل طريقة لقياسه هو ان تقوم مجموعة من المتخصصين بتقويم صلاحية محتوى الفقرات الخاصة بالمقياس ، وبعد العمليات الاحصائية تم قبول جميع الفقرات لان قيمة (كا) تراوحت بين (6,33 -12) وهي جميعها اعلى من قيمة (كا) الجدولية البالغة (4,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1)

2- الثبات : تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقة التجربة النصفية ، ولتحقق من ذلك تم سحب (30) استمارة من استمارات التحليل الاحصائي بشكل عشوائي ، وتم تجربة الاختبار الى جزئين حسب الفقرات فالجزء الاول اشتمل على الفقرات الفردية والجزء الثاني على الفقرات الزوجية ، وقد ظهر معامل الارتباط لنصفي الاختبار ككل (0,84) وقد تم تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون وظهر قيمة المعامل بعد التصحيح هو (0,88) وجميعها تمثل قيم جيدة للثبات لكونها تقترب من الواحد الصحيح .

3-5 : التطبيق النهائي للاختبار :

بعد التأكد من الخصائص السايكومترية ، المتمثلة بالصدق والثبات للمقاييس تم التطبيق على عينة البحث في جامعة القاسم الخضراء ، اذ بلغ عددهم (60) طالب وطالبة وبعد الاجابة من قبل الطلبة تم جمع الاستمارات وتصحيحها وتحديد الدرجة الكلية للإجابات الخاصة بكل طالب وطالبة ومعالجة هذه الدرجات احصائيا على وفق اهداف البحث .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للناتج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث وتفسيرها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة ووعلى النحو الآتي :

1-4 :الهدف الاول :عرض نتائج واقع الادمان للانترنت لدى عينة البحث (طلبة جامعة القاسم الخضراء) .

فقد تبين بعد تحليل اجابات الطلبة عن مقياس الادمان على الانترنت ان درجاتهم تراوحت بين (2- 38) ويمتوسط حسابي (9,62) وبانحراف معياري (2,4) وبمقارنة المتوسط الحسابي المتحقق من اجابات الطلبة مع المتوسط الفرضي للاختبار والبالغ (14,2) نجد ان المتوسط المتحقق اقل من المتوسط الفرضي ، ولفحص الدلالة الاحصائية للفروق استخدم اختبار (ت) وقد بلغت (28,1) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) كما موضح في الجدول (3) ، وهذا يعني ان الفرق الظاهر بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي ذي دلالة احصائية

الجدول (3)

قيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لمقياس الادمان على الانترنت

| افراد العينة | الوسط المتحقق | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | درجة الحرية | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|
| 60 | 9,62 | 2,4 | 14,2 | 59 | 28,1 | دال |

وقد ظهر في الجدول اعلاه ان هنالك نسبة لا يستهان بها تعاني من الادمان على الانترنت وقد يعزى هذا الى الاستخدام الغير منظم للانترنت ولساعات طويلة ويرجع هذا الادمان لعدة أسباب " الملل، الفراغ، الوحدة، المغريات التي يوفرها الانترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد.

2-4 :الهدف الثاني : عرض واقع الوحدة النفسية لدى عينة البحث

تحقيقاً للهدف اعلاه فقد تم تحليل اجابات الطلبة على مقياس الوحدة النفسية ظهر خلالها ان مدى درجات الطلبة قد تراوح بين (2-20) درجة ويمتوسط حسابي قدره (7,1) وبانحراف معياري قدره (5,51) درجة وبمقارنه المتوسط الحسابي المتحقق من اجابات العينة مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (9,81) نجد ان المتوسط المتحقق اقل من المتوسط الفرضي ولفحص الدلالة الاحصائية للفروق الاحصائية الظاهرة بين المتوسطين استخدم (ت) لعينة واحدة وظهرت النتائج المثبتة في الجدول (4) ادناه

جدول (4)

قيمة ت المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لمقياس الوحدة النفسية .

| افراد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | درجة الحرية | ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|------------|---------------|
| 60 | 7,1 | 5,51 | 9,81 | 59 | 16,22 | دال |

وبما ان الوسط الفرضي اعلى من الوسط المتحقق يعني ان العينة تعاني من الوحدة النفسية وربما يرجع السبب في ذلك لعدة اسباب و أهم أسباب الوحدة هي الحاجة إلى الأواصر والعلاقات الاجتماعية والعاطفية وقد يرجع سبب الشعور بالوحدة النفسية من قلة العلاقات الحميمة بمعنى أن الإنسان لا يجد الصديق الوفي المخلص المتعاون الصادق الذي يمكن أن يثق فيه . ومن الأسباب التي تؤدي إلى وحدة الإنسان وعزلته اعتلال الصحة وضعفها ، أو موت شريك أو صديق عزيز ، أو الانتقال إلى مكان جديد أو الهجرة

الدائمة أو المؤقتة ، كالهجرة إلى الدراسة أو العمل ، والحركة الدائمة التي جعلت كثيراً من الناس أن يقطعوا صداقاتهم السابقة وأن يتحللوا من الروابط الأسرية ، وانصراف الأبناء عن الأسرة (النعمي ، 2015، 0000)

3-4 الهدف الثالث : العلاقة بين الادمان على الانترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة .

تحقيقاً للهدف اعلاه تم حساب معامل الارتباط بين الادمان على الانترنت والوحدة النفسية وقد ظهرت قيمة معامل الاختبار (0,83) ولغرض التعرف على الدلالة الاحصائية لقيم معاملات الارتباط استخدم اختبار (ت ر) وتبين ان القيمة المحسوبة كانت (71,66) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (39) . وربما يعزى السبب في ذلك الى ان الادمان يجعل الفرد ينسحب من العالم الخارجي بشكل يجعله يشعر بالوحدة في اغلب الاحيان لقله العلاقات الاجتماعية ولانتماء الفرد الى العالم الافتراضي اكثر من العالم الواقعي .

الاستنتاجات والتوصيات

1-5: الاستنتاجات

- 1- اظهرت النتائج ان هنالك فروق في واقع ادمان الانترنت لدى طلبة جامعة القاسم الخضراء وهذا ما اظهره الهدف الاول
 - 2- اظهرت النتائج ان هناك فروق في واقع الوحدة النفسية لدى طلبة جامعة القاسم الخضراء وهذا ما اظهره الهدف الثاني
 - 3- اظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط بين متغيري البحث ادمان الانترنت والوحدة النفسية لدى عينة البحث .
- التوصيات :

- 1- ممكن أن يعالج المدمن على الانترنت نفسه بالتقليل التدريجي من استخدامه للإنترنت علي سبيل المثال استخدامه في أيام العطلة
- 2- ان يضع المدمن أمامه أولويات أخرى كالعمل أو المذاكرة أو ممارسة نشاط معين أو هواية ما.
- 3- أن يمتنع الفرد عن بعض المواقع التي استخدامها يساعد علي إدمان الأنترنت مثل مواقع التواصل الاجتماعي.
- 4- اجراء دراسة مقارنة عن الادمان على الانترنت حسب المراحل العمرية (مراهقة ، شباب ، مابعد الشباب)
- 5- اجراء دراسة الوحدة النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخرى ك (البيئة ، العمر ، الجنس)

قائمة المصادر العربية والاجنبية :

- 1- داوود ، عزيز حنا ، وعبد الرحمن ، انور حسين ، (1990) ، مناهج البحث في التربية، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 2- علام ، صلاح الدين محمود ، (2006) ، الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، ط1 ، الاردن ، دار الفكر لنشر والتوزيع .
- 3- النعمي ، جوري ، 2015 ، طرق لعلاج الشعور بالوحدة

[/https://www.rjeem.com](https://www.rjeem.com)

- 4- يونغ، كيمبرلي (1998) الإدمان على الإنترنت (هاني أحمد تلجي، مترجم)، بيت الأفكار الدولية، عمان.
- 5- ويكيبيديا، الموسوعة الحرة (2009) إدمان الإنترنت.

http: // ar. Wikipedia. Org /wiki/2009/ 6/ 3 -6

1-Chisell,(1981). Cognitive style .block3 ,new Yor

DO the :2–Dowling . N. A . , & Qurik , K . L .(2008):Screening for Internet dependenc
proposed Diagnostic criteria differentiate Normal from dependent Internet us ? or ,12 (1)

الملحق الاول

مقياس الادمان على الانترنت بصيغته النهائية

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة وبعد:

نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تقيس ظاهرة الادمان على الانترنت وتستهدف الباحثة من خلال اجابتم عنها الوقوف على اهم النقاط التي تجعل الفرد مدمنا ، ونرجو الاجابة عليها بالشكل الصحيح لما لهذا اهمية في البحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام .وان هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي وليس امتحانا لك .. المطلوب منك الاجابة على الفقرات في المكان المخصص للإجابة .

وشكرا على تعاونكم

م.د نورس كريم عبيد

علم النفس التربوي

| ت | الفقرات | اوافق بشدة | اوافق | ارفض بشدة | ارفض |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-----------|------|
| 1 | أجد نفسي جالسا على الانترنت لمدة أطول مما كنت أقصد. | | | | |
| 2 | همل واجباتي المنزلية كي اقضي وقتاً أطول على الانترنت. | | | | |
| 3 | أفضل المتعة التي احصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقاتي الحميمة مع الاخرين . | | | | |
| 4 | اكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت. | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | يتدمر اصدقائي وافراد اسرتي من كثرة 0 جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم | 5 |
| | | | | اشعر ان تحصيلي الدراسي وعلاقتي الشخصية تأثرت بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت | 6 |
| | | | | احاول ان اتصفح بريد الالكتروني قبل ان اعمل أي شيء آخر كان يجب ان اقوم به | 7 |
| | | | | اشعر اني اكون دفاعيا عندما يسألني شخص ما "ماذا تفعل على الانترنت" | 8 |
| | | | | احاول ان اتخلص من الافكار المزعجة والضغط في حياتي بالانشغال بالانترنت | 9 |
| | | | | عندما انتهي من الانترنت ، اعرف اني سأعود الي مرة اخرى | 10 |
| | | | | لدي مخاوف من ان حياتي بدون انترنت سوف تصبح مملة وفارغة وغير ممتعة | 11 |
| | | | | اصاب بالأرق بسبب التأخر في الوقت الي اقعي على الانترنت | 12 |
| | | | | عندما اترك الانترنت ، اشعر انني منشغل وتتولد لدي خيالات بالرجوع اليه | 13 |
| | | | | اقول مع نفسي "احتاج الي بضع دقائق اضافية" عندما انتهي من الانترنت | 14 |
| | | | | اشعر ان لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الي اقضي على الانترنت | 15 |
| | | | | انزعج الي حد الصارخ عندما يحاول شخص ما ان يقاطعني وانا على الانترنت | 16 |
| | | | | افضل ان اقضي وقتا من ان اخرج مع اصدقائي . | 17 |
| | | | | اشعر بالاكئاب والانزعاج عندما اترك الانترنت | 18 |
| | | | | اشعر انني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت | 19 |
| | | | | اجد ان من الصعب علي ان انقطع عن الانترنت لعدة ايام | 20 |

الملحق الثاني

مقياس الوحدة النفسية

م عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة وبعد:

نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تقيس الشعور بالوحدة النفسية ونرجو الاجابة عليها بالشكل الصحيح لما لهذا اهمية في البحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام .وان هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي وليس امتحانا لك .. المطلوب منك الاجابة على الفقرات في المكان المخصص للإجابة .

وشكرا على تعاونكم

م.د نورس كريم عبيد

علم النفس التربوي

مقياس الوحدة النفسية

| ت | الفقرات | ابدا | نادرا | احيانا | دائما |
|----|-------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-------|
| 1 | تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك؟ | | | | |
| 2 | تشعر بأنك تفتقد الصحبة | | | | |
| 3 | تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع أن تلجأ اليه عندما تريد | | | | |
| 4 | تشعر بأنك وحيد؟ | | | | |
| 5 | تشعر بأنك عضو في صحبة أو جماعة | | | | |
| 6 | تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة | | | | |
| 7 | تشعر بأنك لم تعد قريبا من أحد | | | | |
| 8 | تشعر بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار | | | | |
| 9 | تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي | | | | |
| 10 | تشعر بأنك قريب من الناس | | | | |
| 11 | تشعر بأنك مهمل ومنبوذ | | | | |
| 12 | تشعر بأن علاقتك مع الآخرين بلا معنى | | | | |
| 13 | تشعر بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيدا | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------------------------|----|
| | | | | تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين | 14 |
| | | | | تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد | 15 |
| | | | | تشعر بأن هناك آخرين يفهمونك جيدا | 16 |
| | | | | تشعر بالخجل | 17 |
| | | | | تشعر بأن الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك | 18 |
| | | | | تشعر بأن هناك من تستطيع ان تتحدث معه | 19 |
| | | | | تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ اليه عندما تريد | 20 |

التدريب المتباين وتأثيره في بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للمتقدمين

أ.د سرهنك عبدالخالق عبدالله

م.م آرام خضر محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل

Email; noci_sarhang@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

الهدف الأساسي من كل عملية تدريبية هو التطوير البدني والمهاري والوظيفي للاعبين والوصول بهم لأفضل الطرق والوسائل التي تعمل على تنمية القدرات الخاصة بالفعالية التخصصية والارتقاء بمستوى الإنجاز باعتبار أن الإنجاز هو محور العملية التدريبية. والتدريب الحديث في فعالية الوثب الطويل يعتمد على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالإضافة على التأكيد على المستوى المهاري للوثاب، تكمن أهمية البحث في تأثير تطبيق التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية والأنجاز للاعبين الوثب الطويل في الساحة والميدان . استخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من لاعبي الوثب الطويل لنادية أقليم كوردستان بعدد (10) لاعبين قسموا الى مجموعتين، وحدد الباحثان أختبارات ركض 30 متر و 50 متر والوثب الطويل من الثبات لقياس القدرات البدنية الخاصة ثم أجروا الاختبارات القبليّة ، وطبق الباحثان منهجا بالتدريب المتباين (أثقال مع بلايومترك) ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين بالاسبوع على المجموعة التجريبية ، وكانت من نتائج البحث حدوث تطور كبير في القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية: المتباين ، منحدرات ، قدرة

Abstract

Differentiated training and its impact on some special physical abilities and achievement of long jump for advanced players

By

Araam Khudaier

Sarhank Abdul AlKhalik, PhD. Pro.

College of Physical Education and Sports Science / University of Salah Al-deen

The main objective of each training process is the physical, skill and functional development of the players and their access to the best ways and means to develop the capabilities of the specialized effectiveness and improve the level of achievement as the achievement is the focus of the training process. The modern training in the long jump operation is based on the development of physical abilities. In addition to emphasizing the skill level of the wizards, the importance of research in the effect of the application of different training on some physical abilities and achievement of long jump players in track and field.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the advanced players in long jump. Ten players have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (5) players in each group. The researchers identified the tests running 30 meters and 50 meters and the long jump of stability to measure the special physical abilities. The research results showed a significant development in the special physical abilities and achievement of long jump for advanced players.

1- المقدمة

ان عملية أعداد اللاعبين من جميع النواحي (البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية ..ألخ) تهدف لتحقيق الانجاز والأرقام الجديدة والمشاركة في المنافسات وهي عملية بالغة الأهمية . ولاعب الوثب الطويل بالعب القوي يتطلب أن يكون قوياً وسريعاً ليتمكن من تطبيق الأداء المطلوب وتحقيق الانجاز. وتعد القوة العضلية والسرعة الخاصة من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني لممارسي الوثب الطويل ، إذ يشير عبدالعزيز والخطيب 1996 " إن نتائج الدراسات والأبحاث قد أتفقت على أن القدرة من العوامل الأساسية في تطوير الأداء الحركي لأرتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة في القدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة " (عبد العزيز، 1996، 25) ، وأشار أسامة عبد الرحمن (2005) الى انه لم يعد مفهوم القدرة العضلية مثل ذي قبل كونه مجرد نوعاً من أنواع القوة العضلية بل أصبح الخبراء في الدول المتقدمة ينظرون إلي مفهوم القدرة باعتباره عنصراً مستقلاً بذاته له أنواعه وأشكاله وله طرق تدريب خاصة كما أنه يعتمد علي بعض الخصائص البدنية والوظيفية والجينية والعصبية ، وتعتبر القدرة من العناصر البدنية والتي تكاد تكون الوحيدة التي ترتبط بصورة مباشرة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي فكل نشاط رياضي يحتاج إلي نوع أو شكل معين من القدرة وإلي مقدار معين أيضاً حسب طبيعة الأداء الحركي في نوع التخصص لتحقيق التزامن الصحيح بين القوة والسرعة.(اسامة، 2005، 13) .

ويرى الباحثان أن تدريبات الأثقال تعتبر مكملة لتدريبات البليومترك ، إذ أن تدريبات الأثقال تساعد على أستثارة العديد من الألياف العضلية وتنمية كل من السرعة والقوة وبالتالي القدرة ولكن ذلك لا يعد كافياً لإنجاز أقصى قدرة عضلية حيث أنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقباض التقصيري إلى الانقباض بالتطويل وهنا يأتي دور تدريبات البليومترك التي تساعد اللاعب على الاستفادة من كمية الألياف العضلية المستثارة بواسطة تدريبات الأثقال وبالتالي سرعة التحول من الانقباض التقصيري إلى الانقباض بالتطويل ولذا فإن استخدام كل من الأثقال والبليومترك معاً يحقق أفضل النتائج من التناوب بين مجموعة أثقال و مجموعة بليومترك.(Duthie, and Aitken, 2002، 530-533) والتدريب المتباين يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة.(Brad 2006، 360). وهو شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمرينات بليومترية بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة في الأداء لمجموعة تمرينات البليومترك مع مجموعة التدريب بالأثقال. وتكمن أهمية البحث في تأثير تمارين برنامج التدريب المتباين على القوة العضلية والسرعة الخاصة والأنجاز للاعبين الوثب الطويل مما حدى بالباحث دراسة تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك وبأسلوب التدريب المتباين في بعض القدرات البدنية والأنجاز لمتسابقى الوثب الطويل في الأقليم. وهدف البحث الى أعداد منهج بالتدريب المتباين (تمارين لمجموعات أثقال بالتناوب مع تمارين لمجموعات بليومترك) لمتسابقى الوثب الطويل المتقدمين . والتعرف على فاعلية التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية والأنجاز لديهم. وفرض الباحثان بانه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية

لمجموعتين البحث في القدرات البدنية الخاصة. وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والأنجاز في الوثب الطويل لمجموعتي البحث.

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث:- المنهج التجريبي.

2-2 عينة البحث: اختيرت بالطريقة العمدية المقصودة من لاعبي الاندية بالوثب الطويل المشاركين ببطولات اقليم كردستان والعراق والبالغ عددهم (10) قافزين . قسموا الى مجموعتين احدهما ضابطة (5) قافزين والاخرى تجريبية (5) قافزين ايضا، بطريقة الاعداد الزوجية والفردية ، وتم تجانس عينة البحث من خلال مقاييس (العمر ، الطول ، الوزن ، والعمر التدريبي) كما موضح في الجدول (1) .

إذ كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ± 0.3 . مما دل ذلك على توزيعهم توزيعا طبيعيا. وجرى الباحث التكافؤ بين

| المتغيرات | س- | ع± | الوسيط | الالتواء |
|---------------------|-------|-------|--------|----------|
| العمر(سنة) | 19.04 | 0, 57 | 19 | 0.21 |
| الطول(متر) | 1,73 | 6,46 | 1,74 | 0,46- |
| الوزن(كغم) | 65,25 | 0,70 | 64,75 | 2,14- |
| العمر التدريبي(سنة) | 7.45 | 3.23 | 7 | 0.41 |

المجموعتين بعد تقسيمهم في القدرات البدنية والإنجاز. والجدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول رقم (2) التكافؤ بين المجموعتين

تحت درجة حرية 8 ومستوى خطأ ≥ 0.05

يظهر ان قيمة (ت) المحسوبة كانت تحت مستوى معنوية اكبر من 0.05 ودرجة حرية 8 وهذا دل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السرعة الخاصة والسرعة القصوى والوثب الطويل من الثبات والإنجاز لأفراد هاتين المجموعتين بعد تقسيمهم .

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع البيانات:المصادر والمراجع العربية والأجنبية والبحوث العلمية المشابهة و الملاحظة

والتجريب..والاختبارات والقياسات..والتجارب الاستطلاعية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-2-1 الأجهزة:كاميرا تصوير فيديو حديثة (سرعتها 120 صورة / ثا) عدد (1).جهاز حاسوب نوع Dell

| المتغير | التجريبية | | الضابطة (1) يبين تجانس | | القيمة في متغيرات العمر والطول والوزن | القيمة في متغيرات السنوية |
|---------------|-----------|-----|------------------------|------|---------------------------------------|---------------------------|
| | س- | ع± | س- | ع± | | |
| الإنجاز (م) | 6.33 | 25. | 6.20 | 0.35 | 1.211 | 0.77 |
| (50 م) ث | 7.56 | 0.5 | 7.51 | 0.3 | 0.002 | 0.635 |
| (30 م) ث | 4.2 | 0.1 | 4.3 | 0.5 | 0.101 | 0.341 |
| وثب طويل ثابت | 2.5 | 0.3 | 2.4 | 0.2 | 0.055 | 0.514 |

عدد (2) م. يزان طبي لقياس الوزن حاس.

بة إلكترونية. ائقال مختلفة الازان.صناديق بأرتفاعات مختلفة
2-2-3-2-الأدوات المستخدمة:أقراص ليزرية مدمجة (C D) . مساطب خاصة للتدريب . ساعات توقيت إلكترونية (عدد
(2) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

الاختبارات البدنية وتشمل:-

تتضمن إجراءات التصوير والاختبارات والقياسات المستخدمة كمايلي :-

- تصوير فيديو لتسجيل الاداء لاختبار الوثب الطويل من الثبات لاستخراج القوة اللحظية
المبذولة لحظة الوثب

- اختبار لركض 30 م بداية من الوقوف (سرعة خاصة للاقتراب) من خلال ساعات توقيت.

- اختبار القدرة لركض 50 م بداية من الوقوف (سرعة قصوى)

- القوة اللحظية من اختبار الوثب الطويل من الثبات:

تم استخراج القوة اللحظية من اختبار الوثب الطويل من الثبات من خلال متغيرات كتلة اللاعب والمسافة المقطوعة
وزمنها ، وذلك لخصوصية العمل العضلي المبذول ضد كتلة الجسم وكفاءة العضلات والتي تعمل ضد وزن الجسم خلال
الوثب وكذلك قياس القدرة الانفجارية عند الدفع اللحظي في اختبار الوثب الطويل من الثبات ، وقد تم قياس هذه القدرات وفق
القانون الذي يقيس القدرة هو:-

القوة = كتلة اللاعب × سرعة الانطلاق ÷ زمن الدفع ، اما القدرة فتم قياسها من القانون الاتي:

القدرة = كتلة اللاعب × م² ÷ زمن³ (اي زمن المسافة المقطوعة) (*)

وتكون نتائج هذه الاختبارات تعبر عن القدرات القوة والدة الخاصة لأفراد عينة البحث.(صريح، 2010، 123)(صريح، 2018،

432-438)

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

(°) تم اجراء مقابلة علمية مع كل من الاساتذة المتخصصين بالتدريب الرياضي والبايوميكانيك الاتية اسماؤهم:

- أ.د صريح عبد الكريم الفضلي- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد- استاذ البايوميكانيك والتدريب الرياضي.

- أ.د شاكر محمود زينل الشخلي - خبير معتمد - استاذ التدريب الرياضي والفلسفة - بغداد

ان فانون القدرة المستخدم هو اصلا جاء من قانون (القدرة = القوة × السرعة) الذي اعتمده الباحث في اعداد تدريباته الخاصة
بالبحث اذا كان الهدف من التدريبات تطوير القدرة العضلية والتي هي (القوة × السرعة) ، اذ تم استفاق هذا القانون لغرض تسهيل
تطبيقه من قبل أ.د صريح عبد الكريم وكما ياتي:

- القدرة = ق × س ، ولما كانت ق = ك ÷ س ÷ ن ، وكل سرعة = م ÷ ن لذا فبالتعويض عنها بقانون القدرة يصبح القانون

- القدرة = (ك × م / ن ÷ ن) × (م ÷ ن) وبذلك يكون قانون هو (القدرة = ك م² ÷ ن³) الذي استخدمه الباحث لقياس القدرة.

بالاضافة الى المصادر الاتية:

- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب والاداء الحركي، دار دجلة، عمان، 2010، ص 123

- صريح عبد الكريم الفضلي:التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعب الرياضية،دار ومكتبة عدنان،بغداد.2018.ص432-438°

(°) ان فانون القدرة المستخدم هو اصلا جاء من قانون (القدرة = القوة × السرعة) الذي اعتمده الباحث في اعداد تدريباته الخاصة
بالبحث اذا كان الهدف من التدريبات تطوير القدرة العضلية والتي هي (القوة × السرعة) ، اذ تم استفاق هذا القانون لغرض تسهيل
تطبيقه من قبل أ.د صريح عبد الكريم وكما ياتي:

- القدرة = ق × س ، ولما كانت ق = ك ÷ س ÷ ن ، وكل سرعة = م ÷ ن لذا فبالتعويض عنها بقانون القدرة يصبح القانون

- القدرة = (ك × م / ن ÷ ن) × (م ÷ ن) وبذلك يكون قانون هو (القدرة = ك م² ÷ ن³) الذي استخدمه الباحث لقياس القدرة.

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم 5 / 5 / 2016 عصرًا على عينة مكونة من (2) لاعبين من نفس أفراد عينة البحث، والهدف منها مدى تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات الاختبارات. و التأكد من صلاحية الملعب (مكان التدريب) والأجهزة والأدوات التي سيتم استخدامها في التجربة الرئيسية والمعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الأختبارات لغرض تجاوزها وعدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه الباحث والوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات و تحديد مكان الكاميرا الفيديوية التي استخدمت ايضا لتقويم الاداء.

2-4-1-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية في يوم 7 / 5 / 2016 في تمام الساعة الثالثة عصرًا و نصبت الكاميرا على النقاط التي تم تحديدها في التجربة الاستطلاعية من ناحية الابعاد والارتفاع ثم تعطى ثلاثة محاولات لكل فرد من أفراد العينة التي يتم تصويرها جميعاً وتسجيل افضل الانجازات المتحققة. واستخرج الباحث من التصوير الفيديوي القوة اللحظية المبذولة والقدرة العضلية في نفس اليوم ثم أجرى الاختبارات الاخرى وكما في التسلسل الاتي:-

- الوثب الطويل الانجاز:- ثلاث محاولات وفق القانون الدولي.
 - اختبار القوة اللحظية والقدرة. تصوير فيديوي
 - ركض 30 متر — تسجيل زمن الاداء.
 - ركض 50 متر — تسجيل زمن الاداء.
- وقد تم تسجيل زمن الاداء من خلال مؤقتين معتمدين باتحاد العاب القوى فرع اربيل.

2-4-1-3 المنهج المستخدم

تم تطبيق التدريبات على المجموعة التجريبية ولمدة لا تقل عن 8 أسابيع وبواقع وحدتين تدريبتين إسبوعياً اعتباراً من 2016/5/15 ولغاية 2016/7/15 ، وتحديد الشدة وفقاً للزمن القصوي للركض المنجز وللقوة القصوية وفق المقاومة المستخدمة ، ولتدريبات البلايومترك وفق أقصى تكرار بزمن محدد وكانت التدريبات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كتدريبات مكملة، ويتم التدرج بالحمل التدريبي بواقع 1:3 من أجل أن يكون التدريب مؤثر وفعال بالاعتماد على الأسس العلمية. وتضمنت التدريبات الامور الاتية:-

خضعت التدريبات (المتباين) لمجموعة من الأسس والمعايير العلمية في مجال التدريب الرياضي وكما يلي:-
- ان تحقق التدريبات الاهداف الموضوعية لها.

- تضمن التدريب المتباين تدريبات البلايومترك وتدريبات الاثقال.

- كان أداء التدريبات (البلايومترك او الاثقال) مشابهة لطبيعة العمل العضلي ومديات الحركة للمهارة المدروسة.

- تناسب مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، والراحة) مع قدرات وإمكانات اللاعبين البدنية.

- كان أداء التدريبات يتم بأسرع ما يمكن لغرض أنسجام التدريبات مع الهدف منها وهي تطوير القدرة العضلية.

2-4-1-3 الاختبارات البعدية: اجريت وفقاً للنقاط المتبعة بالاختبار القبلي من ناحية المكان والظروف المناخية وأدوات

القياس وآلة التصوير . بتاريخ 17 / 7 / 2016 .

2- 5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS)

د

3-1 عرض نتائج البحث ومناقشتها

جدول (3)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المعنوية والدلالة للقدرات البدنية والانجاز للمجموعتين

| المتغيرات | مج | القبلي | | البعدي | | ف ⁻ | ع ف | قيمة (t) | معنوية | دلالة |
|--------------------------------|----|--------|-------|--------|-------|----------------|-------|-------------|--------|-------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | |
| الانجاز متر | ت | 0.25 | 6.33 | 0.15 | 6.52 | 0.19 | 0.044 | 4.32 | 0.023 | دال |
| | ض | 0.35 | 6.20 | 0.30 | 6.27 | 0.07 | 0.16 | 1.68 | 0.061 | غ دال |
| 30 م | ت | 0.1 | 4.2 | 0.2 | 3.8 | 0.40 | 0.10 | 3.87 | 0.003 | دال |
| | ض | 0.3 | 4.3 | 0.5 | 4.1 | 0.20 | 0.376 | 1.88 | 0.067 | غ دال |
| 50 م | ت | 0.5 | 7.56 | 0.3 | 7.20 | 0.36 | 0.092 | 3.89 | 0.000 | دال |
| | ض | 0.3 | 7.51 | 0.6 | 7.45 | 0.06 | 0.027 | 2.22 | 0.186 | غ دال |
| القوة وثب طويل ثابت / نيوتن | ت | 187.6 | 917.5 | 165.4 | 1020 | 102.5 | 31.73 | 3.23 | 0.000 | دال |
| | ض | 177.5 | 796.4 | 169.5 | 803.1 | 6.7 | 5.98 | 1.12 | 0.171 | غ دال |
| القدرة وثب طويل ثابت / واط | ت | 223.6 | 2103 | 257.4 | 32033 | 11.003 | 2.068 | 5.32 | 0.000 | دال |
| | ض | 285.5 | 2081 | 634.5 | 21223 | 411 | 428.6 | 0.96 | 0.231 | غ دال |

مستوى الدلالة $0.05 \geq$ ودرجة الحرية 4

يعرض الجدول (3) ان في جميع المتغيرات الخاصة بالانجاز والقدرات البدنية ظهرت فروق دالة للمجموعة التجريبية ، وهذا يعني ان في هذه المتغيرات تأثرت بالتدريبات المتباينة التي طبقت عليها ، اذ كان التدريب تحت هذه ظروف حركية مشابهة لظروف المهارة المدروسة ، وقد شكل هذا التدريب احد التقنيات المساعدة التي تسلط نوعا من المقاومة الخارجية على المجاميع العضلية العاملة المختلفة للمساعدة في احداث زيادة في هذا التطوير مع الاحتفاظ بالمسارات الحركية لاجزاء الجسم المختلفة ، اذ إن استخدام مقاومات متباينة يعد من اساليب تطوير القدرات البدنية التي ترتبط بنوع المهارة او سرعة الارتقاء بالوثب الطويل والتي يمكن ان تساهم في دعم وتحفيز تعبئة وتحشيد الألياف العضلية للمشاركة في العمل العضلي ، وزيادة توافقها العصبي - العضلي داخل العضلة وكذلك بين المجموعة العضلية الواحدة ومجموعة عضلية اخرى. (Pross 1983، 91-92). ان تحقيق التطور في السرعة الخاصة والقصوية لافراد المجموعة التجريبية تعني زيادة فاعلية العضلة على توليد قوة لامركزية ومركزية متبادلة بالعضلات عند كل لحظة تماس بالارض خلال الركض ولحظة الارتقاء، فضلا عن تحقيق دفع لحظي كبير، مما أدى الى ان تكون القوة والقدرة العضلية لافراد المجموعة التجريبية سواء خلال الاقتراب او خلال السرعة الخاصة او الوثب من الثبات عالية ، وتطور هذه القدرة سوف تزيد من تطوير امكانية اللاعبين لتحقيق سرعة انطلاق عالية

وبمقادير متناسبة بين السرعة الأفقية والعمودية في لحظة الدفع والتي تتناسب طرديا مع المسافة المتحققه (الانجاز). (Clark, 2009, 1162)⁽²⁾

ولهذا فقد فان هذه التدريبات كانت مؤثرة في احداث تطوير نوعي في امكانات افراد المجموعة التجريبية وقدرتهم البدنية فيما يخص تطوير القوة الانفجارية المطلوبة والقدرة السريعة والخاصة للوثب الطويل ، اذ تلعب هذه القدرات الخاصة النسبة الاكبر في تحقيق الانجاز للاعبى الوثب الطويل. (Cissik, 2005, 18) ويرى (Clark, D.A. & elat, 2009, 1168) ان القدرات البدنية الاساسية الضرورية للنجاح في الوثب الطويل هي ان يمتلك اللاعب سرعة ركض عالية او قابلية تسارع كبيرة، وقدرته عضلية عالية تساعده لحظة الارتقاء، فضلا عن تحقيق دفع لحظي كبير، وان امتلاك لاعب الوثب الطويل هذه الامكانات ستؤدي حتما الى ان تكون قدرته عالية على الارتقاء ، فضلا عن تطوير امكانيته لتحقيق سرعة انطلاق عالية وبمقادير متناسبة بين السرعة الأفقية والعمودية في لحظة الدفع، او القدرة على استعمال القوة الانفجارية لتحقيق السرعة النهائية العالية لانتاج رفع عمودي وقدرة تناغم جيدة جدا.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية ومناقشتها:

جدول (4)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المعنوية والدلالة للقدرات البدنية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين

الدلالة تحت مستوى خطأ $0.05 \geq$ ، د. ح (8)

| المتغيرات | التجريبية | | الضابطة | | ف | قيمة (t) | المعنوية | دلالة |
|-----------------|-----------|-------|---------|-------|--------|----------|----------|-------|
| | س | ع± | س | ع± | | | | |
| الانجاز | 6.52 | 0.15 | 6.27 | 0.30 | 0.25 | 4.32 | 0.003 | دال |
| 30 م | 3.8 | 0.2 | 4.1 | 0.5 | 0.061 | 4.87 | 0.000 | دال |
| 50 م | 7.20 | 0.3 | 7.45 | 0.6 | 0.070 | 3.56 | 0.001 | دال |
| القوة اللحظية | 1020 | 165.4 | 803.1 | 169.5 | 216.9 | 3.89 | 0.002 | دال |
| القدرة وثب طويل | 32033 | 257.4 | 21223 | 634.5 | 2035.8 | 5.31 | 0.000 | دال |

يعرض الجدول (4) قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ويرى الباحثان ان الاساليب والطرق التدريبية الحديثة يمكن ان تحدث اثر تدريبي فيما لو استخدمت بالشكل الصحيح ، في العضلات من اجل زيادة كفاءتها ونتاجها الحركي، ولهذا فان التدريبات المقترحة قد ساهمت في تطوير السرعة الخاصة والسرعة القصوى والقوة والقدرة. (Dare, B & Keatney, 1988, 328). ان التركيز على تحديد هذه المهام الدقيقة التي يجب أن يقوم بها اللاعب يجب ان تتم بان تسمح له بالتركيز على نوعية الحركة . ولهذا فان الوحدات التدريبية يجب أن لاتعتمد على حجم التدريب الخاص (الركض والقفز بوزن الجسم او تدريب الاثقال) لأنها تكون دائما ذات شدة عالية وانما يجب ان تنسجم هذه التدريبات مع المسارات الحركية والاداء الفني .

ومن الواضح ان الهدف من التدريبات التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية هو الحصول على أعلى سرعة افقية اثناء التقدم نحو لوحة الارتقاء وكذلك التأكيد على تزايد السرعة من لحظة البدء بشكل كبير ، اذ ان التاكيد على البلايومترك لجميع اجزاء الجسم وبشكل متباين مع تدريبات الاثقال . قد اثرت في قابلية النقل العضلي المصاحب لهذا الجهد من أجل ان تكون النتيجة النهائية أبعد مسافة متحققة.

2) Clark, D.A. & elat: Influence of towing force magnitude on the kinematics of supramaxmal springing . Journal of Strength and Conditioning Research, 23(4) 2009, pp1162-1168

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- أثرت التدريبات المتباينة في تطوير السرعة الخاصة لوائي الطويل
- تطورت قدرة السرعة القصوى نتيجة تطبيق التدريبات المقترحة
- ظهر تطور واضح للقوة المبدولة وللقدرة لافراد المجموعة التجريبية نتيجة تطبيقه التدريبات المتباينة (الانتقال والبلايومتر).
- تطور الانجاز نتيجة تطور القدرات البدنية الخاصة لوائي الطويل بتاثير التدريبات المقترحة.

2-4 التوصيات

- التاكيد على تطبيق التدريبات المتباينة لاهميتها في تطوير القدرات الخاصة لوائي الطويل
- اجراء مزيد من البحوث والدراسات لتطبيق نفس التدريبات على العاب اخرى.

- الملحق (1)

- يبين النماذج التدريبية بأستخدام التدريب المتباين (الأنقال والبلايومتر)

في الوحدة التدريبية لكل أسبوع

- (وحدتين تدريبيه)

| الأسايح | الأيام | التمارين | التمارين المستخدمة | الشدة | زمن الإداء | الحجم التدريبي التكرار المجموعة | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التمارين |
|---------------|----------|----------|-----------------------------|-------|------------|------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| الأسبوع الأول | الأحد | 1 | دبني خلفي / كامل | 60% | 20 ثا | 3×12 3×12 3×12 3×12 3 مجاميع | 1 دقيقة | 2-3 دقائق |
| | | 2 | نصف دبني مع درفع للأعلى | | | | | |
| | | 3 | كيل سيقانأمامي | | | | | |
| | | 4 | دفع ساق (ملتجم) | | | | | |
| | | 5 | شناو بالتنصيق (أستاد أمامي) | | | | | |
| | | 6 | رمي الكرة الطبية للأعلى | | | | | |
| الأسبوع الأول | الأربعاء | 1 | ركض وقفز وثبات 15 م | 65% | 25 ثا | | 1 دقيقة | 2-3 دقائق |
| | | 2 | قفز بتبديل الرجلين | | | | | |
| | | 3 | ركض حجل 20 م | | | | | |
| | | 4 | قفز من الصناديق للأسفل | | | | | |
| | | 5 | ضغط أمامي بالحديد | | | | | |
| | | 6 | ضغط خلفي بالحديد | | | | | |
| | | | | | | | 1 دقيقة | 2-3 دقائق |

| | | | | | | | |
|-----------|---------|------|----------------|-----|---|----------|----------------|
| 3-2 دقيقة | 1 دقيقة | 4×10 | 10 ثا 20 ثا | 70% | 1 | الأحد | الاسبوع الثاني |
| | | 4×10 | | | 2 | | |
| | | 4×12 | | | 3 | | |
| | | 3×10 | | | 4 | | |
| | | 3 | | | 5 | | |
| | | | | | 6 | | |
| 3-2 دقيقة | 1 دقيقة | 4×10 | 70% | 70% | 1 | الأربعاء | ع |
| | | 4×10 | | | 2 | | |
| | | | | | 3 | | |
| | | | | | 4 | | |
| | | | | | 5 | | |
| | | | | | 6 | | |

المصادر

- عبدالعزيز النمر ونريمان الخطيب " تدريب الأثقال ،تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1996
- أسامة عبد الرحمن على " المبادئ الأساسية في المبارزة ، مؤسسة الجوهري،المنصورة ، (2005)
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب والاداء الحركي، دار دجلة، عمان،2010
- صريح عبد الكريم الفضلي:التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعب الرياضية،دار ومكتبة عدنان،بغداد. 2018
- Pross, J, Gradfwnts and their usage in V.Gambettes . Track technique annual, Los Altos: Tafnews, 1983.
- Clark,D.A.& elat:Influence of towing force magnitude on the kinematics of supramaxmal sprining .Journal of Strength and Conditioning Research,23(4) 2009,
- Cissik,J.A;Means and methods of speed training .part III.NSCA Journal,29(2),2005,
- Clark,D.A.& elat:Influence of towing force magnitude on the kinematics of supramaxmal sprining .Journal of Strength and Conditioning Research,23(4) 2009,
- Dare,B& Keatney.B: Speed training ,Track Coach (103),1988.

- **Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (2002): The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research, 16 (4)**
- **Brad McGregor (2006): the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3),**

أثر تدريبات باستخدام كرات التنس في بعض المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة لفتيان الملاكمة

م.د حيدر عبدعلي حمزة م.م بلال اسماعيل ظاهر م.د حسنين جمعة عصري

مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت دراسة البحث الى استخدام تدريبات باستخدام كرات التنس في بعض المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة لفتيان الملاكمة. وقد افترض الباحثون للتدريبات المستخدمة تأثيراً ايجابياً في تطوير والمهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة (الحذف والزوغان وصد الكلمة).

اما منهجية البحث فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وبواقع عشرة وحدات تدريبية، وحدد مجتمع البحث بلاعبى الملاكمة لفئة الفتیان في قضاء الهندية وبلغت عينة البحث (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث استخدمت المجموعة الضابطة تمرينات المدرب في حين تعمل المجموعة التجريبية بتدريبات المعدة من قبل الباحثين وباستخدام كرات التنس الارضي ، حيث استخدم الباحثون كامرات تصوير لغرض تصوير الاداء وعرضه على ثلاثة من خبراء الملاكمة لغرض تقييم الاداء تنصب الكامرة بوضع افقي وبمستوى مركز ثقل الجسم وعلى مسافة 3متر من اللاعب ، وتم استخراج المعاملات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي ال spss ومنه استخدموا الوسائل الاحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، واختبار T للعينات المستقلة والمتربطة ،)

اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي:

- 1- للتدريبات المعدة تاثير واضح في المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة (الميلان للجانب ،الصد، الحذف).
- اما اهم التوصيات التي اوصى بها الباحثين هي:
- 1- ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في تدريبات الملاكمة .
- 2- استخدام ادوات اخرى كاشعة الليز في تدريبات الملاكمة لاسيما تدريبات الدقة والحركات الدفاعية.

Abstract

The Effect of training using tennis balls in some of defensive skills for jab punch of boxing boys

By

Haidar Abdali Hamza , PhD. Bilal Ismail Taher Samer Abdel Hadi, PhD,

College of Physical Education and Sports Science

The currents research aims to using a training tennis balls to develop some of defensive skills for jab punch of boxing boys, as well as identifying of training using tennis balls in some of defensive skills for jab punch of boxing boys. However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved boxers boys of in Alhindia club. (10) boxers have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (5) boxers in each group. The research results showed the using of the training has a clear effect on the defensive skills

for jab punch (side inclination, rebound, deletion). The researchers recommended the need to involve these training and more within the curriculum.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة واهمية البحث

إنَّ التقدم العلمي الذي شمل كل مجالات الحياة أخذ بالتطور خطوة بعد خطوة نتيجة للأبحاث والدراسات العلمية المستمرة ومن هذه المجالات المجال الرياضي ، إذ أن المستوى الرياضي العالمي للاعبين في تطور مستمر نتيجة الاساليب العلمية المتبعة في عملية التعليم والتدريب لما للاسلوب من أهمية كبيرة في رفع مستوى اللاعب وخاصة الفئات العمرية الصغيرة لان اللاعب في هذه المرحلة يحتاج الى جهد خاص يتلائم مع امكانياته البدنية والعقلية وان لعبة الملاكمة احدى الالعاب الفردية التي تتطلب مهارات خاصة وذلك لصعوبة ادائها .

وفعالية الملاكمة من الفعاليات التي دأب المختصون إلى تطويرها من خلال استخدام كافة الوسائل التي تزيد من امكانية اللاعب البدنية والوظيفية لاسيما من خلال الطرائق والوسائل المناسبة لتعلم اللاعب ومن خلال المعدات والاجهزة التي يستخدمها الرياضيين في الوحدات التدريبية وهذا يتطلب استخدام تقنيات حديثة تساهم بزيادة كفاءة التدريب اذ ان لعبة الملاكمة تتطلب امكانات خاصة من حيث سرعة الحركات الهجومية من تحرك القدمين او تسديد اللكمات اضافة الى دور الحركات الدفاعية واللكمات المضادة والتي تعتمد بشكل اساسي على الدفاعات الصحيحة والناجحة وكرات التنس من الادوات التي يستفاد منها في تدريبات الملاكمة اذ من خلالها يتم تطوير الحركات الدفاعية واللكمات المضادة بنفس الوقت مما تساعد في زيادة تركيز اللاعب وسرعة الاستجابة الحركية للملاكمين ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام تدريبات بكرات التنس الارضي لغرض المهارات الدفاعية للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة في قضاء الهندية.

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة الملاكمة من الالعاب التي تحتاج الى سرعة حركية عالية وتحمل اداء الحركات الهجومية والدفاعية شأنها شأن الالعاب القتالية الاخرى لغرض تفادي لكمات المنافس وتسديد لكمات مضادة لها فمن خلال متابعة الباحثين وجد ان هناك بطئ في المهارات الدفاعية مما يؤثر في سرعة تسديد اللكمات المضادة والتي تعتمد بشكل كبير على الدفاع الناجح وهذا مادفع الباحثين الى استخدام كرات التنس كوسيلة مساعدة في تدريبات الدفاع عن اللكمة المستقيمة.

1_3 هدف البحث:

يهدف البحث الى:-

1- استخدام تدريبات بكرات التنس لفتيان الملاكمة .

2- التعرف على تأثير التدريبات بكرات التنس على سرعة الحركات الدفاعية للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة.

1_4 فرض البحث:

1- هنالك تأثير معنوي للتدريبات المستخدمة في المهارات الدفاعية للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة.

2- 1_5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري:

الملاكمين الفتيان في قضاء الهندية /كربلاء المقدسة.

1-5-2 المجال المكاني :

قاعة الملاكمة في نادي الهندية الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني:

الفترة من 2018/11/10 ولغاية 2018/12/20.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين كونه انساب الاساليب لحل مشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع وعينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبى الملاكمة الفتيان في نادي الهندية في محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (10) لاعبين أي بنسبة 100% من مجتمع البحث وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالتساوي وبالطريقة العشوائية البسيطة اذ يتم استخدام التدريبات بكرات التنس مع المجموعة التجريبية في حين تأخذ المجموعة الضابطة تمرينات المدرب.

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

استخدم الباحثون اكثر من وسيلة يمكن ان تساعده في الوصول الى الحقائق، اذ تم الاستعانة بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث ومنها:

2- 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية

- الملاحظة والتجريب.

- الاختبار والقياس.

2- 3 - 2 الأجهزة والادوات المستعملة:

- كامرات تصوير فيديو نوع sunny يابانية الصنع ذات تردد 25 صورة في الثانية

- قاعة الملاكمة.

- شريط قياس .

- كرات التنس الارضي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

اختبار اداء المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة .

الغرض من الاختبار. قياس سرعة ودقة المهارات الدفاعية (الميلان للجانب، الصد، الحذف).

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة بمواجهة المدرب فيقوم المدرب بتوجيه عدة لكلمات مستقيمة باتجاه اللاعب

ويقوم اللاعب بالدفاع عن اللكمة بأحد الطرق الدفاعية المبحوثة على ان يكون ثلاثة محاولات لكل نوع من انواع الدفاع الثلاثة.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة لكل للمحاولة الناجحة الافضل على ان لا تزيد الدرجة الكلية للمحاولة على 10 درجة وتقسّم الدرجة وفق

الاتي (التغطية الصحيحة للاعب 3 درجة، الدفاع الصحيح 4 درجة ، العودة لوضع الاستعداد 3 درجة).

2-4-3 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم السبت الموافق (2018/11/17) في الساعة الثانية ظهرا في قاعة الملاكمة في نادي

الهندية الرياضي .

2-4-4 تكافؤ عينتي البحث.

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة.

| ت | المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة T | sig | الدالة |
|---|-----------|------------------|---|--------------------|---|----------|-----|--------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| | | ع | س | ع | س | المحسوبة | | |

| | | | | | | | | |
|--------|-----|------|------|-----|------|-----|----------------|---|
| عشوائي | 0.5 | 0.22 | 1.54 | 3.5 | 1.30 | 3.7 | الميلان للجانب | 1 |
| عشوائي | 0.2 | 1.26 | 1.19 | 5.1 | 0.75 | 4.3 | صد اللكمة | 2 |
| عشوائي | 0.9 | 0.13 | 1.34 | 4.6 | 1.06 | 4.5 | حذف | 3 |

2-4-4 التجربة الرئيسية :

استخدم الباحثون تدريبات باستخدام كرات التنس الارضي وبواقع 10 وحدات اذ يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه اللاعب ضمن المساحة القانونية للكم وهنا يقوم اللاعب بالدفاع من الكرة باحد الطرق الدفاعية للكمة المستقيمة وتبدأ التمرينات من سرعة خفيفة اي بما يتلائم مع امكانية اللاعب ثم يتدرج في شدة التمرين حسب التطور الذي يحصل للاعبين من حيث سرعة الكرة والمسافة بين اللاعب والمدرب وهنا يكون وقت التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية كون ان التدريبات تتطلب تركيز انتباه عالي جدا.

2-4-5 الاختبارات البعيدة

أجرى الباحثون الاختبارات البعيدة لأفراد عينة البحث في يوم الجمعة الموافق (2018/12/8) في تمام الساعة الثانية ظهرا في قاعة الملاكمة في نادي الهنديه وينفس أسلوب الاختبارات القبلي .

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي ال spss . ومنه استخدمنا القوانين التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المستقلة والمترابطة.
- اختبار ليفين.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول(2)

بين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية في المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

| ت | المتغيرات | قبلي | | بعدي | | قيمة ت المحسوبة | قيمة sig | الدلالة |
|---|----------------|------|------|------|------|-----------------|----------|---------|
| | | ع | س- | ع | س- | | | |
| 1 | الميلان للجانب | 1.30 | 3.70 | 0.65 | 5.60 | 4.41 | 0.01 | معنوي |
| 2 | صد اللكمة | 0.75 | 4.30 | 0.65 | 6.60 | 4.96 | 0.008 | معنوي |
| 3 | حذف اللكمة | 1.06 | 4.5 | 0.82 | 6.10 | 3.72 | 0.02 | معنوي |

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 .

بعد عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ظهر ان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة ميلان الجذع للجانب اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.41) ومستوى قيمة sig (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

اما متغير مهارة صد اللكمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (4.96) في حين بلغت قيمة sig وعلى التوالي (0.008) وهي اقل من (0.05) مما يدل على انها معنوية ايضا.

اما متغير مهارة حذف للكلمة فقد بلغت قيمة ت المحسوبة (3.72) ومستوى دلالة (0.02) وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) ايضا.
3-2 عرض وتحليل الفروق بين الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة التجريبية:

جدول(3)

بين الفروق بين الاختبارات القبليّة- البعديّة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

| ت | المتغيرات | قبلي | | بعدي | | قيمة ت المحسوبة | قيمة sig | الدلالة |
|---|----------------|------|------|------|------|-----------------|----------|---------|
| | | ع | س- | ع | س- | | | |
| 1 | الميلان للجانب | 1.54 | 3.5 | 0.57 | 7.80 | 5.59 | 0.005 | معنوي |
| 2 | صد للكلمة | 1.19 | 5.1 | 0.65 | 7.90 | 4.80 | 0.03 | معنوي |
| 3 | حذف للكلمة | 1.34 | 4.60 | 0.61 | 8.50 | 8.04 | 0.001 | معنوي |

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 .

تبين من خلال الجدول (3) بعد عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ظهر ان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة ميلان الجذع للجانب اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.59) ومستوى قيمة sig (0.005) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.
اما متغير مهارة صد للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (4.80) في حين بلغت قيمة sig وعلى التوالي (0.03) وهي اقل من (0.05) مما يدل على انها معنوية ايضا.
اما متغير مهارة حذف للكلمة فقد بلغت قيمة ت المحسوبة (8.04) ومستوى دلالة (0.001) وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) ايضا.

3-3 عرض وتحليل الفروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(4)

بين الفروق بين الاختبارات البعديّة- للصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

| ت | المتغيرات | بعدي ضابطة | | بعدي تجريبية | | قيمة ت المحسوبة | قيمة sig | الدلالة |
|---|----------------|------------|------|--------------|------|-----------------|----------|---------|
| | | ع | س- | ع | س- | | | |
| 1 | الميلان للجانب | 0.65 | 5.60 | 0.57 | 7.80 | 5.68 | 0.00 | معنوي |
| 2 | صد للكلمة | 0.56 | 6.60 | 0.65 | 7.90 | 3.15 | 0.01 | معنوي |
| 3 | حذف للكلمة | 0.82 | 6.10 | 0.61 | 8.50 | 5.23 | 0.01 | معنوي |

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 8 .

تبين من الجدول(4) ان قيمة ان قيمة T المحسوبة للميلان للجانب في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي(5.68) في حين بلغت قيمة sig (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين .
اما مهارة صد للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (3.15) في حين بلغت قيمة sig (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح التجريبية . وبلغت قيمة T المحسوبة لمهارة حذف للكلمة (5.23) في حين بلغت قيمة sig (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية ايضا ومن هنا يتبين ان للتدريبات بكرات التنس اثر واضح في تطور الاداء المهاري للملاكمين في الدفاع عن الكلمات المستقيمة الموجهة للراس اذ ان حجم وسرعة الكرة ساهم في سرعة تحرك اللاعب سواء حركة ميلان الراس للجانبين او بصد الكرة بواسطة الساعدين او حذف الكرة وكل

هذه الحركات تساعد في تكيف اللاعب للحركات السريعة والمسافة الصحيحة بين الساعدين في الازواضع الدفاعية مما يقلل من فرصة وصول اللكمات الى الوجه وتعد كرات التنس من الوسائل المساعدة في تعلم المهارات الدفاعية كباقي الوسائل التعليمية والتي تساهم بدورها في اختزال عامل الزمن في تعلم المهارات وتعد الوسائل التعليمية من الادوات التي تسهل عملية نقل المادة التعليمية للمتعلم ، وتزوده بخبرة مباشرة التي تساعد في تنمية مهاراته الرياضية ، اذ ان هذه الوسائل تولد لدى المتعلم الميل القوي والرغبة للتعلم وبالتالي تسريع عملية التعلم ، كما ان هذه الوسائل تؤدي إلى أطلاله تذكر المتعلم لأداء المهارات الحركية وبالتالي يؤدي الى تصور حركي للمهارة المتعلمة(1).

وان استخدام الوسائل التعليمية تشعر المتعلم بالثقة بالنفس وتؤخر ظهور التعب وتزيد من قوه التحمل للمتعلم في الاستمرار على الأداء(2)، وتعتبر كرات التنس من الادوات التي تساهم بشكل فعال في خلق بيئة مشابهة لبيئة الاداء الفعلي كون ان مسار الكرة بشكل مستقيم ومفاجئ للملاكم وهذا بدوره يجعل الملاكم على اعلى مستوى من تركيز انتباهه لغرض تفادي وصول الكرة الى الوجه او الجسم كما ان ممارسة التمارين بوجود أدوات مساعدة مختلفة جعلت المتعلم يستخدم طرق متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى ترميز وتمييز المعلومات أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين المهارات المتعلمة ، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد ، كما أن تكرار المهمة لمدة زمنية معينة وبتكرارات كثيرة يترك اثار من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير الحركات أو صوار مخزونة في ذاكرة المتعلم (3)، إذ أن تكرار المهارة عدة مرات بالوسائل التعليمية سيؤدي إلى تحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة ، ويذكر (محجوب) (أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر للمهارة المتعلمة(4).

4- الاستنتاجات والتوصيات .

1-4 الاستنتاجات .

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة اداء المهارات الدفاعية (الميلان للجانب وصد اللكمة وحذف اللكمة)

2-4 التوصيات

- في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون يوصون بالاتي.
- ضرورة استخدام الادوات المساعدة في تدريبات فتيان الملاكمة لما تخلفه من دافعية ومرح لهذه الاعمار وبالتالي خلق جو مثالي للتعلم والتدريب.
 - ضرورة ربط الحركات الهجومية(الهجوم المضاد) بالحركات الدفاعية للحصول على اداء مهاري يتلائم وبيئة النزال.

المصادر والمراجع:

- احمد حامد احمد .(اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في مستوى الإدراك الحس الحركي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.1998.

(1) عثمان محمد. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت: دار التعلم للطباعة والنشر، 1987، ص152.

(2) علي محمد عبدالرزاق. اثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب مهارات التنس الارضي الاساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1999، ص10.

(3) احمد حامد احمد .(اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في مستوى الإدراك الحس الحركي في بعض المهارات

الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.1998، ص45.

(4) يعرب خيون .التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002، ص80.

- يعرب خيون .التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002.
- علي محمد عبدالرزاق.اثثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب مهارات التنس الارضي الاساسية ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،1999.
- عثمان محمد . التعلم الحركي والتدريب الرياضي،ط1،الكويت:دار التعلم للطباعة والنشر،1987.

تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم وأنجاز ركض 1500 متر للشباب

م.م. رياض جاسم محمد

مديرية تربية القادسية

مستخلص البحث باللغة العربية

آن للأعداد البدني واثرة في الأجهزة الوظيفية لجسم الانسان أهمية كبرى للوصول الى أفضل الإنجازات الرياضية ، فتطور المستويات المهارية والإنجازات الرقمية المذهلة التي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة تطور مختلف العلوم الرياضية والفلسجية واتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في محاولة استثمار الطاقة البشرية لأقصى حدود . لذلك فإن تدريب فعاليات العاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا ، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بينها فعاليات ركض المسافات المتوسطة ومنها فعالية ركض 1500 متر والتي تحتاج الى تطور بعض الصفات البدنية وفق نظام الطاقة السائد للحصول على التكيف الوظيفي للأجهزة الجسم لتحمل الجهد المبدول أثناء السباق لتحقيق أفضل زمن ، هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات في تحمل اللاكتيك لفعالية ركض 1500 متر والتعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في (التحمل الخاص) ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض(1500)متر ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة البحث على لاعبي شباب اندية محافظة الديوانية بالعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة وباعمار من (18- 19) سنة والبالغ عددهم(14) لسنة (2018) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث المتمثل اذ شكلت (100%) من المجتمع . وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وفق متغيرات البحث وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم تكافئهم بمتغيرات الدراسة ومن خلال النتائج استنتج الباحث ظهرت فروق معنوية بين مجموعتين البحث في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (تحمل السرعة وتحمل القوة ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم وأنجاز ركض 1500 متر ولصالح المجموعة التجريبية

Abstract

Effect of lactate tolerance exercises in special endurance and lactic acid concentration in blood and achievement 1500 m for youth

By

Riad Jassim Mohammed

Al Qadisiya Directorate of Education

The training of athletics events depends on the development of scientific and training programs to develop the level of sports and reach to the upper levels, and each effectiveness specifications and requirements of the special ones, including the activities run intermediate distances, including the running 1500 m for youth, which need to develop some physical qualities according to the prevailing energy system to get The adaptive

functionality of the body equipment to withstand the effort spent during the race to achieve the best time. Therefore, this research aims to preparing a training in the bearing of lactic for the effectiveness of running 1500 m for youth and to identify the impact of lactic exercises in the (special endurance) and the concentration of lactic acid in the blood and the completion of running (1500) m for youth.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the youth players from Diwanayah province clubs of in running middle distances running and ages (18-19) years and the number (14) for the year (2018), and divided randomly as a main subjects for this research (7) runner in each group. The research results showed the using of lactate tolerance exercises has contributed positively to developing special endurance and lactic acid concentration in blood and achievement 1500 m for youth.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث:

آن للأعداد البدني واثرة في الأجهزة الوظيفية لجسم الانسان أهمية كبرى للوصول الى افضل الإنجازات الرياضية ، فتطور المستويات المهارية والإنجازات الرقمية المذهلة التي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة تطور مختلف العلوم الرياضية والفلسجية واتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في محاولة استثمار الطاقة البشرية لاقصى حدود . لذلك فان تدريب فعاليات العاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقتنة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا ، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بينها فعاليات ركض المسافات المتوسطة ومنها فعالية ركض 1500 متر والتي تحتاج الى تطور بعض الصفات البدنية وفق نظام الطاقة الساند للحصول على التكيف الوظيفي للأجهزة الجسم لتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق افضل زمن . وبما أن فعالية ركض 1500متر تقع ضمن النظام المختلط مع تغلب النظام اللاهوائي بنسبة اكثر من النظام الهوائي ، لذا يتطلب تطوير أنظمة انتاج الطاقة بما يتناسب مع زمنها وشدتها ادائها العالية وقدرتها على تحمل الاداء نتيجة التعب الذي يحدث اثناءالسباق .وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والفسولوجي لفعالية ركض1500 متر يجب تتضمن برامج تدريبية تهدف الى تنمية التحمل الخاص وأنظمة الطاقة اللاهوائية و الهوائية من خلال تأثيراتها على المتغيرات الفسيولوجية معا وذلك لاداء وتحمل الجهد اثناء السباق وزيادة كفاءة العضلات في تحمل حامض اللاكتيك مما يساعد في تأخير ظهور التعب والحفاض على معدل السرعة وتحقيق افضل انجاز . ،ومن هذا المنطلق تكمن اهمية البحث في معرفة مدى تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم وانجاز ركض 1500 متر ، وذلك للتوصل الى تحقيق افضل مستوى ممكن في الإنجاز .

1 - 2 مشكلة البحث :

فمن خلال الخبرة الميدانية للباحث في تدريب ركض المسافات المتوسطة والطويلة والاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية واراة الخبراء في التدريب الرياضي ، لاحظ بأن هناك تباين ضمن البرامج التدريبية في تطوير الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية المؤثرة في فعالية ركض 1500 متر كون تلك الفعالية اصبحت من المسابقات ذات الطابع السريع في معدل السرعة نتيجة ماتوصل اليه العالم من انجاز ، فمن هذا المنطلق فقد تركزت مشكلة البحث وذلك من خلال اعداد منهج

تدريبي خاص يشتمل على تدريبات تحمل اللاكتيك وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لهذه الفعالية ، وذلك لغرض المساهمة في تحقيق وتطوير المستوى الرقمي العراقي والبالغ (3.43.33) دقيقة مقارنة مع ما توصل اليه العالم برقم قدره (3.26.00) دقيقة.

3-1 اهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على :-

1. اعداد تدريبات في تحمل اللاكتيك لفعالية ركض 1500 متر
2. تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في (التحمل الخاص) ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض(1500)متر

4-1 فروض البحث :-

يفترض الباحث ما يأتي :-

1. هناك تاثير لتدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض(1500)متر بين المجموعتين التجريبية والضابطة

2. وجود فروق معنوية في تاثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض(1500)متر بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

5 - 1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب اندية محافظة القادسية بالعاب القوى في ركض 1500متر 2018.

1-5-2 المجال المكاني : مضمار العاب القوى والقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة

القادسية و ملعب نادي الديوانية الرياضي .

1-5-3 المجال الزمني : من المدة 2018/8/26 ولغاية 2018/10/30

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة البحث ، وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة " اذ ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها " . (1)

" وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر " . (2)

2-3 المجتمع وعينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي شباب اندية محافظة الديوانية بالعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة وباعمار من (18 - 19) سنة والبالغ عددهم (14) لسنة (2018) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث المتمثل اذ شكلت (100%) من المجتمع . وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وفق متغيرات البحث وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم تكافئهم بمتغيرات الدراسة .

3- تكافؤ مفردات العينيتين في المتغيرات البدنية والفسولوجية وانجاز ركض 1500 متر.

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 327.

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

لغرض معرفة واقع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة والانجاز لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بقياس هذه المتغيرات ، باستخراج الوسيط والانحراف الربيعي ، والتي تظهر اختلافاتها وتفايرها من مؤشر فسيولوجي لآخر . كما يبينها جدول (1)

جدول (1)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث

| ت | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | |
|---|-------------------------------------------|------------------|--------|------------------|--------|
| | | الانحراف الربيعي | الوسيط | الانحراف الربيعي | الوسيط |
| 1 | انجاز ركض 1500 متر | 270.2 | 2.16 | 271.0 | 3.975 |
| 2 | تركيز حامض اللاكتيك في الدم (بعد الجهد) | 108 | 4 | 110 | 3 |
| 3 | تحمل السرعة ركض (600) متر | 95 | 0.365 | 93 | 0.388 |
| 4 | تحمل القوة ركض بالقفز لمدة دقيقة | 205 | 2 | 208 | 2 |

3-4 ادوات جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة :-

3-4-1 - ادوات جمع المعومات :-

3-4-1-1 المقابلات الشخصية :-

اجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية ، وبذلك كانت هناك عدة نتائج بنيت على اساسها فكرة البحث وتحديد مشكلته ومنهجه العلمي المناسب .

3-5 الاجهزة والوسائل المستخدمة :-

- استمارات تسجيل .

- ساعات توقيت يدوية الكترونية عدد (8) .

- حاسبة الكترونية نوع (Sharp) يابانية الصنع .

- قطن طبي .

- مادة معقمة .

- جهاز لقياس حامض اللاكتك lacticpro meter الماني المنشأ

3-6 التصميم التجريبي :

قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي خاص معتمدا على تجربته وخبرته الميدانية كونه احد المدربين المعتمدين بألعاب القوى ومستعينا بأراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والعباب القوى فضلا عن المصادر العلمية والفلسفية . وقد اشتمل هذا البرنامج على نوع من تدريبات تحمل اللاكتيك والتي تتميز بالشدة العالية والفترة الزمنية التي لا تتجاوز (3) دقيقة لكل تكرار ولمدة (8) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع كما في الملحق (1) اذ يشير كل من (ويلمور -

كوستل - 1994) " آلى آن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون (6 - 8) أسبوع . " (1)
3-7 الاختبارات :-

" تعد الاختبارات احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي " . (2)

وعليه فقد ارتأى الباحث تقويم مستوى اداء عينة البحث من خلال متغيرات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين ، ثم تم مقارنة الاختبارات البعديّة للمجموعتين لمعرفة الفروق بينهما وإيهما أكثر تأثيراً في تلك المتغيرات والانجاز .
3-8 التجربة الاستطلاعية :-

" تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله اثناء الاختبار لتفاديها " . (3)
فالغرض من التجربة الاستطلاعية التوصل الى معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ، واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لاداء الاختبار ، فضلاً عن تحديد واجبات فريق العمل المساعد ، لذا فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين في ركض المسافات المتوسطة من عينة البحث ، اذ تم اجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد الموافق 28 / 8 / 2018 . وكما ياتي :-

اولا : ثانيا : اختبار تحمل السرعة

ثانيا: اختبار ركض (1500) متر

ثالثا : تم اجراء قياس (- نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم) ويعد (5) دقيقة من الجهد في ركض (1500) متر

3-9 مواصفات الاختبارات والقياسات المستخدمة :-

3-9-1 اختبار تحمل السرعة :

يتم اختبار تحمل السرعة عن طريق اجراء اختبار ركض (600) متر في مضمار العاب القوى ويتم تسجيل الزمن

المستغرق لاقرب جزء من الثانية

3-9-2 اختبار تحمل القوة :

يتم اجراء الاختبار عن طريق الركض بالقفز بالتناوب لمدة دقيقة على مضمار العاب القوى وتسجل المسافة المقطوعة بالمت

3-9-3 قياس حامض اللاكتيك

قام الباحث ویرففة فريق العمل المساعد بقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم باستخدام تقنيات حديثة في

القياس إذ استخدم جهاز Lactic pro meter والموضحة تفاصيلها أدناه ،

¹ (ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص32

(2) قاسم المندلوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص11.

(3) قاسم المندلوي واخرون : المصدر السابق ، 1989 ، ص107 .



شكل (1)

يوضح جهاز قياس حامض اللاكتيك بالدم



الشكل (2)

يوضح خطوات الحصول على عينة دم لاستخراج حامض اللاكتيك

3-9-4 اختبار ركض 1500 متر :-

- الهدف : قياس انجاز ركض 1500 متر .
- الادوات المستخدمة : ملعب ساحة وميدان ، ساعات توقيت عدد (8) ، استمارات تسجيل .
- وصف الاداء : يتم اختبار لاعبي كل مجموعة على حدة ، اذ يبدأ الاختبار عند سماع اللاعبين ايعاز (خذ مكانك) من وضع البداية من الوقوف ، وبعد ذلك اشارة البدء والانطلاق والركض حول المضمار (3) دورات و (300) متر لقطع مسافة 1500 متر ، ثم تسجيل زمن كل متسابق في استمارة التسجيل .

3-10 الاختبارات والقياسات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات والقياسات القبلية في يوم الخميس الموافق 2018/ 8 / 24 وكانت كالاتي :-

- اختبار تحمل السرعة
 - اختبار تحمل القوة
 - اختبار ركض (1500) متر
 - قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد.
- 3-11 تنفيذ البرنامج التدريبي :-

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ تدريبات تحمل اللاكتيك للمجموعة التجريبية ، وقد استغرقت (8) اسبوع وىواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، أي نفذت (24) وحدة تدريبية ، اذ بدأ بتاريخ (2018/8/26) وانتهى بتاريخ (2018/10/27) .

3-12 الاختبارات والقياسات البعدية :-

اجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ (2018/10/29) بنفس الاسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات و القياسات القبليّة .

3- 13 الوسائل الإحصائية :-

- 1- اختبار مان وتني. (لعينتين مستقلتين) (1)
- 2- ولكوكسن (لعينتين مترابطتين)
- 3- الوسيط .
- 4- الانحراف الربيعي (نصف المدى الارباعي).

$$5- \text{ قانون نسبة التطور}^{(2)} = \frac{\text{القيمة العليا} - \text{القيمة الدنيا}}{\text{القيمة العليا}} \times 100$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة :

للتحقق من الاهداف المتعلقة بمتغيرات البحث واختبار فرضياتها استخرجت الفروق في هذه المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة * .

4- 1- 1 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

جدول (2)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار تحمل السرعة

| نسبة التطور % | مستوى الدلالة | قيمة ولكوكسن المحسوبة | اختبار تحمل السرعة | | | | المجاميع |
|---------------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|
| | | | البعدى | | القبلي | | |
| | | | الانحراف الربيعي | الوسيط (ثا / د) | الانحراف الربيعي | الوسيط (ثا / د) | |
| 7.36 | معنوي | 1 | 0.576 | 88 | 0.365 | 95 | التجريبية |
| 3.22 | معنوي | 1 | 0.490 | 90 | 0.388 | 93 | الضابطة |

(1) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد الحميد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر ، ط1 ، 2002 ، ص 165 .

(2) محمد عبد العال امين ، حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات Spss ، بغداد ، 2005 ، ص 10 .

جدول رقم (3)

يبين معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي لاختبار تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

| مستوى الدلالة | قيمة مان وتني | الاختبار البعدي | المجاميع |
|------------------|---------------|----------------------|-----------|
| | المحسوبة | الوسيط (ثا / د) | |
| معنوي | 1 | 88 | التجريبية |
| | | 90 | الضابطة |

4- 1- 2 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

جدول (4)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار تحمل القوة

| نسبة التطور % | مستوى الدلالة | قيمة ولكوكسن | اختبار تحمل القوة | | | | المجاميع | جدو ل رقم (5) (يبين معنو ية |
|------------------|------------------|-----------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------|
| | | | البعدي | | القبلي | | | |
| | | | الانحراف الربيعي | الوسيط (ثا / د) | الانحراف الربيعي | الوسيط (ثا / د) | | |
| 6.81 | معنوي | 2 | 1 | 220 | 2 | 205 | التجريبية | |
| 3.70 | معنوي | 0 | 1.5 | 216 | 2 | 208 | الضابطة | |

فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي لاختبار تحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة

| مستوى الدلالة | قيمة مان وتني | الاختبار البعدي | المجاميع |
|------------------|---------------|----------------------|-----------|
| | المحسوبة | الوسيط (ثا / د) | |
| معنوي | 2 | 220 | التجريبية |
| | | 216 | الضابطة |

4- 2 مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

من خلال الجداول اعلاه ظهرت النتائج واضحة بين الاختبارات القبلي والبعدي يعزي الباحث هذا التطور في متغير تحمل السرعة وتحمل القوة لكلا المجموعتين الى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي والذي احتوى على احمال تدريبية مستندة على

اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث من حيث الشدد التدريبيه وينسب مختلفه وهذا مازهر واضحا لدى المجموعه التجريبيه والتي استخدمت نسبة كبيره للتدريبات اللاهوائيه مقارنة بالتدريبات الهوائيه والتي ساعدت هذه التدريبات على تحسين وتطوير تحمل السرعة لدى المجموعه التجريبيه ، اذ أكد أبو العلا احمد عبد الفتاح ان تدريبات تحمل السرعة التي تؤدي بشدة مقارنة الى الشدة القصوى للرياضي تعمل على تحسين مقدرة الجهاز العصبي المركزي على توصيل الإشارات العصبية للعضلة وفاعلية هذه الإشارات وقيامها بدورها لتنبه العضلة للانقباض بالرغم من ظروف زيادة تراكم حامض اللبنيك بالعضلات والدم⁽¹⁾ . أما مفتي إبراهيم حماد فيرى ان التدريب اللاهوائي والذي يستخدم بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي وكذلك يضيف بان المنظمات العضلية تزداد بزيادة التدريب اللاهوائي والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذي يسمح للأوكسجين بالتححرر من حامض اللاكتيك كي يكون الكترولونيا مما يقلل التعب⁽²⁾ . كما ان تطور تحمل القوة كان واضحا من خلال استخدام المقاومة الذاتية عن طريق تمارين القفز المتنوعه ، واستمرار أخراج هذه القوة لأطول فترة ممكنة . اذ أكد مفتي (كلما زادة القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادة السرعة)⁽³⁾ . وان هذا المبدأ قد طبقته المجموعه التجريبيه بشكل جيد من خلال تحسين صفة تحمل القوة ، اذ يظهر ان استمرار العمل العضلي لفترة طويلة نسبيا دون ان يحدث هبوط كبير في السرعة كان الشيء المميز للمجموعتين التجريبيه والضابطة نتيجة تحسن تحمل القوة لديهم من خلال تلك التمرينات المستخدمة ، ولغرض التعرف على نسبة تطور المجموعتين التجريبيتين نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وتأثيره على تطور تحمل السرعة وتحمل القوة ، كونه احد متغيرات الدراسة ، فقد تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة وسيط الاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين وكما في الجدول (4) و (8) ، فقد بلغت نسبة تطور المجموعه الاولى (7.36 %) في حين بلغت نسبة تطور المجموعه الضابطة (3.22 %) اما نسبة تطور تحمل القوة للمجموعه الاولى كان (6.81 %) في حين بلغت نسبة تطور المجموعه الضابطة (3.70 %)

4-3 عرض وتحليل نتائج اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم للمجموعتين التجريبيه والضابطة بعد الجهد :-

جدول (6)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطة لاختبار مستوى حامض اللاكتيك في الدم (بعد الجهد)

| المجموعتين | مستوى حامض اللاكتيك في الدم (بعد الجهد) | | قيمة ولكوكسن المحسوبة | مستوى الدلالة | نسبة التطور % |
|------------|-------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------|---------------|
| | القبلي | | | | |
| | الوسيط | الانحراف الربيعي | | | |
| التجريبية | 108 | 4 | 2 | معنوي | 16.28 |
| الضابطة | 110 | 3 | 2 | معنوي | 7.56 |

(¹) - أبو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الإجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص195

(²) - مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: ط2، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص164 .

(³) - مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ص162 .

جدول (7)

يبين معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي لحمض اللاكتيك في الدم (بعد الجهد) للمجموعتين التجريبية والضابطة

| مستوى الدلالة | قيمة مان وتني | الاختبار البعدي | المجموعتين |
|---------------|---------------|-----------------|------------|
| | المحسوبة | الوسيط | |
| معنوي | 2 | 129 | التجريبية |
| | | 119 | الضابطة |

4-4 مناقشة نتائج اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الجهد :

عند ملاحظة نتائج اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد (ركض 1500متر) وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الجدول (6) ، نرى أن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم كان مرتفعاً وهذا ما يدل على أن مستوى حامض اللاكتيك في الدم يرتفع عند اداء أي جهد بدني وخاصة إذا كان الجهد عال ، إذ يؤكد على ذلك (بهاء الدين سلامة) . " انه تتوقف الزيادة في انتاج حامض اللاكتيك في الدم على نوع العمل العضلي الذي يقوم به الفرد وشدته ، فعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة ويتم في ظل استخدام الاوكسجين (Aerobic) لا يزداد انتاج حامض اللاكتيك في الدم ، في حين إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة ويتم في غياب الاوكسجين (Anaerobic) يزداد تجمع حامض اللاكتيك في الدم" . (1) فمن خلال مراجعة نتائج الاختبارات القلبية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد اظهرت النتائج بأن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم للاختبار البعدي كان اعلى مما عليه في الاختبار القلبي ولكلتا المجموعتين ، إذ يذكر (ابو العلا عبد الفتاح) "بأن ارتفاع مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم يعد مؤشراً لتحديد شدة الحمل الفسيولوجي" . (2) وهذا ما اكد عليه (ريسان خريبط) "بأنه كلما ازداد زمن الانقباض العضلي وشدته الحمل ازدادت سرعة تراكم حامض اللاكتيك في الدم" . (3) فضلاً عن ذلك فقد ادت تلك التدريبات الى تكيف وزيادة سعة العضلة لتحمل الحامض المجتمع خلال عمليات الجلوكزة اللاهوائية أي انتاج الطاقة من الكلوكوز بالعضلة ، مما ادت الى زيادة العبء الواقع على اجهزة الجسم المختلفة واجبارها على احداث تغيرات مناسبة للتكيف مع حمل التدريب ، وهذا ما ادى الى زيادة قدرة العضلات العاملة على تحمل الالم والعمل تحت نسب كبيرة من حامض اللاكتيك . (4) " إذ ثبت أن التدريب اللاهوائي لمدة (8) أسبوع ادى الى زيادة سعة المنظمات الحيوية للعضلة بنسبة (12-50%) . (5) لذا فإن ارتفاع نسبة حامض اللاكتيك في الدم عند اللاعبين بعد الجهد يدل على أن لديهم كمية اكبر من الكلايوجين المخزون في العضلة والذي يتأیض الى حامض اللاكتيك لاهوائياً . (6) لذلك نلاحظ ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في الدم في الاختبار البعدي اكثر منه في الاختبار القلبي ، وهذا مايدل على أن الشدة التي بذلت في الاختبار البعدي كانت مرتفعة مما ادى الى تطور زمن الاداء في ركض (1500) متر ، هذا يتفق مع ما توصل اليه كل من (روبرجز ، وروبرتز) "بأن حامض اللاكتيك يعد

(1) بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 152 .

(2) ابو العلا احمد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي - والايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 49 .

(3) ريسان خريبط : تحليل استهلاك الطاقة في التدريب الرياضي ، بغداد ، 1990 .

(4) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مطبعة نون ، بغداد ، 1995 ، ص 436 .

(5) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 196 .

(6) عمار قيع : الطب الرياضي ، بغداد ، 1988

اهم قياس يتم بنجاح في فعالية ركض (800-1500) متر⁽¹⁾. وفيما يخص المجموعة الضابطة ، فقد كانت نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لديها اقل من مستوى المجموعة الاولى ، وهذا ما يدل على أن معدل السرعة او الجهد المبذول خلال ركض (1500) متر كان ابطء من معدل السرعة للمجموعة التجريبية والذي ظهر من خلال الانجاز "إذ أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم تزداد طردياً مع ازدياد شدة المطاولة ، إذ أن المتدرب الجيد لديه نسبة مرتفعة في استخدامه لانتاج الطاقة التي يبذلها خلال السباق من حيث حامض اللاكتيك او من خلال النظام الاوكسجين ، وفي النهاية فإن القدرة على تحمل المستوى المرتفع من اللاكتيك سوف توضح الفارق بين اللاعب الفانز والخاسر"⁽²⁾ وللتعرف على الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد للاختبار البعدي ، وبعد استخراج قيمة (مان وتني) كما مبين في الجدول (7) اتضح عن وجود فرق معنوي بين المجموعتين لصالح المجموعة الاولى التي كانت نسبة مستوى تركيز حامض اللاكتيك فيها مرتفعة نتيجة الشدة العالية المستخدمة اثناء الاختبار ، وهذا ما ظهر من خلال انجاز ركض (1500) متر ، إذ أن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم يتناسب تناسباً طردياً مع الشدة او الجهد البدني . ولمعرفة مدى التطور الذي حدث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد ، فقد ظهرت النتائج في الجدول (6) أن نسبة تطور المجموعة التجريبية كانت افضل واكثر تأثيراً من المجموعة الضابطة في الاداء نتيجة تكيف اجهزتها الوظيفية من خلال البرنامج الذي خضعت اليه .

4- 5 عرض وتحليل نتائج إنجاز ركض (1500) متر للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

جدول (8)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار انجاز ركض (1500) متر

(9)

| نسبة التطور % | مستوى الدلالة | قيمة ولكوكسن المحسوبة | انجاز ركض 1500 متر | | | | المجاميع |
|---------------|---------------|-----------------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------|
| | | | البعدي | | القبلي | | |
| | | | الانحراف الربيعي | الوسيط (ثا / د) | الانحراف الربيعي | الوسيط (ثا / د) | |
| 2.42 | معنوي | 2 | 2.86 | 4.23.66 | 2.16 | 4.30.20 | التجريبية |
| 0.62 | معنوي | 2 | 4.28 | 4.29.35 | 3.975 | 4.31.02 | الضابطة |

جدول يبين

معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي لانجاز ركض (1500) متر للمجموعتين التجريبية والضابطة.

⁽¹⁾Roberges R.A , Roberts S.O. : Lactate & Ventilatory thershd , In fundamental principles of of exercise physiology for fitness , performance and health . Mc Graw Hill companies Inc. U.S.A , 2000 , p.274 .

⁽²⁾ عويس الجبالي ، التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، ط 1 ، دار G.M.S ، القاهرة ، 2000 ، ص 263 .

| مستوى الدلالة | قيمة مان وتني | الاختبار البعدي | القيم الاحصائية |
|---------------|---------------|----------------------|-----------------|
| | المحسوبية | الوسيط (ثا / د) | المجاميع |
| معنوي | 2 | 4.23.66 | التجريبية |
| | | 4.29.35 | الضابطة |

4-6 مناقشة نتائج انجاز ركض 1500 متر للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

من خلال ملاحظة الجدول (8) يظهر بأن هناك تطوراً حصل في زمن ركض (1500)متر لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ نلاحظ في الجدول المذكور فروقاً معنوية في زمن ركض (1500)متر في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلنا المجموعتين . ويعزو الباحث هذا التطور الى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي والذي احتوى على تدريبات تحمل اللاكتيك للمجموعة التجريبية مستندة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث ومتطلبات متغيرات البحث الفسيولوجية والانجاز .، في حين اشتملت تدريبات المجموعة الضابطة على التمارين التقليدية ، إذ يذكر (ريسان خريبط) الى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز" (1)، لذا فإن التطور الذي حدث لدى المجموعة التجريبية بعد تنفيذها البرنامج التدريبي أدى الى حدوث تغيير في متغيرات البحث البدنية الفسيولوجية والانجاز ، كما اكد (محمد عثمان) الى (أن عملية الانتظام في التدريب تؤدي الى حدوث تغيرات في خلايا انسجة الجسم المختلفة ، فالتغيرات التي حدثت بعد التدريبات الهوائية واللاهوائية هو تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة غياب او توافر الاوكسجين ويتم هذا التحسن اساساً من خلال زيادة المايكوليين والمايتوكونديريا (بيوت الطاقة) اضافة الى زيادة مخزون الكلايوجين بالعضلات فضلاً عن زيادة نشاط الانزيمات (2) وكذلك قدرة العضلات المستخدمة على تحمل زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لاطول فترة ممكنة . ولايجاد الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في زمن ركض (1500) متر في الاختبار البعدي ، عن وجود فرق معنوي بين المجموعتين ، وللتعرف على أي المجموعتين افضل من الاخرى في نسبة التطور التي حدثت بعد تنفيذ التدريبات وانجاز ركض (1500) متر ، فقد وجد في الجدول (8) أن نسبة التطور التي حدثت لدى المجموعة التجريبية اختزلت زمن مقداره (6.54) ثانية عن الاختبار القبلي ، في حين كانت نسبة تطور المجموعة الثانية اختزلت زمن مقداره (1.67) ثانية عن الاختبار القبلي .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات :-

من خلال النتائج توصل الباحث الى ما يأتي :-

1. هناك تأثير في التدريبات تحمل اللاكتيك في تطوير المتغيرات البدنية والفسيولوجية وانجاز ركض 1500 متر .
- 2 - ظهرت فروق معنوية بين مجموعتين البحث في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (تحمل السرعة وتحمل القوة ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم وانجاز ركض 1500 متر ولصالح المجموعة التجريبية)

(1) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1995 ، ص481

(2) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990 ، ص23 .

يوصي الباحثان ما يأتي :

1. ضرورة الاهتمام بالتدريبات اللاواكسيجينية والواكسيجينية في تطوير المتغيرات البدنية والفسيوولوجية في ركض المسافات المتوسطة والطويلة .
2. ضرورة اجراء اختبارات بدنية وفسيوولوجية كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية وتقييم الحالة التدريبية
3. اجراء دراسة في تحديد مستويات الشدة المختلفة لفترات الاعداد المختلفة.
4. اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير نسبة التدريبات اللاهوائية والهوائية في بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ز لمستويات مختلفة في فعاليات العاب القوى .

المصادر

- 1- ابو العلا احمد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي - والايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997،
- 3- بهاء الدين : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ،
- 4- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، 1997 ، ص75
- 5- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني - لآكتات الدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2000
- 6- ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 7- بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، .
- 8- ريسان خريبط : تحليل استهلاك الطاقة في التدريب الرياضي بغداد، 1990.
- 9- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1995
- 10- فاضل كامل الشويلي : تأثير التدريب الرياضي في تراكيز مكونات العرق الرئيسية ومثيلاتها في البلازما وعلاقتها بنظام انتاج الطاقة في الجسم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997 .
- 11- قاسم المنذلاوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ،
- 12- ذوقان عبيدات واخران : البحث العلمي مفهومه واساليبه - ادواته ، عمان ، دار المجد للنشر والتوزيع ، 1996
- 13- عويس الجبالي : التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار G.M.S ، القاهرة ، 2000
- 14- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993،
- 15- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- 16- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد الحميد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر ، ط1 ، 2002
- 17- محمد عبد العال امين ، حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات Spss ، بغداد ، 2005
- 18- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990

- 19- -مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: ط2،(دار الفكر العربي، القاهرة،2000
- 20- -عمار قبع : الطب الرياضي ، بغداد ، 1988
- 21- -كاظم جابر امير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت ، 1999

1- Roberges R.A , Roberts S.O. : Lactate & Ventilatory thershd , In fundamental principles of of exercise physiology for fitness , performance and health . Mc Graw Hill companies Inc. U.S.A , 2000 , .

2 - Giorgetty , C. : Sport Cardiology , Relation Between Cardio respiratory function and VO2max . in athletes auto Goggi publisher , printed in Italy . 1980 , pgo . 91 .

ملحق (1)

البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تحمل اللاكتيك

| الراحة | المجميع | الراحة | التكرار | الشدة | اليوم | الوحدة التدريبية | الاسبوع | |
|----------|---------|--------|----------------------------------------|-------|----------|---------------------|---------|---|
| 3-2 د | 2 | 5 :1 | 200 م × 4 | 85 % | السبت | 1 | الاول | 1 |
| - | - | 2:1 | 1200 م × 3 | 80 % | الاثنين | 2 | | |
| 3-2 د | 2 | 4 :1 | 400 م × 3 | 90 % | الاربعاء | 3 | | |
| | - | 6 :1 | 200 م × 5 150 م × 4 (ركض القفز) | 85 % | السبت | 4 | الثاني | 2 |
| | - | 2 :1 | 2000 م × 2 | 80 % | الاثنين | 5 | | |
| 3-2 د | 2 | 4 :1 | 300 م × 5 | 90 % | الاربعاء | 6 | | |
| | - | 4 :1 | 600 م × 4 | 90 % | السبت | 7 | الثالث | 3 |
| | - | 2 :1 | 3000 م × 2 | 80 % | الاثنين | 8 | | |
| 3-2 د | 2 | 6 :1 | 150 م × 4 (ركض القفز) | 85 % | الاربعاء | 9 | | |
| 3-2 د | 2 | 5 :1 | 200 م × 4 | 90 % | السبت | 10 | الرابع | 4 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---------|------------------------------------------------------|------|----------|----|--------|---|
| - | - | 2 :1 | 3 × م 1200 | % 85 | الاثنين | 11 | | |
| 3-2 | 2 | 4 :1 | 3 × م 400 | % 85 | الأربعاء | 12 | | |
| د | | | | | | | | |
| - | - | 6 :1 | 150 م × 4 ركض (القفز) 200 م × 2 | % 90 | السبت | 13 | الخامس | 5 |
| - | - | 2 :1 | 2000 م × 2 | %80 | الاثنين | 14 | | |
| - | - | 5 :1 | 400 م × 4 | % 85 | السبت | 15 | | |
| - | - | 5 :1 | 600 م × 4 | % 90 | السبت | 16 | السادس | 6 |
| - | - | 2 :1 | 1200 م × 2 | % 80 | الاثنين | 17 | | |
| - | - | 5 :1 | 400 م × 2 | %85 | الأربعاء | 18 | | |
| - | - | 5 :1 | 200 م × 4 300 م × 4 150 م × 4 ركض (القفز) | % 90 | السبت | 19 | السابع | 7 |
| - | - | 2 :1 | 3000 م × 2 | % 85 | الاثنين | 20 | | |
| - | - | 5 :1 | 200 م × 4 | % 90 | الأربعاء | 21 | | |
| - | - | 5 :1 | 150 م × 4 200 م × 2 | % 85 | السبت | 22 | الثامن | 8 |
| - | - | 2 :1 | 2000 م × 2 | % 80 | الاثنين | 23 | | |
| - | - | :1 5 | 400 م × 4 | % 90 | الأربعاء | 24 | | |

تأثير منهج تعليمي وفق انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة

م.م سامر صلاح عبد الحسين

مديرية تربيته بابل / قسم تربيته المحاويل/العراق

a.bm93@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

من خلال الخبرة العملية للباحث كونه لاعب ومدرب للمنتخبات الوطنية لاحظ ان اغلب اللاعبين بأعمار (13-15)سنة يعانون من ضعف في اداء مهاره الضرب الساحق ، على الرغم من ان هذه المهارة تعتبر من المهارات المهمة التي من خلال يتم تسجيل النقاط ، لذا ارتى الباحث ان تكون التمرينات التي تعطى الى المتعلم حسب رغبته وميوله من ناحيه استقبال المثيرات ، وهذا ما دعى الباحث الى حل هذه المشكلة من خلال اعداد منهج تعليمي حسب ميول استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث وهدف البحث الى اعداد منهج تعليمي وفق انموذج كولب والتعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة. والتعرف على افضليه التأثير بين نمطي انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة.

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المركز التدريبي للموسم 2018-2019 م والبالغ عددهم (8) لاعب وبأعمار (13-15) وهذا يعني استخدم الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وبعد تطبيق المقياس (مقياس كولب) تم اعتماد نمطي منه فقط وهو نمط (المتأملون) وهم (5) لاعبين و(3)لاعب للمتأملين وكانت اهم الاستنتاجات هي ان المنهج التعليمي وفق أنموذج كولب ساعد افراد عينه البحث على تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة. و تفوق المجموعة الاولى المتأملون في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة. ورغبة افراد عينه البحث في التعلم وذلك لان التمارين كانت حسب تفضيلهم ورغبتهم ، اما اهم التوصيات هي ضرورة استخدام انموذج كولب في تعلم المهارات الاساسية بالريشة الطائرة . وضرورة الاهتمام بالأنماط التعليمية الخاصة بالمتعلمين اثناء تعلم الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة .

Abstract

The effects of educational units by (Kolleb)model in learning spike skill in badminton for students

By

Samir Salah

Babylon Directorate of Education/ Almahaweel Directorate

The present study aims to preparing an educational units by (Kolleb)model in learning spike skill in badminton for students, as well as identifying the effectiveness of these educational units in learning spike skill in badminton for students.

However, the researcher used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The players of the training center for the season 2018 – 2019 and the number of (8) player and ages (13–15) and after the application of the scale (Kolb scale) was adopted only model is a pattern (meditators) They (5) players and (3) have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research.

The research results showed a positive effects using the units by (Kolleb) model in learning spike skill in badminton for students comparing to the control group which used the regular method.

The researchers concluded that the educational units by (Kolleb) model prepared by them led to learning spike skill in badminton for students.

The researchers recommended the need to change and diversify teaching methods to make learning, teaching and skill performance more exciting for students and provide a wide range of technical correctness and avoid mistakes.

1-1 مقدمة البحث واهميته:

ان الكثير من الاساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارة الرياضية تباينت نسب استخدامها بالنجاح في الاداء المهاري والمعرفي والانفعالي لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد اساليب تخدم الفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلائم مع المتعلم ، وعلى ذلك فانه يجب تحديد المهارات التدريسية الحديثة التي على المعلم الالمام بها لكي تكون له القدرة على حث المتعلم للمشاركة في العملية التعليمية ، وان احد الاعتبارات المهمة في تشجيع المتعلمين على المشاركة في التعلم يتمثل في التعرف على طرقهم واساليبهم المفضلة ، ومن الحقائق المهمة التي يتم تجاهلها في الكثير من الاحيان هي ان للمتعلمين انماطاً مختلفة يفضلونها في تعلم الاشياء والتفكير بها ، والنمط التعليمي هو الاسلوب أو المنحنى الفردي الذي يفضله المتعلم لتأدية المهمة التعليمية ، ان اختلاف الفعاليات الرياضية جميعها تحتاج الى تعلم وتدريب والى اختيار الاسلوب التعليمي الذي يتناسب مع هذه المهارات ويكون اكثر قتصادية في الوقت والجهد لغرض الوصول بسرعة واتقان عملية تعلم المهارة (1) ، أن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهاراتها تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة، مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلم.

وتكمن اهمية البحث في محاوله اعداد منهج تعليمي يخاطب رغبات وميول المتعلمين من خلال انموذج كولب الذي يتم من خلاله معرفه انماط المتعلمين ومن ثم معرفه مدى تأثير المنهج التعليمي في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة.

1-2 مشكله البحث :

من خلال الخبرة العملية للباحث كونه لاعب ومدرب للمنتخبات الوطنية لاحظ ان اغلب اللاعبين بأعمار (13-15) سنة يعانون من ضعف في اداء مهاره الضرب الساحق ، على الرغم من ان هذه المهارة تعتبر من المهارات المهمة التي

1 - سهير اكرم ابراهيم 2009، ماهر عبد الحمزة ؛ تأثير استخدام اساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى اداء مهارة الارسال في الريشة الطائرة : (مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، العدد الثالث ، المجلد الثاني ،)

من خلال يتم تسجيل النقاط ، لذا ارتى الباحث ان تكون التمرينات التي تعطى الى المتعلم حسب رغبته وميوله من ناحيه استقبال المثيرات ، وهذا ما دعى الباحث الى حل هذه المشكلة من خلال اعداد منهج تعليمي حسب ميول ورغبات المتعلمين ومعرفة اثره في تعلم مهاره الضرب الساحق الامامي والخلفي.

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد منهج تعليمي وفق انموذج كولب
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة.
- 3- التعرف على افضليه التأثير بين نمطي انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة.

1-4 فرضا البحث

- 1- هناك تأثيرا ايجابيا للمنهج التعليمي وفق انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة بين الاختبارات القبليه والبعديه.
- 2- هناك فروق ايجابيا بين نمطي انموذج كولب في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة بين الاختبارات البعديه .

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبوا المركز التدريبي في قضاء المحاويل بأعمار _13-15)سنة.

2- المجال الزمني : 2019-1-15 الى 2019-2-20م

3- المجال المكاني : القاعة المغلقة في قضاء المحاويل- محافظه بابل.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانيه :

2-1 منهج البحث

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبوا المركز التدريبي للموسم 2018- 2019 م والبالغ عددهم (8) لاعب وبأعمار (13-15) وهذا يعني استخدم الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وبعد تطبيق المقياس (مقياس كولب) تم اعتماد نمطي منه فقط وهو نمط (المتأملون) وهم (5) لاعبين و(3)لاعب للمتأملين .

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

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 | 0,39 | 11 | درجه | الضرب الساحق الأمامي |

| | | | | |
|---------------------|------|---|------|-----------|
| الضرب الساحق الخلفي | درجة | 9 | 0,15 | غير معنوي |
|---------------------|------|---|------|-----------|

ن=1 5 ن=2 3 مستوى الدلالة (0,05)

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- 1- ملاعب ريشة متكاملة نوع عدد (2). 2 - مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (15).
- 3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (10 علبة). 4- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)
- 5- أشرطة لاصقه ملونه عدد(10) روله 6 - شريط قياس كتان ذات طول 20م
- 7- مضارب تنس عدد(24) 8- كرات تنس عدد(10 علبة) 9- كرات طائرة عدد(10) 10- ساعة توقيت صينية عدد(2).
- 12- الاختبارات 13-الاستبيان 14- استمارة تفرغ البيانات 15- أعمدة وحبال ذات ارتفاع (3م).
- 2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :
- 1- اختبار كولب لأنماط التعلم⁽¹⁾ :

أي نوع من المتعلمين أنت ؟

اقرأ كل عبارة بإمعان وفي يسار كل عبارة اكتب الرمز المناسب الذي يصف موافقتك على هذه العبارة الرجاء الإجابة بصراحة نظرا لعدم وجود إجابات صحيحة وغير صحيحة ومن المفضل أن لاتطيل التقليد في كل سؤال لان ذلك قد يقودك إلى الاجابة الخاطئة.

ضع علامة (✓) إلى جانب العبارة التي هي الأقرب إلى وصف ذاتك:

| | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. | أ- أنا غالبا" ما أقدم أفكار خارجه عن المؤلف وغير كاملة لأول وهله |
| | ب- أنا متمكن ومنطقي |
| 2. | أ- غالبا" ما أكون الأول الذي يبدأ الحديث والمناقشة |
| | ب- أنا استمتع بمراقبة الآخرين |
| 3. | أ- أنا مرن ومتفتح الذهن |
| | ب- أنا حذر ومحترس |
| 4. | أ- أود أن أجرب الاشياء الجديدة والمختلفة من دون الاستعداد الكبير لذلك |
| | ب- أتحرى عن المواضيع أو الطرق الجديدة مليا" |
| 5. | أ- أنا سعيد بالانطلاق نحو الاشياء الجديدة |
| | ب- أقوم بعمل لائحة بفعاليات العمل القيام به عند البدء بمشروع جديد |
| 6. | أ- أحب المشاركة والتورط |
| | ب- أحب المطالعة والملاحظة |
| 7. | أ- أنا صاحب وجرئ |
| | ب- أنا هادئ وخجول نوعا" ما |
| 8. | أ- أتخذ قرارات بحذر ومنطقية |

1 - رافد علي داود 2012، تأثير منهج تعليمي وفقاً لنظرية كولب في تعلم بعض أنواع التصويب في كرة السلة

للطلاب ، اطرحوه دكتوراه ، جامعه بابل ، كلية التربية الرياضية، ص122

| | | |
|-----|----|--------------------------------------------------------------|
| | ب- | أخذ قرارات سريعة وجريئة |
| 9. | أ- | أتكلم ببطء وبعد التفكير |
| | ب- | أتكلم بسرعة بينما أفكر |
| 10. | أ- | أطرح أسئلة تحقيقية عند تعلم موضوع جديد |
| | ب- | أنا جيد في التقاط والتلميحات والتقنيات من الآخرين |
| 11. | أ- | أنا منطقي وعقلاني |
| | ب- | أنا عملي ومتواضع |
| 12. | أ- | أخطط للمشروع والى ادق تفاصيله |
| | ب- | أنا أحب الخطط الواقعية والمرنة |
| 13. | أ- | أود أن اعترف على الاجوبة الصحيحة قبل البدء بتجربة ما هو جديد |
| | ب- | أحب تجربة الاشياء بممارستها لمعرفة مدى فاعليتها |
| 14. | أ- | أحلل التقارير لاكتشاف التقديرات والمتغيرات |
| | ب- | أعتمد على الآخرين لاعطائي جوهر |
| 15. | أ- | أفضل أن اعلم وحيدا |
| | ب- | استمتع بالعمل مع الآخرين |
| 16. | أ- | يصفني البعض بأنني جاد ومتحفظ ورسمي |
| | ب- | يصفني الآخرين بأنني كثير الكلام ومعبر وغير رسمي |
| 17. | أ- | أستند على الحقائق والثوابت في اتخاذ القرارات |
| | ب- | أستند على المشاعر في اتخاذ القرارات |
| 18. | أ- | من الصعوبة التعارف معي |
| | ب- | أن سهل التعارف |

كيفية حساب الاستمارة

تتكون الاستمارة من ثمانية عشر فقرة الغرض منها تصنيف الطلاب الى اربع مجاميع لكي يتم تعليمهم وفقا لنظرية

كولب وهي :

اولا:- (المتأملون) (المفكر) (التجربة المادية / الملاحظة المتأملية) :

فكرة مجردة + ملاحظة انعكاسية

$$= \text{ف م} + \text{م أ}$$

➤ تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (أ) على الفقرات من 1- 9.

➤ من 1- 9 (أ) = ملاحظة انعكاسية (م أ).

ثانيا:- (الذرائعيون) (المتحمس) (المفاهيم المجردة/ التجريب العملي):

فكرة مجردة + تجربة عملية فعالة

$$= \text{ف م} + \text{ت ف}$$

➤ تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (ب) على الفقرات من 1- 9.

➤ من 1-9 (ب) = تجربة عملية فعالة (ت ف) .

ثالثاً:- العمليون (العامل) (التجربة المادية/التجريب العملي):

تجربة ملموسة + تجربة عملية فعالة

$$= \text{ت م} + \text{ت ف}$$

➤ تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (أ) على الفقرات من 10-18.

➤ من 10-18 (أ) = تجربة ملموسة (ت م) .

رابعاً:- النظريون (المراقب)(المفاهيم المجردة/ الملاحظة المتأملة:

ملاحظة انعكاسية + تجربة ملموسة

$$= \text{م أ} + \text{ت م}$$

➤ تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (ب) على الفقرات من 10-18.

➤ من 10-18 (ب) = فكرة مجردة (ف م) .

2- الاختبارات المهارية

1- اختبار مهارة الضرب الساحق الأمامي في الريشة الطائرة (1) :

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 (1)

وصف الأداء:

يقف اللاعب في المكان المخصص له (x) ويمسك مضربه بقبضة أمامية ويقوم برد الريشة المرسله إليه على جهة يمين اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة بضربة ساحقة قوية محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60 سم) 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.

6- يمكن أداء مهارة الضرب الساحق الأمامي بصورة أمامية أو قطرية.

1- وسام صلاح عبد الحسين ، تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الأخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة بعض المهارات الأساسية للشباب بالريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية ، 2011، ص 67 .

76سم 132سم 132سم

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|-------|---|---|---|
| | | | | 198سم | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | X | | | | | |
| | | | | | | | |

شكل (1)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضرب الساحق الأمامي

2 - اختبار مهارة الضرب الساحق الخلفي في الريشة الطائرة⁽¹⁾ :

غرض الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب الساحق الخلفي:

الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (213سم) ، حبل مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (2) .

وصف الأداء:

يقف اللاعب في المكان المخصص له (x) ويمسك مضربه بقبضة خلفية ويقوم برد الريشة المرسله إليه على جهة يسار اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة 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 (60 سم) 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.

6- يمكن أداء مهارة الضرب الساحق الخلفي بصورة أمامية أو قظرية.

76سم 132سم 132سم

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|-------|---|---|---|
| | | | | 198سم | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | لاعب | | | |
| | | | | | | | |

شكل(2)

1- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، مؤسسة الصادق للطباعة والنشر ، 2012،ص73.

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضرب الساحق الخلفي

2-6 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالمهارات الأساسية بالريشة الطائرة على أفراد العينة 16-1-2019 في تمام الساعة (3) مساءً في القاعة المغلقة في قضاء المحاويل - محافظه بابل.

2-7 المنهج التعليمي

اعد الباحث منهج تعليمي يهدف الى تعلم المهارات الأساسية المستخدمة في البحث في لعبه الريشة الطائرة وتضمن المنهج تمارين تعليميه تتناسب مع مستوى افراد عينه البحث وتم مراعاة تنفيذ هذه التمارين وفق كل من نمطي كولب ، وان عدد الوحدات التعليمية لكل مجموعه (4) وحدات تعليميه وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقه تضمن خلالها جوانب نظريه تخص المهارة وجوانب تطبيقيه تخص تعلم المهارة ، وتم البد في تنفيذ المنهج يوم 17-1-2019 و الانتهاء منه في يوم 19-2-2019م.

- المجموعة التجريبية الأولى:

عددها (5) لاعبا، وقد طبقت هذه المجموعة (المتأملون) المنهج التعليمي باستخدام جلسة واحدة من العصف الذهني لكل وحدة تعليمية ، اذ تم شرح الضرب الساحق الامامي والخلفي وطرح المشكلة والتساؤلات التي تركز على نقاط القوة والضعف وبعدها تهيئة الجو المناسب عن طريق توفير وقت يتعلم فيه اللاعبون واعطاء فرصة للتأمل في الأفكار المعروضة واختيار الأفضل وتقويمها ساعدت في اطلاق افكارهم دون تقييدها .

- المجموعة التجريبية الثانية:

عددها (3) لاعبا، وقد طبقت هذه المجموعة (الذرائعيون) المنهج التعليمي حيث تم عرض الضرب الساحق الامامي والخلفي عن طريق سلايدات توضح كيفية اداء المهارات مع شرح مفصل باستخدام جهاز عرض البيانات (Data show) لمدة (15) دقيقة حيث ساعد المتعلم على الفهم والاستيعاب بشكل دقيق من خلال متابعة تسلسل الاداء عن طريق العرض البطيء للحركة وهذا بدوره ساعد في زيادة الانتباه والتركيز والدقة وزيادة الحافز والدافع عن طريق إشراك الحواس في العملية التعليمية مما جعل التعلم أكثر ايجابية وفاعلية بعدها يتم الخروج إلى الجانب التطبيقي من خلال اداء التمرينات المتعلقة بالمهارة التي تخص الوحدة التعليمية ، يمارس فيها مهارة واحدة فقط ، مع مراعاة التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ، ثم الانتقال إلى القسم الختامي من الوحدة التعليمية .

2-8 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة الخاصة بالمهارات الأساسية بالريشة الطائرة على أفراد العينة 20-2-2019 في تمام الساعة (3) مساءً في القاعة المغلقة في قضاء المحاويل - محافظه بابل.

2-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)⁽¹⁾

3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

تناول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من اللاعبين الذين يمثلون عينة البحث، والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى النتائج النهائية فضلاً عن مناقشة تلك النتائج لمعرفة مدى تطابقها مع أهداف

1 - محمد نصر الدين رضوان 2003 الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي) ص

البحث وفروضه، كما تم ايجاد قيم اختبار (ولكوكسن) بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين لغرض معرفة معنوية الفروق وكما مبين في الجدول (1) و (2) .

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة ولكوكسن المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | الاختبارات |
|-------------|---------------|-----------------------|-----------------|----|-----------------|-----------|--------------------------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | |
| معنوي | 0,02 | 2,203 | 2,47 | 33 | 2,21 | 21 | اختبار دقة الضرب الساق الأمامي |
| معنوي | 0,02 | 2,211 | 1,13 | 25 | 1,39 | 17,3 3 | اختبار دقة الضرب الساق الخلفي |

جدول (1)
بين قيم الوسط الحسابي والانحراف

المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة التجريبية (المتأملون)

ن=5 ومستوى دلالة (0,05)

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة ولكوكسن المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | الاختبارات |
|-------------|---------------|-----------------------|-----------------|----|-----------------|------|--------------------------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | |
| معنوي | 0,03 | 2,213 | 3,19 | 30 | 2,23 | 20,5 | اختبار دقة الضرب الساق الأمامي |
| معنوي | 0,02 | 2,222 | 2,11 | 23 | 2,91 | 17 | اختبار دقة الضرب الساق الخلفي |

جدول (2)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة التجريبية الثانية (الذرائعون)

ن=3 ومستوى دلالة (0,05)

2-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية

من عرض نتائج الاختبارات والمهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية الاولى و التجريبية الثانية) والتي وضحت في الجدولين (1) و(2) تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح

الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية الاولى ، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى

- تنظيم مفردات المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين مختارة بصوره علميه وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع

| الاختبارات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الثانية | | قيمة مان وتني المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|------------|--------------------|---|------------------|---|------------------------|---------------|-------------|
| | س- | ع | س- | ع | | | |

مستوى وقابليات أفراد العينة وقائمه على أساس الممارسة الصحيحة بالإضافة الى استخدام الداتا شو ومثيرات بصريه مثل الصور والعرض المستمر للمهاره ، " وتعد التمرينات التي تتفق مع طبيعة المهارة وظروفها وواجباتها الحركية هي الطريق الصحيح لضمان التقدم في ظروف موضوعية والتي تعتمد عليها العملية التعليمية والتدريبية في الاقتراب من شكل وطريقة الاداء لرفع مستوى المتعلم وتأكيد ايجابية التعليم من خلال هذه التمرينات " (1) .

- استخدام التغذية الراجعة فهي احد العوامل التي تحدد فعالية تعلم المهارات الحركية وتطور الأداء الحركي وقد بينت معظم البحوث بان التغذية الراجعة تزيد من تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى.

- ومن العوامل التي ساعدت في اكتساب التعلم لأفراد عينة البحث هو تأثير التدريس وفق إنموذج كولب والذي يعطي المتعلم الحرية في اختيار نمط التعلم الخاص به ، وهذا يعتبر عاملا اساسيا في توسيع دور المعلم في العملية التعليمية وذلك من خلال مشاركته بها وتفاعله معها بدلا من ان يقتصر دوره على المتلقي للمعلومة فقط ، فالمتعلمين لديهم نماذج عقلية خاصة بهم لذا يجب ان يكون لدى المتعلم الفرصة ليفكر فيما يتعلمه وان ينمي مهاراته .

إذ تم شرح المهارات وطرح المشكلات والتساؤلات باستخدام جلسة واحدة من العصف الذهني لكل وحدة تعليمية والتي تركز على نقاط القوة والضعف وبعدها تهيئة الجو المناسب عن والضعف وبعدها تهيئة الجو المناسب عن طريق توفير وقت يتدرب فيه اللاعب واعطاء فرصة للتأمل في الأفكار المعروضة واختيار الأفضل وتقويمها ونقدها " (2) .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث التجريبتين ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

1- عقيل يحيى هاشم الاعرجي ، أثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل) ، 2006 ، ص 100 .

2-محمود داود وسعيد صالح2010 ، الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية: (ابريل، مطبعة المنارم) ،2010، ص114

| | | | | | | | |
|------|------|------|------|----|------|----|---------------------------------|
| مغوي | 0,01 | 0,00 | 3.19 | 30 | 2,47 | 33 | اختبار دقة الضرب الساحق الأمامي |
| مغوي | 0,00 | 0,00 | 2,11 | 23 | 1,13 | 25 | اختبار دقة الضرب الساحق الخلفي |

ن=5 ن=3 مستوى دلالة (0,05)

3-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (3) تبين أن هناك فروق مغنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات المهارية ويعزو الباحث هذه الفروق في التعلم الى فاعلية التعلم وفق المتأملون ، التجريبية الاولى استخدمت طريقة العصف الذهني التي تعد من الطرائق الحديثة في التعليم والتي تشجع التفكير الإبداعي وتطلق الطاقات الكامنة عند المتعلمين في جو من الحرية والأمان يسمح بظهور كل الآراء والأفكار حيث يكون المتعلم في قمة التفاعل مع الموقف ، اما ان استخدام التصور الذهني فأن له اتجاهين؛ الاول: اتجاه يمكن استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والثاني يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد للأداء وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للأداء⁽¹⁾.

ان معرفة المدرس لنمط التعلم الخاص بالمتعلمين ساعد على ادراك واستيعاب المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ويكل أجزائها إضافة الى مراعاة الفروق الفردية بينهم والاهتمام بالجوانب الوجدانية والسلوكية للمتعلمين ، حيث إن نمط التعلم " مزيج من من الميزات العقلية والانفعالية والجسمية والتي تعمل كمؤشرات ثابتة نسبيا على كيفية قيام المتعلم باستقبال البيئة التعليمية والتفاعل معها والاستجابة اليها " ⁽²⁾.

ان معرفة المدرسين الانماط الخاصة بطلابهم له أثر إيجابي في إكتساب المهارة بكل اجزائها بكفاءة والحصول على نواتج تعلم عالية .

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات :

1 -المنهج التعليمي وفق أنموذج كولب ساعد افراد عينه البحث على تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة.

2 - تفوق المجموعة الاولى المتأملون في تعلم الضرب الساحق الامامي والخلفي للاعبين بالريشة الطائرة.

3 - رغبة افراد عينه البحث في التعلم وذلك لان التمارين كانت حسب تفضيلهم ورغبتهم .

4-2التوصيات :

1- ضرورة استخدام انموذج كولب في تعلم المهارات الاساسية بالريشة الطاره .

2 - ضرورة الاهتمام بالانماط التعليمية الخاصة بالمتعلمين اثناء تعلم الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة .

3 - إجراء المزيد من البحوث والدراسات واستخدام نماذج وانماط تدريسية اخرى في تعلم الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة

4- ضرورة اعداد مناهج تعليميه تعتمد على انموذج كولب في تعلم المهارات للفعاليات الرياضية.

1- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة م ، 2002، ص 120.

2 - لينا جابر ومها قرعان ، انماط التعلم النظرية والتطبيق ، ط1 ، رام الله ، مؤسسة عبدالمحسن القطان ، 2004ص 14 .

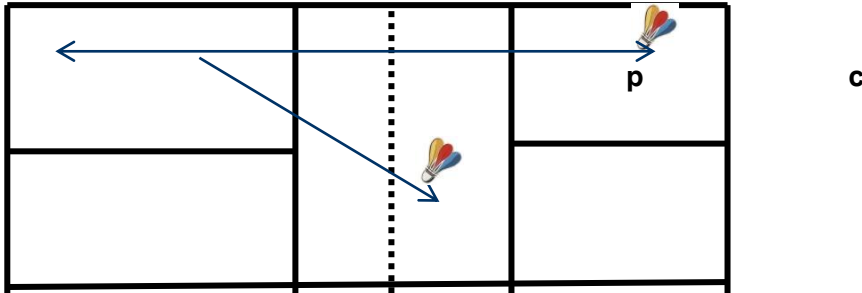
المصادر والمراجع :

- 1- سهير اكرم ابراهيم ، ماهر عبد الحمزة ، تأثير استخدام اساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى اداء مهارة الارسال في الريشة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، العدد الثالث ، المجلد الثاني ، 2009.
- 2 - عقيل يحيى هاشم الاعرجي ، أثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2006 .
- 3- لينا جابر ومها قرعان ، انماط التعلم النظرية والتطبيق ، ط1 ، رام الله ، مؤسسة عبدالمحسن القطان، 2004
- 4- ليلي السيد فرحان ، القياس والاختبار في التربية الرياضية : (لقاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط2005، 3.
- 5 - مازن هادي كزاز ، اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2003.
- 6 - محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 7- وسام صلاح عبدالحسين 2013، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة : (عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع) . 2013
- 8- محمود داود وسعيد صالح 2010 ، الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية: (اربيل، مطبعة المنار، 2010م).
- 9- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002م)

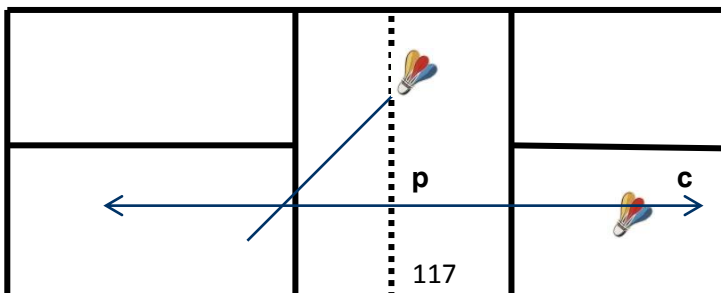
ملحق (1)

التمارين المستخدمة بالبحث

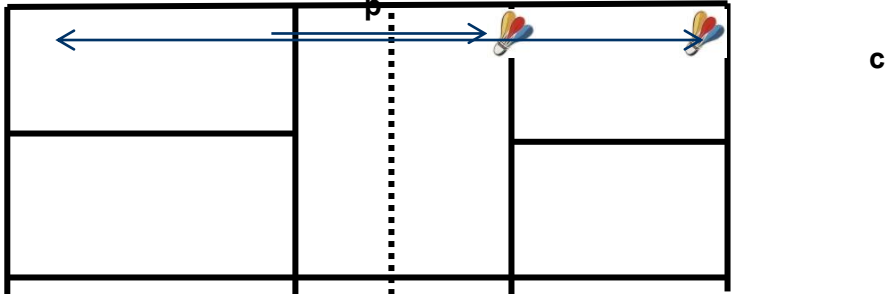
- 1- مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وييده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي.



- 2- مدرب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة وييده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي.

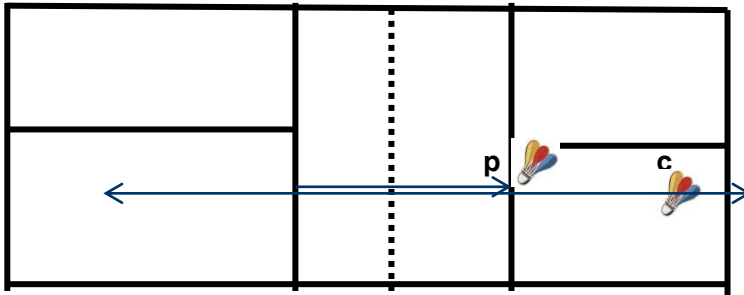


3- مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (12) ريشة وأمامه لاعب يتحرك بالقفز لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي.

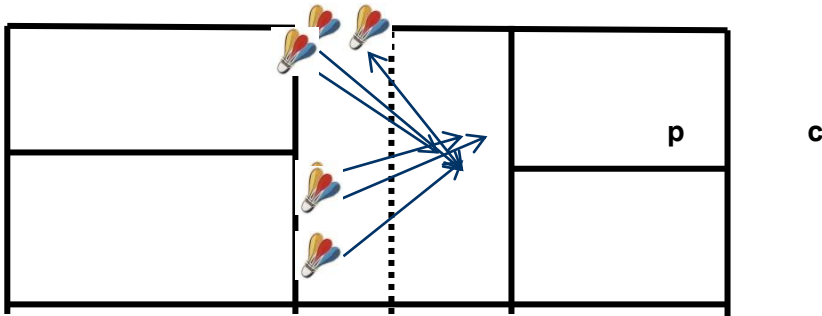


4- مدرب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة وبيده (12) ريشة وأمامه لاعب يتحرك بالقفز لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي.

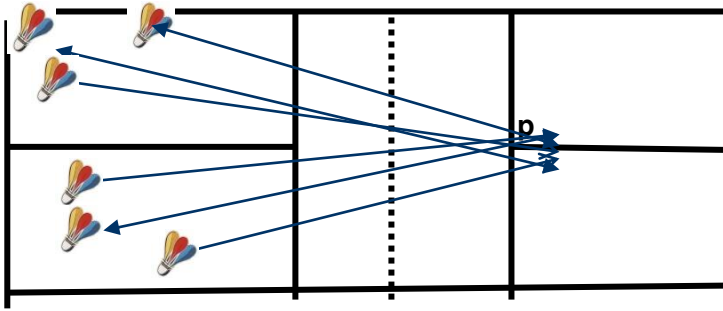
-5



6- مدرب يمسك بيده (12) ريشة واقف قرب الشبكة يرسل ريشاً مختلفة الاتجاهات والارتفاعات على الشبكة إلى لاعب واقف أمامه ليؤدي ضربات اللعب على الشبكة



7- مدرب يمسك بيده (12) ريشة واقف في منتصف الملعب يرسل ريشاً مختلفة الاتجاهات والارتفاعات إلى المناطق الخلفية إلى لاعب واقف أمامه ليؤدي مهارة الضرب الساحق .



c

مستوى استخدام مدرسي التاريخ لمهارات التفكير الناقد من وجهة نظرهم

م.م. عباس فايز قاسم

م. فاضل نعمه شليه

جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الانسانية/قسم العلوم التربوية والنفسية

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى استخدام مدرسي التاريخ لمهارات التفكير الناقد في التدريس من وجهة نظرهم ،وقد تم استخدام المنهج الوصفي لاجراء البحث واقتصر البحث الحالي على عينة من (30) مدرس ومدرسة في مديرية تربية محافظة كربلاء المقدسة وقد اعتمد الباحثان الاستبانة كأداة للبحث الحالي حيث تم الاطلاع على جزء من الادبيات التربوية والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الناقد بالإضافة الى الاطلاع على اهداف تدريس مادة التاريخ متبعين في ذلك الخصائص السايكومترية لفقرات التفكير الناقد بعد التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء واستخدمت العديد من الوسائل من خلال تطبيق البرنامج الاحصائي (SPSS) وبعد حساب معاملات الارتباط بين مقاييس الذكاءات المتعددة وحل المشكلات وتفسير الفقرات تم تحليل النتائج المتحققة من اجابات افراد عينة الدراسة الاساسية عن الاستبانة ووفق اهدافها وبحسب النتائج والاستنتاجات اعد الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات لتفعيل هدف الدراسة .

Abstract

The level of history teachers' use of critical thinking skills from their point of view

By

Fadel Neme Shalba

Abbas Favez Kassem

Faculty of Education for Humanities / Department of Educational and Psychological Sciences University of Kerbala

The current research aims to identify the level of use of history teachers for the skills of critical thinking in teaching from their point of view. The descriptive approach was used to conduct the research. The current research was limited to a sample of (30) teachers and schools in the Directorate of Education in Kerbala. A section of the educational literature and previous studies that dealt with critical thinking, as well as the study of the objectives of teaching history, were examined, followed by the Psychometric characteristics of the critical thinking paragraphs after verifying the veracity and honesty of the building. It means through the application of statistical software (SPSS) and after the correlation coefficients between multiple intelligences standards, problem solving and interpretation of paragraphs account were analyzed the results obtained from the answers to the study sample core from the questionnaire and according to their goals, according to the findings

and conclusions promising researchers set of recommendations and proposals to activate the goal of the study.

1- مشكلة البحث:

يعد المدرس من احد الركائز الرئيسية في العملية التربوية والعنصر المهم الذي يعول عليه في تحقيق الكثير من النجاحات في تطوير تلك العملية تحسينها .وانطلاقا من اهمية مادة التاريخ في اثارة وتنمية انماط مختلفة من التفكير فقد اوليت اهمية خاصة فيما يتعلق بمناهجها وطرق تدريسها ، فوجد ان قوائم اهداف تدريس التاريخ في مراحل التعليم المختلفة لا تخلو من التأكيد على اهمية تنمية قدرة الطلبة على التفكير. وتنمية القدرة على التفكير تعتبر من الاهداف الملحة لإعداد التلاميذ لمواجهة مشكلات الحياة.

ويقوم على عاتق التربية واجب تنمية التفكير لدى الطلبة لجعلهم اكثر قدرة على حل مشكلاتهم ومن ثم مواجهة متطلبات حياتهم (احمد، 1984، ص 108).

كما ان العناية بتفكير المتعلم تعني تقديم الانشطة التربوية الممتعة والمشوقة ، فبعض الانشطة التربوية سواء كانت أنشطة فردية ام جماعية فأنها تحث الفرد ان يبذل جهده في حل النشاط ا واثبات قدرته على حل ذلك النشاط بمشاركة المجموعة وذلك من اجل تحقيق الذات ، لذلك فأن توفير أنشطة اضافية او اثرائية تكون مشوقة ومرتبطة بالمادة التعليمية ، اصبح ضرورة لكل تربوي يريد ان يعمل على تنمية التفكير وبناء الشخصية المتكاملة للفرد سواء العقلية او الاجتماعية او الانفعالية او النفسية (الهوري، 2002، ص 17- 18)

لذا تعد مهارات التفكير الناقد من المهارات المهمة التي يحتاجها المتعلمون في مواقف التعليم، ولا بد من تضمين طرائق التدريس لهذه المهارات لا سيما في الاسئلة التي يطرحها المدرس لكي نرتقي بأذهان المتعلمين من المستويات المعرفية الدنيا الى المستويات العليا من خلال مهارات هذا النوع من التفكير كمعرفة الافتراضات، التفسير، الاستنتاج، الاستنباط وتقويم الحجج.

2- اهمية البحث

تشكل التربية في عالمنا المعاصر اداة اجتماعية ترسم معالم التقدم الحضاري والاجتماعي والانساني في اي مجتمع من المجتمعات، كما انها تحدد مسيرة الاصلاح فيه وتمثل في العالم المتغير ابرز الوسائل في بناء الافراد والمجتمعات فهذا التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يميز معالم الحياة المعاصرة في عصرنا الحاضر وراءه، انظمة تربوية تحكمها فلسفة هادفة وفكر تربوي راق يرمي الى بناء الافراد على مستوى التفكير الرائد وتكوين مجتمعات تنشد التقدم والارتقاء وان حركة الحياة منذ نشأتها تدين بتطورها وارتقائها الى التربية واساليبها. (طعيمة، 2011، ص 70)

وان أبرز ما يميز عصرنا الحاضر، الوعي بأهمية التعليم باعتباره أساس كل تنمية وصانع كل حضارة، لذلك فإن دور المؤسسات التربوية مهم جداً في حياة المجتمعات، لأنها تزودها بالعناصر القيادية المستقلة اللازمة لها، فطبيعة العصر تحتاج بشدة إلى مفكرين غير تقليدين، يتميزون بمهارات عليا تتلاءم مع هذا العصر، لأنه عصر الإبداع والابتكار، لذلك زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بموضوع تحسين وتطوير مهارات التفكير العليا بصورة عامة ومهارات التفكير الناقد بصورة خاصة. (عبد الخالق والجملة، 2000، ص 205)

يعد التفكير الناقد من الموضوعات المهمة والحيوية التي انشغلت بها التربية قديماً وحديثاً، وذلك لما له من أهمية بالغة من تمكين المتعلمين من مهارات أساسية في عملية التعلم والتعليم؛ إذ تتجلى جوانب هذه الأهمية في ميل التربويين على اختلاف مواقعهم العلمية على تبني استراتيجيات تعليم وتعلم مهارات التفكير الناقد .

إذ إنَّ الهدف الأساسي من تعليم وتعلم التفكير الناقد هو تحسين مهارات التفكير لدى الطلبة، والتي تمكنهم بالتالي من النجاح في مختلف جوانب حياتهم، كما أن تشجيع روح التساؤل والبحث والاستفهام، وعدم التسليم بالحقائق دون التحري أو الاستكشاف كل ذلك يؤدي إلى توسيع آفاق الطلبة المعرفية، ويدفعهم نحو الانطلاق إلى مجالات علمية أوسع، مما يعمل على ثراء أبنيتهم المعرفية وزيادة التعلم النوعي لديهم، وتزداد أهميته إذا ما اقتنعنا بوجهة النظر القائلة أن التعلم تفكير، وتعاظم أهمية تعليم وتعلم التفكير الناقد في هذا البحث إذا ما تناول شريحة مهمة من الطلبة المعلمين في كلية العلوم التربوية الذين يؤمل فيهم أن يعلموا في المستقبل أبنائنا كيف يفكرون (عدس ، 1996،ص 89)

وتدريس التفكير احد الأهداف المهمة لعملية التربية حيث يساعد الفرد على مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ قرار، كما انه يساهم في مساعدة التلاميذ لمواجهة صعوبات التعلم حتى يصبحوا مفكرين جيدين (شحاتة،2000،ص 33).

3-هدف البحث : يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى استخدام مدرسي التاريخ لمهارات التفكير الناقد في التدريس من وجهة نظرهم .

4-حدود البحث: بعض مدرسي ومدرسات التاريخ في تربية محافظة كربلاء 2017 - 2018 .

5-تحديد المصطلحات :

التفكير الناقد

عرفه عفانه (1998) بأنه:

"عملية تبني قرارات وأحكام قائمه على أسس موضوعية تتفق مع الوقائع والملاحظة التي يتم مناقشتها بأسلوب علمي بعيداً عن التحيز أو المؤثرات الخارجية التي تفسد تلك الوقائع أو تجنبها الدقة أو تعرضها إلى تدخل محتمل للعوامل الذاتية " (عفانه ، 1998، ص 46) .

التدريس

عرفه سلامة واخرون (2009)بأنه :

" الجهود المقصودة والمخطط لها التي يبذلها المدرس من اجل مساعدة طلابه على التعلم كل على وفق قدراته واستعداداته وميوله "(سلامة واخرون،2009، ص 24).

الاطار النظري

1 - مفهوم التفكير :-

يقاس تقدم أي دولة من دول العالم بمقدار قدرتها على تنمية عقول ابنائها والعمل على استثمارها بحيث تصبح قادرة على التعامل والتفاعل الايجابي البناء مع متغيرات العصر، وبما يخدم التوجهات التنموية في الدولة، وعلى ذلك اصبح العمل على تنمية العقول وتطويرها ذا اهمية كبيرة وبات النجاح في هذا المجال اساس التقدم والرفي في مختلف دول العالم المتقدم والنامي ، ويعرف التفكير بانه الطريقة التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة او هو ادراك علاقة جديدة بين موضوعين او بين عدة مواضع، بغض النظر عن نوع هذه العلاقة، (العباي، 2012،ص 13-14) .

2- مهارات التفكير الناقد

تعد مهارات التفكير الناقد هدفا تربويا هاما في التعلم الصفي ، إذ يتطلب من المعلم أن يركز على هذا النوع من المهارات لما لها من فائدة في تنمية قدرات المتعلم الناقدة للجوانب العلمية والاجتماعية، حيث بهذه الحالة لا يقبل المتعلم التعامل مع الأشياء أو الموضوعات بصورة سطحية ، (عفانه ، 1998،ص 40)

أن التفكير الناقد يتضمن العديد من المهارات أو المكونات من أهمها مايلي :

أ - مهارة التنبؤ بالافتراضات

وهي قدرة تتعلق بتفحص الحوادث او الوقائع ويحكم عليها في ضوء البيانات او الادلة المتوفرة.

ج- مهارة التفسير وتتمثل في القدرة على استخلاص نتيجة معينة من حقائق مقترحة بدرجة معقولة من اليقين.

د- مهارة الاستنباط: وهي تتمثل في قدرة المتعلم على التمييز بين مواطن القوة والضعف في الحكم على قضية ما.

هـ- مهارة الاستنتاج: وتتمثل في قدرة الفرد على استخلاص للعلاقات بين الوقائع المعطاة له بحيث يحكم على مدى ارتباط

نتيجة ما مشتقة من تلك الوقائع ارتباطاً حقيقياً ام لا ، بغض النظر عن صحة الوقائع المعطاة او موقف الفرد منها.

و- مهارة الاستنتاج: وتتمثل في قدرة الفرد على التمييز بين درجات احتمال صحة او خطأ نتيجة ماتبعاً لدرجة ارتباطها بوقائع

معينة معطاة. (عبد السلام وسليمان، 1982، 8)

3- الاستنتاجات المستخدمة في تنمية مهارات التفكير الناقد :

إن التفكير الناقد مهارة تتكون من مجموعة مهارات فرعية يمكن تحديدها، ووضعها على صورة مهمات صغيرة، يمكن التدريب

على إتقانها من خلال مجموعة من الاستراتيجيات يمكن اجمالها فيما يلي

أ- إستراتيجية الدفاع عن وجهة النظر والرأي

- تحديد الموضوع الذي يدرسه التلاميذ .

- تطوير وجهات نظر التلاميذ المتنوعة .

- وتبني وجهة نظر معينة في ضوء مجموعة من الأسانيد التي تناقش مع التلاميذ .

ب- استرجاعية باير لتنمية التفكير الناقد:

- إعطاء التلاميذ الفرصة لاستيعاب أمثلة عديدة عن المهارة موضوع الدرس مع التركيز على نواتجها المعرفية.

- تقييم مكونات المهارة وعرضها بالتفصيل في حصة دراسية.

- التدريب الموجه لمكونات المهارة والتوسع بها في ضوء تطبيقاتها للوسائل والبيانات الجديدة عن المهارة.

- إعطاء فرصة لتطبيق المهارة.

ت- الإستراتيجية الاستقرائية:

- تقديم الموضوع أو المهارة للتلاميذ .

- التدريب على استخدام المهارة قدر الإمكان من جانب التلاميذ .

- معرفة مايدور في أذهان التلاميذ خلال تطبيق المهارة .

- تطبيق معرفة التلاميذ الجديدة بالمهارة أو الموضوع باستخدامها مرة ثانية وثالثة .

ث- إستراتيجية القضايا الجدلية:

من خلال اقام التلاميذ في مواقف يواجهون فيها قضايا ومشكلات تتطلب البحث عن معلومات وبيانات وتأملها بالفحص والرأي

والمناقشة.

ح- إستراتيجية الأسئلة:

وفيه يستحث المعلم تلاميذه على التفكير الناقد من خلال أسئلة مفتوحة النهايات بحيث تحفز التلاميذ على التفكير، وإن تكون

الأسئلة من المستويات العليا : التحليل، التركيب، التقويم، ويجب على المعلم تشجيع التلاميذ على تقديم أسئلة متنوعة.

(قطامي وقطامي، 2000، ص 412).

4- التفكير الناقد بين المدرسة والمنهاج:

على الرغم من أن تنمية مهارات التفكير الناقد قد أصبحت ضرورة من أجل تعليم يستمر مدى الحياة، إلا أن الدراسات التربوية

تشير إلى أن المؤسسات المدرسية قد فشلت في تعليم هذه المهارات بشكل مستمر وفعال، كما كشفت أيضا أن المعلمين أنفسهم

لا يمتلكون مهارات التفكير الناقد، ولا يعرفون ماهية المهارات التي من واجبهم تعليمها للطلبة (Paul , 1995). ص 11

وقد أعطت الدول المتقدمة اهتماما أكبر للتفكير الناقد وتضعه كهدف من الأهداف التي يجب أن تنتهي إليه عمليتا التعليم والتعلم، وقد طورت برامج تربوية تهدف إلى تدريب الطلبة على التفكير الناقد بشكل خاص من خلال تدريس المواد الدراسية المنهجية، وتقتصر أساليب وإجراءات يمكن للمعلم أن يتبعها في تدريس التفكير الناقد، إذ أن قدرات التفكير الناقد لا يمكن أن تنمو دون مساعدة خلال مسيرة المادة الدراسية، كما أنها لن تنشأ من مجرد استماع الطلاب إلي معلمهم ، أو قراءتهم للنصوص ، أو أخذ الامتحانات (عبيد وعفانة ، 2003،ص 57)

أن مهارات التفكير تكسب التلميذ فهما أعمق للمحتوى المعرفي للمادة الدراسية بالإضافة إلى تنشيط المادة الدراسية باستمرار، ومن هذا المنطلق يؤكد على أن برامج التعليم المختلفة ينبغي أن تنمي مهارات التفكير لأنها تساعد على تنمية القدرات المعرفية المختلفة. (سرور، 2000،ص310).

لذلك يرى الباحثان أنه من الضروري لوزارة التربية والتعليم وواضعي المناهج أن يتبنوا فلسفة تربوية شاملة تهدف إلى التركيز على مهارات التفكير والعمل على تحديد الأساليب المناسبة لتنمية التفكير الناقد عند الطلبة ويقترح (الخليلي وآخرون، 1996) بعض الإجراءات التي تساهم في تنمية التفكير الناقد ضمن المنهج الدراسي منها:

1- توجيه انتباه الطلبة الى تحديد المشكلات المطروحة وتحليل المعلومات.
2- تكليف الطلبة بأنشطة على شكل الغاز وقضايا تستجلب الانتباه والاهتمام وتحدي العقول بحيث يؤدي المتعلم دورا بارزا في النقاش والحوار.

3- طرح أسئلة تساهم في فهم أعمق للمشاكل والقضايا المطروحة للنقاش.

4- إثارة الشك حول الارتباط المنطقي للمتغيرات والنتائج.

5- تأكيد موثوقية المصادر والتروي في إصدار الاحكام.

8- دعوة الطلبة للتفكير في كل معلومة يحصلوا عليها. (الخليلي وآخرون 1996،ص 203).

الدراسات السابقة

1- دراسة خريشة (2001)

اجريت هذه الدراسة في قطر. هدفت الى تعرف مستوى مساهمة معلمي التاريخ للمرحلة الثانوية في تنمية مهارات التفكير الناقد والإبداعي لدى طلبتهم ومعرفة أثر جنس المعلم وخبرته ومؤله في ذلك، وتحديد العلاقة بين آراء المعلمين حول مستوى مساهمتهم في تنمية مهارات التفكير وبين مستوى مساهمتهم من خلال ملاحظتهم ملاحظة مباشرة داخل حجرة الدراسة، واستخدمت هذه الدراسة استبانة وبطاقة ملاحظة للتعرف على مستوى مساهمة أفراد العينة والتي تكونت من (33) معلماً ومعلمة، في تنمية مهارات التفكير الناقد والإبداعي، وتكونت هاتين الأديتين من (55) مظهراً سلوكياً تساهم في تنمية مهارات التفكير العليا، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون ومربع كاي، ودلت النتائج على تدني مستوى مساهمة معلمي التاريخ في تنمية مهارات التفكير الناقد والإبداعي، والمهارات مجتمعة؛ فقد كان مستوى مساهمتهم أقل من المستوى المقبول تربوياً (85%)، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين آراء معلمي التاريخ أو نتيجة لملاحظتهم داخل حجرة الدراسة في مستوى مساهمتهم في تنمية مهارات التفكير تعزى لجنس المعلم أو خبرته أو مؤله (خريشة ، 2001 : 13-24).

2- دراسة سليمان (2010)

اجريت هذه الدراسة في سوريا- دمشق. يهدف هذا البحث إلى تحديد درجة ممارسة مدرسي مادة التاريخ في المرحلة الثانوية لمهارات التفكير الناقد(ككلّ وفي كلّ مهارة على حدة) من وجهة نظرهم، ومن خلال ملاحظتهم في غرفة الصف، فضلاً عن تحديد العلاقة بين نتائج الاستبانة ونتائج بطاقة الملاحظة (في المهارات ككلّ وفي كلّ مهارة على حدة). تكونت عينة البحث من (60) مدرساً ومدرسة من مدرسي مادة التاريخ في المرحلة الثانوية في مدينة دمشق، ويشكلون ما نسبته (63.82%) من

حجم المجتمع الأصلي. أعد الباحث قائمة بمهارات التفكير الناقد اللازمة لمدرسي مادة التاريخ في المرحلة الثانوية، فضلاً عن استبانة شملت خمسة مجالات أساسية تتضمن ممارسات مدرس مادة التاريخ المتعلقة بالمهارات الرئيسة الخمسة للتفكير الناقد، وهي (التفسير، والاستنتاج، والاستقراء، والتحليل، والتقييم)، وبطاقة ملاحظة تضمنت عبارات الاستبانة ذاتها. تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، و T-Test وقد اظهرت نتائج الدراسة ما يأتي :

- أن وجهة نظر مدرسي مادة التاريخ في درجة ممارستهم لمهارات التفكير الناقد ككل متوسطة، وجيدة بالنسبة لكل من مهارتي التفسير والاستنتاج، ومتوسطة بالنسبة لكل من مهارتي الاستقراء والتحليل، وقليلة في مهارة التقييم.

- أن درجة ممارسة مدرسي مادة التاريخ لمهارات التفكير الناقد من خلال ملاحظتهم في غرفة الصف قليلة، ومتوسطة بالنسبة لكل من مهارات التفسير والاستنتاج والاستقراء، وقليلة بالنسبة لكل من مهارتي التحليل والتقييم (سليمان، 2012 : 97 - 98).

موازنة الدراسات السابقة

1. منهج البحث: تشابهت الدراسات السابقة من حيث استخدامها للمنهج الوصفي، وكذلك البحث الحالي، وتشابهت ايضاً من حيث استخدامها ادوات البحث .
2. اهداف الدراسات: تباينت الدراسات السابقة من حيث الهدف ويأتي ذلك تبعاً لمتغيراتها التي تناولتها، وهدف البحث الحالي الى معرفة مستوى استخدام مدرسي التاريخ لمهارات التفكير الناقد في التدريس من وجهة نظرهم.
3. المرحلة الدراسية: تشابهت الدراسات السابقة في المرحلة الدراسية فكل الدراسات السابقة تم تطبيقها في المرحلة الثانوية ، وجاءت الدراسة الحالية متفقتة مع الدراسات في اختيارها للمرحلة الدراسية.
4. مكان الدراسة: تباينت الدراسات السابقة من اماكن وجودها، فدراسة خريشة (2001)، اجريت في قطر، بينما دراسة سليمان (2010) في سوريا، اما البحث الحالي فقد اجريه في العراق .
5. حجم العينة: تباينت الدراسات السابقة من حيث حجم عينة البحث ففي دراسة خريشة (2001) تكونت من (33) معلم ومعلمة، بينما دراسة سليمان (2010) تكونت من (60) مدرسا ومدرسة اما عينة البحث الحالي بلغت (30) مدرس ومدرسة.
6. الوسائل الاحصائية: تباينت الدراسات السابقة في استخدامها للوسائل الاحصائية وذلك تبعاً لنوعية البحث وطبيعة المشكلة.

منهج البحث

تم استخدام منهج البحث الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لأهداف ومشكلة البحث

ثانياً : مجتمع البحث وعيناته

أ- مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي مدرسي ومدرسات التاريخ في مديرية محافظة كربلاء للعام الدراسي (2017 - 2018)، والذي بلغ عددهم (30) مدرس ومدرسة، ويقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة او الحدث لديهم (ملحم، 2000، ص 219).

ب - عينة البحث

بعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث التربوي (ابراهيم وأبو زيد، 2007، ص 289)، حيث بلغ حجم عينة البحث الأساسية (30) مدرس ومدرسة، في تربية محافظة كربلاء، حيث عمد الباحثان إلى استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (7)، وبهذا أصبحت العينة الأساسية بشكلها النهائي مكون من (30) مدرس ومدرسة .

ثالثاً: أداة البحث

إن الأداة المناسبة للدراسة تتحدد عادة في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها، والأسئلة التي تسعى الدراسة للإجابة عنها (عباس وآخرون، 2009، ص 237)، حيث اعتمدت الاستبانة كأداة للبحث الحالي؛ لملائمتها لهذا النوع من الدراسة، كما أنه يسهل توزيعها وجمعها من الطلبة في وقت المحاضرة، فضلاً عن ذلك أنها تتضمن عامل السرية؛ حيث لا يعرف اسم الطالب الذي يقوم بتعبئتها (ملحق رقم 1)

أ - بناء أداة البحث .

إتبع الباحثان في إعداد أداة بحثهما الخطوات الآتية :

1- الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الناقد

2- الاطلاع على أهداف تدريس مادة التاريخ .

وفي ضوء ما تقدم أعد الباحثان قائمة بفقرات التفكير الناقد .

رابعاً :الخصائص السايكومترية :-

أ: الصدق الظاهري

يعتمد الصدق الظاهر على رأي مجموعة من المحكمين الذين يبدون رأيهم في مدى ملائمة الأداة، فهؤلاء ينظرون في الفقرات التي تتكون منها الأداة، ويبدون آراءهم في مدى ملائمتها (عبد الله، 2006، ص 171). وتم التوصل إليه في ضوء حكم مختص على الدرجة المقاسة للسمة؛ لذا قام الباحثان بعرض الإستبانة بصيغتها الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال الاختصاص؛ بلغ مجموعهم (10) محكمًا ، وطلبوا منهم إبداء آرائهم في فقراتها ومدى ارتباط كل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، ووضوح فكرتها، وسلامة لغتها، وفيما إذا كانت هناك أية ملاحظات ومقترحات بالحذف والتعديل و الإضافة ؛ لتحديد مدى صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله، تم الإتفاق عليها من قبل السادة المحكمين بنسبة موافقة تزيد عن (80%) والتي تمثل نمطاً معيناً من مهارات التفكير الناقد .

ب: صدق البناء

هو الصدق الذي يوضح مدى العلاقة بين الأساس النظري للأداة وبين فقرات الاداة، ويمكن التحقق من دلالات صدق البناء للأداة بإتباع أسلوب فاعلية الفقرات؛ أي مدى ارتباط كل فقرة من فقرات الاداة بالدرجة الكلية على الاداة (الروسان، 1999، ص 33) .

تم حساب صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون، من خلال علاقة المجال بالمجموع العام للأداة لكل من مقياس مهارات التفكير الناقد كما موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

(معامل ارتباط المجال بالمجموع الكلي لمقياس مهارات التفكير الناقد)

| مستوى الدلالة | معامل الارتباط | مهارات التفكير الناقد |
|---------------|----------------|-----------------------|
| 0,01 | ** 0,851 | التحليل |
| 0,01 | ** 0,700 | التركيب |
| 0.01 | ** 0,756 | الاستنتاج |
| 0.01 | ** 0,834 | الاستقراء |
| 0,01 | ** 0,823 | التنبؤ |
| 0,01 | ** 0,531 | التقويم |

يتضح من الجدول (1) أن جميع معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) مما يحقق درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي لاستمارة الاختبار بينودها وحاورها المختلفة.

2: مؤشرات الثبات

يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس، وهذا يعني أن ثبات المقياس يعطي النتائج نفسها باستمرار إذا ما استخدم المقياس أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (صابر وخفاجة، 2002: 165)، وللتحقق من ثبات الاستبيان استخدم الباحثان طريقة الفا كرونباخ في حساب الثبات .

ولذلك قام الباحثان بحساب معامل ثبات الاداة ككل حيث بلغت قيمته (0.71) لمقياس مهارات التفكير الناقد، و(0,74) واستخدم البرنامج الإحصائي SPSS لحساب معاملات الثبات، والجدول (2) يبين معامل الثبات بالطريقة المشار إليها في أعلاه .

الجدول (2)

(معاملات الثبات لاستبانة مهارات التفكير الناقد)

| عدد الفقرات | معامل الثبات |
|-------------|--------------|
| 19 | 0,71 |

ويعد مثل هذا الثبات عالياً ومقبولاً إحصائياً في البحوث التربوية والنفسية؛ إذ يشير فوران (Foran ,1961) إلى إن معامل

الثبات الجيد ينبغي أن يزيد على (0.70) (موسى، 2010:84)

سادساً: الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان العديد من الوسائل الإحصائية المناسبة لأهداف بحثهما، وإن جميع العمليات الإحصائية تمت باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) والوسائل الإحصائية هي:

1- معامل ارتباط بيرسون .

2- معادلة الفا كرونباخ .

3- الوسط المرجح والوزن المنوي.

تفسير النتائج

عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها في ضوء أهداف الدراسة لذا قام الباحثان بالآتي :

1- حساب معاملات الارتباط بين مقياس الذكاءات المتعدد وحل المشكلات .

3- تفسير الفقرات .

وعلى هذا الأساس تم تحليل النتائج المتحققة من إجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية عن الاستبانة وفق هدفها وكالاتي :

التعرف إلى مستوى استخدام مدرسي التاريخ لمهارات التفكير الناقد في التدريس من وجهة نظرهم وفقاً لفقرات الاستبيان .

ولمعرفة العلاقة بين مستوى استخدام مدرسي التاريخ لمهارات التفكير الناقد في التدريس من وجهة نظرهم ؛ قام الباحثان

باستخراج الوسط المرجح والوزن المنوي للفقرات وتفسير النتائج، وكالاتي :

جدول (4)

يبين الوسط المرجح والوزن المنوي لكل مجال

| الوزن المئوي | الوسط المرجح | مجالات مهارات التفكير | ت |
|--------------|--------------|-------------------------------|---|
| 49.8 | 2.8 | المهارات المتصلة بالتحليل . | 1 |
| 49.4 | 2.47 | المهارات المتصلة بالتركيب . | 2 |
| 46.6 | 2.33 | المهارات المتصلة بالاستنتاج . | 3 |
| 40.8 | 2.04 | المهارات المتصلة بالاستقراء . | 4 |
| 38.6 | 1.93 | المهارات المتصلة بالتنبؤ . | 5 |
| 35.6 | 1.78 | المهارات المتصلة بالتقويم . | 6 |

1 - مجال المهارات المتصلة بالتحليل :

يتبين من خلال جدول رقم (4) ان مهارة التحليل حصلت على وسط مرجح (2,8) ووزن مئوي (49,8).

يرجع ذلك الا أن مدرسي التاريخ يوظفون هذه المهارة في التدريس بنسبة مقبولة، ويدركون أهمية اكتسابها للطلبة؛ لأنها تساعدهم على تحليل المواضيع والأفكار التاريخية، إن مهارة التحليل من المهارات الضرورية للطلبة ليتمكنوا من تفسير وتحليل الأفكار الافكار التاريخ وتوضيحها، إذ تمكن المتعلم من تجزئة مادة التعليم إلى عناصرها الجزئية المكونة لها ، ويشتمل هذا على تعيين الأجزاء وتحليل العلامات بينها، إذ تتطلب مهارة التحليل من الطلبة أن يفكروا تفكيرًا ناقدًا وعميقًا، فالخاصية المميزة لهذا المستوى هي أنه يستلزم حل المشكلات على أساس المعرفة الواعية بعمليات الاستدلال وأنواعه (جلس وأبو شقير: 2000، 14).

2 - مجال المهارات المتصلة بالتركيب :

ومن خلال جدول رقم (4) يتبين ان المهارات المتصلة بالتركيب حصلت على وسط مرجح (2,47) ووزن مئوي (49,4).

قد يرجع سبب التذني في استخدام هذه المهارة الى تقديم التدريسي للمعارف والحقائق للطلبة بشكل جاهز يؤدي إلى عدم إدراك المتعلم للعلاقات فيما بينها، وفهم الحقائق واستعادتها لا يتم إلا بإدراك الروابط الأساسية التي تجمع بينها، إن هذه الروابط تساعد في الوصول إلى تعميمات دقيقة؛ لذا ينبغي أن تكون الحقائق والمعلومات مصدرًا موضوعيًا للتفكير، ولا يمكن الوصول إلى ذلك إلا إذا امتلك المتعلم مهارات التركيب التي تساعد على اكتشاف الأسباب، وتفسير حدوث الحروب التاريخية، وكيفية الاستفادة من أحداث وقعت في الماضي لمعالجة أحداث مماثلة قد تحدث مستقبلًا (سويدان، 2009، ص567).

3 - مجال المهارات المتصلة بالاستنتاج:

ونلاحظ من خلال جدول رقم (4) ان قيمة الوسط المرجح للمهارات المتصلة بالاستنتاج قد بلغت (2,33) وبوزن مئوي (46,6) . قد يرجع السبب أن مدرسي التاريخ لا يهتمون بتنمية هذه المهارة ويرجع إلى قلة الإلمام بعملية النقد، ومهارته، وعملية الربط بين السؤال والإجابة المطلوبة، وقلة القدرة على وضع فرضيات منطقية ملائمة ترجح الأنسب منها، واختيار الأكثر ارتباطاً بالوقائع والبيانات التي يتضمنها السؤال. على الرغم أنه من الواجب أن تتغلغل مهارة الاستنتاج في تدريس التاريخ؛ لأنها ثرية بالموضوعات التي تنمي مهارات التفكير العليا لدى الطلبة، وتنشط لديهم العصف الذهني من ربط وتحليل وتفسير .

4- مجال المهارات المتصلة بالاستقراء :

من خلال جدول رقم (4) تبين ان المهارات المتصلة بهذا المجال قد حصلت على وسط مرجح (2.04) ووزن مئوي (40,8) . يعزو الباحثان هذا الإخفاق في استعمال مهارات الاستقراء إلى أنه قد يرجع إلى قلة استخدامهم استراتيجيات تدريس

تنمي هذه المهارة، و قد يرجع إلى نقص خبرة التدريسين، وعدم تنشيط العادات الفكرية الناقدة داخل القاعة الدراسية، إن أهمية تدريب المتعلمين على مهارة الاستقراء والتساؤل، وتحديد المشكلة، وتحليلها، وتوظيف المعلومات التي تمّ التوصل إليها من الأمور المهمة في عملية التدريس. أن قلة إطلاع التدريسي على الاساليب الحديثة في طرائق التدريس، وعدم مواكبته للتطورات الحاصلة في ميدان طرائق التدريس، قد يؤدي إلى ضعف قابليته في استخدام مهارات التفكير وفي إيصال المادة إلى طلبته .

5- مجال المهارات المتصلة بالتنبؤ :

من خلال جدول (4) حصل هذا المجالات على ووسط مرجح (1,93) ووزن منوي (38,6) . ويرجع الباحثان سبب ذلك التدني في مهارة التنبؤ ربما يرجع ذلك الى طريقة التدريس اثناء التدريس فهم لا يوجهون الطلبة الى التنبؤ بالاحداث التاريخ، او قد لا يعطونهم الفرصة في تقديم تنبؤات لتلك الاحداث او المشكلات التاريخ وما قد يطرا عليها في المستقبل. علما ان مهارة التنبؤ تمثل عنصراً مهماً من عناصر عملية طرح الفرضيات أو الحلول التجريبية لمشكلة من المشكلات، أو قضية من القضايا المطروحة للنقاش، و البحث عن الحل أو الحلول المناسبة، وأنها تستخدم للتفكير في طرح المزيد من هذه الحلول، كما أن مهارة التنبؤ تمثل عنصراً مهماً من عناصر مهارة تحديد العلاقات السببية للظواهر(قرني، 2013،ص318).

6 - مجال المهارات المتصلة بالتقويم :

من خلال جدول رقم (4) حصلت فقرات هذا المجال على وسط مرجح (1,78) ووزن منوي (35,6) .يعود السبب إلى أن المواد الدراسية قد لا تساعد على تنميتها، أو إلى أن الاستراتيجيات التي يستعملها المدرس في التدريس لا تشجع على استعمال هذه المهارة؛ او عدم اعطاء التدريسين الطلبة الفرصة لكي يصدروا حكماً على ما تم دراسته من احداث تاريخية، وتقييمهم لها فيتوصلون من خلاله إلى حكم مبني على ما تم جمعه من بيانات، أو معلومات بعد عرضها بشكل واضح، فهي من مهارات التفكير المهمة التي يجب تنميتها لدى الطلبة، ومن الأهداف التي ينبغي على التدريسي تحقيقها (سعادة، 2008،ص552).

اولا: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي :

- 1- تركيز التدريسيين على الجوانب المعلوماتية من المنهج بدرجة أكبر، مما لا يعطي الوقت الكافي لتنفيذ أنشطة تنمي من خلالها هذه مهارات التفكير الناقد.
- 2- قلة توافر متطلبات تنفيذ أنشطة تعلم لتنمية مهارات التفكير الناقد سواء كانت مادية أو مهنية في هذا المجال.
- 3- تركيز المناهج على فلسفة مفادها أن حشو عقول الطلبة بالمعلومات والمعارف كفيل بتنمية التفكير وتطويره ، دون اللجوء إلى استراتيجيات وأنشطة محددة ، تعمل على تنمية التفكير الفعال بمختلف مستوياته .
- 4- التركيز في المدارس على تحقيق الأهداف والمهارات المعرفية الدنيا على حساب مهارات التفكير العليا.
- 5- المعتقدات الخاطئة حول التعليم التلقائي والذاتي لمهارات التفكير دون بذل أي جهد إضافي، اعتقاداً أن مثل هذه المهارات هي نتيجة حتمية لعملية التعلم.

ثانيا: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بالاتي :

- 1- تزويد مدرسي التاريخ في محافظة تربية كربلاء بقائمة مهارات التفكير التي حددت في هذه الدراسة بقصد الافادة منها في تقويم ادانهم ذاتيا.
- 2- العمل على فتح دورات مستمرة لتدريب مدرسي التاريخ في اثناء الخدمة والافادة من قائمة مهارات التفكير التي توصلت اليها الدراسة الحالية عند اعداد البرامج التدريبية (دورات تدريبية).

3- التأكيد على استخدام المدرسين في تدريسهم للتاريخي المدارس على طرائق التدريس التي تثير التفكير وتنميته وتعتمد على النواحي العملية والتطبيقية والورش والمشاغل التربوية مثل : خرائط المفاهيم ، والتعلم التعاوني، وطريقة الاكتشاف، والاستقصاء، والعصف الذهني، وتمثيل الدور، والتعلم الالكتروني وغيرها.

ثالثا: المقترحات

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة واستكمالا للجوانب التي لم يبحثها، يقترح الباحثان اجراء الدراسات الاتية :

- 1- القيام بدراسة مماثلة عن واقع استخدام طرق التدريس الحديثة التي تنمي مهارات التفكير الناقد ومعوقاته في تدريس التاريخ بالمرحلة التعليم العام واثر ذلك على التحصيل .
- 2- القيام بدراسة تجريبية عن أثر استخدام طريقة من طرائق التدريس الحديثة التي تنمي مهارات التفكير الناقد على التحصيل الدراسي في التاريخ .

قائمة المصادر

1. ابراهيم، محمد عبد الرزاق، وابو زيد، عبد الباقي عبد المنعم(2007) ، مهارات البحث التربوي، دار الفكر، عمان، الاردن .
2. أحمد، شكري سيد : (1984) حل المشكلات في تدريس الرياضيات، مجلة التربية، العدد64
3. الجامعي، العين ، الإمارات.
4. حلس، داوود درويش، و ابو شقير، محمد، (2000) محاضرات في مهارات التدريس، القاهرة .
5. خريشة، علي كايد سليم (2001)، مستوى مساهمة معلمي التاريخ بالمرحلة الثانوية في تنمية مهارات التفكير الناقد والابداعي لدى طلبتهم، مجلة مركز البحوث التربوية، السنة العاشرة، العدد 19، جامعة قطر.
6. الخليلي، خليل يوسف وآخرون، 1996، ط (1)، تدريس العلوم في مراحل التعليم العام، الإمارات، دار القلم.
7. الروسان، فاروق (1999)، أساليب القياس و التشخيص في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة و النشر، الأردن .
8. سرور، نادية : (2000) تربية المتميزين والموهوبين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان.
9. سعادة، احمد جودة (2008)، المنهج المدرسي للموهوبين والمتميزين، دار الشروق، عمان .
10. سلامة، عادل ابو الفر واخرون (2009)، طرق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
11. سليمان، جمال (2010)، درجة ممارسة مدرسي مادة التاريخ في المرحلة الثانوية لمهارات التفكير الناقد، مجلة جامعة دمشق، المجلد(28) العدد الثاني . 13.شحاتة،حسن : (2000) مفاهيم جديدة لتطوير التعليم في الوطن العربي، مكتبة الدار العربية للكتاب،القاهرة.
- 14.صابر، فاطمة عوض و خفاجة، ميرفت علي (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، مطبعة الاشعاع الفنية، مصر .
- 15.طعيمة، رشدي احمد، 2011، المنهج المدرسي المعاصر، عمان، دار المسيرة
- 16.العباي، ندى فتاح (2012)، اثر برنامج الكورت التعليمي في تنمية مهارات (الادراك . التفكير الناقد التفكير التقاربي)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان .
- 17.عباس، محمد خليل وآخرون (2009)، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار الميسرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن .
- 18.عبد الخالق، عصام ومحمود الجمل، 2000، تقويم كتب الفيزياء للمرحلة الاساسية العليا من وجهة نظر المعلمين والمعلمات في محافظات فلسطين، مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد (8)، العدد (2)، كلية التربية، جامعة غزة، فلسطين

19. عبد السلام، فاروق وسليمان، ممدوح: (1982) كتيب اختبار التفكير الناقد، مركز البحوث التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
20. عبد الله، عبد الرحمن صالح (2006)، البحث التربوي وكتابة الرسائل الجامعية، مكتبة الفلاح، الكويت .
21. عدس، محمد عبدالرحيم : (1996) المدرسة وتعليم التفكير، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر . عمان .
22. عفانة، عزو وعبيد، وليم : (2003) التفكير والمنهاج المدرسي، مكتبة فلاح .
23. عفانة، عزو، (1998) مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة"، مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية. المجلد الأول، العدد الأول،

الأردن ،

25. قرني، زبيدة محمد (2013)، استراتيجيات التعلم النشط المتمركزة حول الطالب (وتطبيقاتها في المواقف التعليمية)، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة .
26. قطامي، يوسف قطامي، نافية : (2000) سيكولوجية التعلم الصفي، دار الشروق ،عمان .
27. ملحم، سامي محمد (2000)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
28. موسى، محمود احمد محمد (2010)، برنامج مقترح قائم على بنائية المعرفة لتنمية بعض مهارات التفكير الجغرافي واستشراف المستقبل والاتجاه نحو الجغرافيا لدى طلاب الصف الاول الثانوي العام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اسيوط، كلية التربية .
29. الهويدي ، زيد (2002) الالعاب التربوية – استراتيجية لتنمية التفكير ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .

30- Paul, R., et . (1995): Critical thinking handbook k-3Grades, foundation forcritical thinking , 4655 sonomamountain road , Santa Rosa.

(ملحق رقم 1)

الصورة النهائية لقائمة مهارات التفكير الناقد

النوع : (ذكر / أنثى)

التعليمات :

تتكون القائمة من (20) مفردة توضح سلوكك الذي تقوم به اثناء تدريسك لمادة التاريخ أو يوجد ضمن صفاتك أو قد لا يوجد 0 أقرأ كلاً منها باهتمام وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الخمس الموضحة أمام كل مفردة بحيث تعبر الإجابة عن وجهة نظرك وتعكس بدقة وصفك لطريقة تدريسك، وعندئذ ضع علامة (صح) أمام المفردة تحت الإجابة التي تناسبك بدقة ، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة ، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها ، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثين لاستخدامها في البحث العلمي 0

| مهارات التفكير الناقد | | | | |
|----------------------------------------------------------|--------|---------|--------|--------|
| اولاً: مهارة التحليل | | | | |
| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً |
| | | | | |
| يطلب من الطلبة تحليل أهمية مواقع بعض الدول . | | | | 1 |
| مثال : حلل أهمية موقع الوطن العربي من الناحية التجارية . | | | | |

| | | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | | يشجع الطلبة على تحليل ثورة تاريخية معينة. مثال : ظاهرة تكون السهل الرسوبي في العراق | 2 |
| | | | | | يطلب من الطلبة تكوين خرائط مفاهيم للمادة موضوع المحاضرة . مثال : يرسم مخططا يوضح فيه معركة بدر. | 3 |
| أبدًا | نادرًا | أحيانًا | غالبًا | دائمًا | ثانيا: مهارة التركيب | |
| | | | | | يطلب من الطلبة تصميم خريطة لمنطقة تاريخية معينة. مثال : صمم خريطة لمدينة كربلاء ووزع عليها أبرز المعالم الصناعية . | 4 |
| | | | | | يشجع الطلبة على تصميم مجسم لآثار مدينة معينة. مثال : اعمل مجسمًا للملوية . | 5 |
| | | | | | يدعو الطلبة لوضع الخطط لحل مشكلة تاريخية معينة. مثال : ضع خطة للحد الارهاب. | 6 |
| أبدًا | نادرًا | أحيانًا | غالبًا | دائمًا | ثالثا: مهارة الاستنتاج | |
| | | | | | يطلب من الطلبة استنتاج موضوع الدرس من خلال (مقدمة مشوقة أو عرض مشكلة) . | 7 |
| | | | | | يزود الطلبة بقائمة من المعلومات ويطلب منهم أن يقوموا بالاستنتاج منها في ضوء معلوماتهم السابقة . مثال : الآثار المترتبة على الحروب . | 8 |
| | | | | | يدعو الطلبة إلى حل مشكلات قائمة على إدراك العلاقات المكانية . مثال : مشكلة النزاعات الحدودية بين الدول . | 9 |
| | | | | | يوجه الطلاب لتحديد العلاقات السببية وربط السبب بالمسبب . مثال : موقع العراق وصراع الدول . | 10 |
| أبدًا | نادرًا | أحيانًا | غالبًا | دائمًا | رابعا: مهارة الاستقراء | |
| | | | | | يدعو الطلبة إلى حل مشكلات قائمة على إدراك العلاقات المكانية . مثال : مشكلة النزاعات الحدودية بين الدول . | 11 |
| | | | | | يطلب من الطلبة تحليل المشكلات التاريخية مفتوحة النهايات . مثال : مشكلة الارهاب . | 12 |
| | | | | | يشجع الطلبة للوصول إلى استنتاجات حول موضوع تاريخي معين . مثال : أسباب حرب العالمية الاولى . | 13 |
| أبدًا | نادرًا | أحيانًا | غالبًا | دائمًا | خامسا: مهارة التنبؤ | |

| | | | | | | |
|--|--|---------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | | يحث الطلبة على البحث عن أدلة تدعم تنبؤهم . مثال : يعطي دليلاً يدعم تنبؤهم حول احتلال امريكا للعراق . | 14 |
| | | | | | يطلب من الطلبة التنبؤ بالمشكلات التي يمكن حدوثها في المستقبل . مثال : مشكلة اقتصاد العراق . | 15 |
| | | | | | يطلب من الطلبة إعطاء توقعاتهم حول حدث تاريخي معين . مثال : تنبأ عما سيحدث للعراق في ظل احتلال داعش خلال عام 2025م . | 16 |
| | | | | | سادسا: مهارة التقويم | |
| | | | | دائماً | | |
| | | | غالباً | | | |
| | | أحياناً | | | | |
| | | نادراً | | | | |
| | | أبداً | | | | |
| | | | | | يتيح للطلبة فرصة للمناقشة وإبداء الرأي حول موضوع معين . مثال : يبدئ رأيه حول حدود العراق . | 17 |
| | | | | | يوجه الطلبة للتحلي بالموضوعية عند التقويم . مثال : قوم بموضوعية علاقة العراق بجامعة الدول العربية . | 18 |
| | | | | | يوجه الطلبة للدفاع عن موضوع تاريخي معين . مثال : دافع عن أهمية الممرات المائية العربية من الناحيتين التجارية والعسكرية . | 19 |
| | | | | | يشجع الطلبة على إصدار حكم على رأيين لحدث تاريخي مميزة . مثال : اصدر حكماً على رأيين أحدهما يرى أن البترول العربي نقمة والآخر يرى أنه نعمة . | 20 |

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى لاعبي كرة التنس

م.م عماد كاظم ثجيل الشريفي

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

emadsport85@utq.edu.iq

emadsport85@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

ان لاعب التنس يتعرض الى الكثير من الحالات والمواقف الصعبة خلال المنافسة والتي لا تكون خالية من الاثارة والانفعال والتي كلما كانت مستواها عالي (الاستثارة الانفعالية) أصبح الأمن النفسي غير مرضي لدى اللاعب اذ ان العلاقة بينهما عكسية ولذلك يعتبر الإعداد النفسي من العوامل المهمة والضرورية بالنسبة للاعب التنس لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة الأمن النفسي لديه ويهدف البحث إلى التعرف على الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس ، واشتمل البحث على إجراءات البحث الميدانية وطبيعة المنهج المستخدم الملائم لحل المشكلة والعينة والوسائل والأدوات وكذلك الوسائل الإحصائية التي لها علاقة بالبحث وكذلك فقرات المقياسين التي تخص الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي ومن ثم تمت معالجة البيانات وعرضها وتحليلها ومناقشتها ، واستنتج الباحث إلى انه لا يمكن أن يصل اللاعب إلى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي حتى يقوم اللاعب بالأداء بشكل وأوصى الباحث نتيجة ذلك إلى الاهتمام بتحقيق الاستثارة الانفعالية الجيدة والأمن النفسي المناسب للاعبين وجعلها من أولويات المدرب والذي يساهم بشكل جاد في رفع مستوى الأداء بشكل أفضل .

Abstract

Emotional arousal and its relation to the psychological security of tennis players

By

Emad Kazem Thajeel Al-Sharifi, PhD

University of Dhi Qar / College of Physical Education and Sports Sciences

The tennis player is exposed to a lot of situations and difficult situations during the competition, which are not free of excitement and emotion, and the higher the level of (emotional arousal) psychological security is not satisfactory to the player as the relationship between the opposite and therefore the psychological preparation of the factors are important and necessary for the player Tennis in order to control the emotions and control of his actions and thus increase the psychological security. The research aims to identify the emotional arousal and psychological security of the players of the sports teams in the tennis game, and included research on the procedures of field research and the nature of the user's approach to solving the problem, the sample, the means and the

tools, as well as the statistical means that are related to the research, as well as the paragraphs of the two measures that concern the emotional arousal and psychological security, and then the data was processed, presented, analyzed and discussed. The researcher concluded that the player cannot reach a level of emotional arousal good unless The psychological sense of security is achieved so that the player to perform in a manner recommended the researcher as a result of the attention to achieve emotional excitement and good psychological security appropriate for the players and make them a priority of the coach, which contributes seriously to raise the level of the E better.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتبر التطور الحاصل في جميع الميادين الرياضية هو نتيجة الدراسات الميدانية التي ادت الى ظهور نتائج لمختلف العلوم والتي قد تكون ايجابية او سلبية والوقوف على السلبيات وايجاد الحلول لها ويعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم التي تركت أثراً كبيراً في الجانب الرياضي ، وتعتبر عملية تهيئة اللاعب من خلال الجوانب النفسية له تأثير كبير بالإضافة الى الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والفنية والسبب في ذلك ان الاعداد النفسي هو من اهم الجوانب التي تؤثر في العملية التدريبية تأثيراً طردياً ، ومن خلال ذلك تعتبر لعبة التنس واحدة من الرياضات التي تحتاج الى ان يكون هنالك اهتمام بالاستثارة الانفعالية للاعب من اجل زيادة الامن النفسي له ، اذ ان لاعب التنس يتعرض الى الكثير من الحالات والمواقف الصعبة خلال المنافسة والتي لا تكون خالية من الاثارة والانفعال والتي كلما كانت مستواها عالي (الاستثارة الانفعالية) اصبح الامن النفسي غير مرضي لدى اللاعب اذ ان العلاقة بينهما عكسية ولذلك يعتبر الإعداد النفسي من العوامل المهمة والضرورية بالنسبة للاعب التنس لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة الامن النفسي لديه .

ويعمل الأمن النفسي على حث اللاعب على ان يكون متميزاً بين اقرانه نتيجة احساسه بالمقبولية والتقدير من الآخرين في الفريق فكلما كان امن اللاعب النفسي جيد معنى ذلك ان الاستثارة الانفعالية لديه معتدلة ومسيطر عليها ، اذ ان حاجة لاعب التنس لهذه الامور والتي من خلالها تعمل على استثارة طاقته وتحفيزه وأيضاً تعمل على مضاعفة جهوده وتوجيه طاقاته نحو تحقيق الهدف المراد الوصول اليه ، ومن خلال ما تم ذكره تكمن أهمية البحث في معرفة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي التنس وكذلك معرفة مستوى الأمن النفسي لديه وأيضاً معرفة نوع العلاقة والتأثير بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي .

1-2 مشكلة البحث :

إن الحالة النفسية عند لاعبي كرة التنس تلعب دوراً مهماً في وصول اللاعبين إلى المستوى الرياضي الذي يؤهلهم لخوض المباريات وهذا يأتي من خلال الإعداد النفسي الصحيح إثناء العملية التدريبية وهذا واجب كل مدرب حتى يصل فريقه إلى مستوى الطموح في المباريات ، ومن خلال اطلاع الباحث على بعض المباريات وجد ان هنالك عد من اللاعبين ليس بالقليل يشعرون بالخوف اثناء المنافسة وعدم الاطمئنان حتى على نتيجة المنافسة ، مما جعل الباحث يشعر بأن الاستثارة الانفعالية العالية قد تكون السبب في ذلك لأنها تؤثر سلباً على أمن اللاعب وهذا سيؤثر بمستوى الاداء الرياضي ، وايضاً اطلاع الباحث على الكثير من البحوث السابقة وجد أنه قد تم التطرق إلى الاستثارة الانفعالية والامن النفسي بشكل قليل جداً للرياضيين مما يؤدي الى مردود سلبي خاصة عند فقدان الرياضي أعصابهم اثناء المباريات وان كانوا من ذوي المستويات المهارية العالية ، وخاصة في بطولات على مستوى العراق ثم التطرق ودراسة هذه المشكلة عند اللاعبين في كرة التنس .

1-3 هدفاً للبحث :

- 1- التعرف على (واقع) مستويات الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس .
2- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس .

1-4 فرض البحث :

- 1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو فرق الرياضة الجامعية للمنطقة الجنوبية للعام الدراسي 2014-2015.

1-5-2 المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 6 / 10 / 2014 ولغاية 13 / 1 / 2015 .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم الاستثارة الانفعالية :

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو "عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين"⁽¹⁾ ، اما ارنوف فبين ان "الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل علىه واحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به"⁽²⁾ ، او قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال"⁽³⁾ .

1-2-2 الأمن النفسي :

يشير مؤيد الى ان (فرويد) يربط بين الأمن النفسي والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة بهما ، اذ يرى الانسان مدفوعا لتحقيق حاجاته بغرض الوصول الى الاستقرار وعند فشل تحقيقها تجهد الذات وتتألم وتحس بالضيق والقلق والهيم . وكان (فرويد) من أبرز الذين اكدوا مصادر الخطر الداخلية في الانسان التي تقوده الى سوء تكييفه وعدم استقراره مع محيطه حينما يؤكد الميول العدوانية الشهوانية الشريرة التي تولد مع الانسان ، ومن ثم فالانسان يحمل أسباب عدم أمنه معه⁽⁴⁾ .

اما علي فيشير الى ان ادلر (Adlar) يربط بين أمن الانسان النفسي بمدى قدرته على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل والحب والمجتمع ، ويتم ذلك من خلال قدرة الانسان على تجاوز الشعور بالعدوانية لان أي قصور اجتماعي او معنوي ينتج عنه عدم الشعور بالاطمئنان . وهكذا فان الأمن النفسي للفرد يتوقف على ادراك حقيقي لمسألة الشعور بالنقص واسلوب حياته مدعوما بمستوى طموح معقول ، وتقويم ذات مرض⁽⁵⁾ .

1-2-3 العوامل التي تؤثر في الامن النفسي في المجال الرياضي :

(1) عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 59 .

(2) أرنوف : التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 ، ص 133 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 438 .

(4) مؤيد اسماعيل جرجيس : اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين ، 2002 ، ص 58 .

(5) علي سعد : مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت 1999) ص 27 - 28 .

ان ما يهدد الأمن النفسي للاعب يكون نتيجة لحالة الشعور بالنبذ وعدم المحبة والعزلة والوحدة، والشعور الدائم بالتهديد بعد الفشل واشاعة الخوف والفوضى ومن هذه العوامل ما يأتي⁽¹⁾ :

1- العوامل الاقتصادية.

2- العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية.

3- العوامل الجسمية.

4- العوامل العقلية.

5- عامل البيئة.

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة خالد فيصل الشيخ وآخرون(1999)

(الأمن النفسي للاعبي كرة اليد)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعبي كرة اليد والفروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعبي كرة اليد على وفق مراكز اللعب المختلفة.

وتألفت العينة من (48) لاعب كرة يد في محافظة نينوى، وأستخدم الباحث مقياس ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي ، ولمعالجة البيانات احصائياً تم استخدام معامل الارتباط البسيط واختبار تحليل التباين باتجاه واحد ، وأظهرت الدراسة بعض النتائج ومن أهمها :-

- وجود مستويات متباينة بمستوى الشعور بالأمن النفسي لأفراد عينة البحث.
- وجود فروق معنوية في مستويات الشعور بالأمن النفسي لأفراد عينة البحث.
- عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين مراكز اللعب المختلفة لأفراد

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أن الدراسة واحدة من الأساليب الأساسية في البحوث الوصفية لذا اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في مجمل خطواته وهذا ما يراه منسجماً ويتطابق مع مواصفات بحثه .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات الجنوبية بلعبة كرة التنس والتي أقيمت في جامعة البصرة للعام الدراسي 2015 والمتكون من أربع جامعات (ذي قار ، المثنى ، البصرة ، الجامعة التقنية الجنوبية) والبالغ عددهم (18) لاعبا ، تم اختيار عينة البحث عشوائياً من نفس مجتمع البحث الاصيلي وواقع (18) إذ تكون نسبتهم (100 %) من المجتمع الأصلي .

3-3 أدوات وأجهزة البحث :

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة الآتية :

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- مقياس الاستثارة الانفعالية .

3- مقياس الأمن النفسي .

4- حاسبة يدوية .

5- لابتوب .

(¹) الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم دايني ، علم النفس الامني ، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، 2006 ، ص173- 175 .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد مقياس الاستثارة الانفعالية لعينة البحث :

قام الباحث بالاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)⁽¹⁾ والذي يتألف من (31) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1) .

3-4-2 تحديد مقياس الامن النفسي⁽²⁾ لعينة البحث :

صمم أبراهام ماسلو عام (1952) اختباره المعروف (Security-Insecurity Inventory) لقياس درجة الشعور بالأمن النفسي لدى الأفراد ، وخضع المقياس لمراجعات عدة ، فكان الاختبار يتكون في صورته الأولى من (349) فقرة⁽³⁾ ، تحول الاختبار بعد التجريب والتطبيق على عينات متنوعة ومختلفة في مناطق ممثلة للولايات المتحدة الأمريكية الى اختبار يتكون من (130) سؤالاً ليصل الى صورته النهائية والذي يتكون من (75) سؤالاً ، ويشتمل الاختبار على (3) أقسام كل منها يتضمن (25) سؤالاً موضوعاً بشكل مستقل ، الا أنها استخدمت في اختبار واحد متكامل عدد فقراته (75) فقرة ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بثلاثة بدائل (اختيارات) هي (نعم ، لا ، غير متأكد) أما درجات المقياس فقد أشار كل من كمال دواني وعيد ديراني في دراستهما لاختبار ماسلو على البيئة الأردنية بأن الدرجات من (صفر - 5) تمثل الشعور العالي بالأمن النفسي، و(6-8) الشعور بالأمن و (9-11) الميل الى الأمن و (12-24) الأمن النفسي متوسط و (25-30) الميل لعدم الأمن النفسي (31-38) عدم الشعور بالأمن و (39-69) عدم الأمن العالي .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 24 / 9 / 2014 على عينة يمثلون (4) لاعبين من نفس عينة البحث وزعت على كلا المقياسين (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الكشف عن بعض

(1) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
(*) السادة الخبراء :

- 1- أ.د. محسن علي موسى كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 2- أ.د. عبد الكاظم جليل حسان كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 3- أ.م.د. عبد العباس عبد الرزاق كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 4- أ.د. ميثاق غازي محمد كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) اختبارات وقياس .
- 5- أ.م.د. ربيع لفنة الحجامي كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) اختبارات وقياس .
- 6- أ.م.د. عماد كاظم ياسر كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) اختبارات وقياس .

(2) كمال دواني وعيد ديراني : اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي - دراسة صدق للبيئة الأردنية ، (مجلة دراسات،الجامعة الأردنية) ، المجلد(10) ، العدد(2) ، 1983 ، ص 53 .

(3) چاچان جمعة محمد الخالدي : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص 46 .

المعوقات والوقت المستغرق والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد واختبار صلاحية الاستمارات والعينة ومدى استجابتها للاختبارات المختارة وتحديد مكان التجربة وتجاوز الأخطاء إن وجدت .

3-6 الأسس العلمية للمقياس :

3-6-1 الصدق :

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين(*) في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحث الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق .

3-6-2 الثبات :

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية فقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من(4) لاعبين وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياسين مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من المقياسين حيث كان (88,6) .

3-7 التطبيق النهائي لمقياس البحث :

بعد التأكد من صدق أداتي البحث وثباتهما وموضوعيتهما (مقياس الاستثارة الانفعالية ومقياس الأمن النفسي) تم توزيع الاستمارات للمقياسين على اللاعبين الذين كانوا متواجدين في أثناء قيام الباحث مع فريق العمل المساعد بالتجربة الأساسية حيث قام الباحث بإعطاء رقم معين لكل لاعب على استمارتي البحث لغرض معرفة إجابات كل لاعب في الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي وجمع درجاتهما على حدة وذلك في أثناء فترة تدريب لاعبي الأندية المذكورة ، وقد تم توزيعها بتاريخ 2014/10/8 في الملعب التي تجرى عليها تدريبات ومنافسات هذه الفرق مع مراعاة الشروط كافة ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة .

3-8 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 7 / 10 / 2014 خلال بطولة فرق الرياضة الجامعية للجامعات العراقية للمنطقة الجنوبية وبالأسلوب الجمعي وعلى ملعب جامعة البصرة حيث وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (18) لاعبا وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

3-9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام (spss) لمعالجة البيانات وذلك لإجراء العمليات الإحصائية .

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

(*) الخبراء المختصين :

- 1- أ.د. محسن علي موسى كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 2- أ.د. عبد الكاظم جليل حسان كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 3- أ.م.د. عبد العباس عبد الرزاق كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .

1-4 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث :
بعد ان تم تجميع البيانات لابد لنا من التعرف على مستوى متغيرات البحث (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) لعينة البحث
لذلك تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهما وكما مبين في الجدولين الآتيين :

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير
(الاستثارة الانفعالية)

| الاستثارة الانفعالية | | عدد اللاعبين | الجامعة |
|-------------------------|------|--------------|--------------------------|
| ع | س | | |
| 2.36 | 71.2 | 7 | البصرة |
| | 8 | | |
| 1.52 | 63.6 | 4 | ذي قار |
| | 6 | | |
| 0.95 | 67.7 | 4 | المتنى |
| | 5 | | |
| 1.15 | 66.3 | 3 | الجامعة التقنية الجنوبية |
| | 3 | | |
| | | 18 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية كان لفريق جامعة البصرة (71.28) مما يدل على أنهم يمتلكون استثارة انفعال عالية جداً ادى ذلك الى تحقيق مستوى جيد في البطولة اما فريق جامعة ذي قار فكان الوسط الحسابي لهم (63.66) مما يعني انهم يمتلكون استثارة انفعالية عالية ولكن ليس بالقدر الذي كانت عليه بقية الفرق ، اذ ان فريق جامعة المتنى كان وسطه الحسابي (67.75) وهذا يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية ايضاً ، اما فريق الجامعة التقنية الجنوبية فقد كان وسطه الحسابي (66.33) مما يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية ولكن ليست بقدر فريق جامعة البصرة وفريق جامعة المتنى مما يدل ذلك على ان جميع الفرق لديهم استثارة انفعال عالية ولكن بدرجات متفاوتة .

2-4 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الأمن النفسي لدى عينة البحث :

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير
(الأمن النفسي)

| الأمن النفسي | | عدد اللاعبين | الجامعة |
|-----------------|------|--------------|---------|
| ع | س | | |
| 0.97 | 12.5 | 7 | البصرة |
| | 7 | | |
| 1.52 | 25.3 | 4 | ذي قار |

| | | | |
|------|------|---|--------------------------|
| | 3 | | |
| 0.5 | 16.2 | 4 | المتنى |
| | 5 | | |
| 1.15 | 19.6 | 3 | الجامعة التقنية الجنوبية |
| | 6 | | |
| 18 | | | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن الأوساط الحسابية بالنسبة للأمن النفسي قد انحصرت ما بين (12.57 - 25.33) مما يدل على ان اغلب الفرق المشاركة كانوا يشعرون بأمن نفسي متوسط وفريق واحد كان يميل لعدم الشعور بالأمن النفسي وهو فريق جامعة ذي قار .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى عينة البحث : لكي يتم التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى عينة البحث لابد من إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) كما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الارتباط ودرجة الحرية وقيمة (sig) ومستوى الدلالة

| المتغيرات | (ر) المحسوبة | درجة الحرية | sig | الدلالة |
|----------------------|-----------------|----------------|-------|-----------|
| الاستثارة الانفعالية | 0.256- | 16 | 0.320 | غير معنوي |
| الأمن النفسي | | | | |

نلاحظ من خلال جدول (3) ان العلاقة ما بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي غير معنوية ويعزوا الباحث ذلك الى ان هنالك عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة العالية لدى اللاعبين (عينة البحث) أثرت في أداء اللاعب سلبياً وكذلك التوتر النفسي الحاصل وهو النتيجة المتوقعة التي قد تحصل ما قبل المباراة والذي يؤدي بالنتيجة الى هبوط في مستوى اداء اللاعب وعم تحقيق نتيجة مرضية لأن حالات ما قبل البداية ترتبط ببعض المظاهر مثل زيادة التوتر النفسي والاستثارة والانفعالات السلبية والتي تعمل على هبوط مستوى الفرد على العمل والأداء⁽¹⁾ . لذلك يجب على المدربين تهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً وتعبئتهم جيداً حتى يكون جاهز لمواقف كهذه وبالتالي سيكون هنالك استثارة جيدة متوافقة تؤدي الى تحقيق امن نفسي مؤثر يؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب والعكس صحيح "هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري في مستوى اللاعب"⁽²⁾ ويعزوا الباحث عدم معنوية الفروق الى ان هنالك بعض العوامل البيئية التي لها الدور الاساسي والرئيسي في تطور الفرد او عدمه فإن وجد اللاعب في بيئته ما يحتاجه من حاجات ومستوى اقتصادي لا يأس به وتجهيزات ملائمة تسهم في تطوير اللاعب وتدفعه لتحقيق الانجاز وبالتالي يكون اداء اللاعب نحو الأفضل "البيئة تؤدي دوراً مهماً في

(1) الصديق سالم الخبولي ، عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، 2007 ، ص 69 .

(2) عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 ، ص 45 .

اشباع الحاجات، فالبيئة التي تشكل مصدر تهديد للفرد بعدم اشباع حاجاته الأساسية تعوق تطوره ، عكس البيئة التي تشبع حاجاته فتكون مصدر دافع نحو التطور وتحقيق الذات⁽¹⁾ .

ان وجود بعض فرق الجامعات في مستوى امني متوسط هو نتيجة العلاقة المتماسكة والثقة بالنفس والعلاقة الاجتماعية الجيدة مما يعني انهم كانوا يتمتعون بخبرة لا باس بها وجيدة فكلما كانت الثقة بالنفس والعلاقات متماسكة تزداد بذلك خبرة اللاعب والتي من خلالها أدت إلى تحملهم الضغوط المتعلقة بالمنافسة "ازدياد خبرة الفرد يعد عاملاً مساعداً في التعرف على طبيعة المعوقات والضغوط التي في طريق اشباع الحاجة فيعمل الفرد وفق خبرته السابقة على تجنبها أو تقبلها"⁽²⁾ . ومما لاشك ان خبرة اللاعب تؤدي به الى ان يكون قادر في السيطرة على الانفعالات التي تؤدي الى اداء سلبي غير مرغوب به والذي لا يحقق من خلاله الهدف المطلوب "الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة"⁽³⁾ . ان المدرب الجيد وخبرته الطويلة التي لديه واحتكاكه المستمر مع اللاعبين ومسايرته لهم يستطيع ان يقوم بتوفير المتعة والمرح والسرور والدافع للانجاز الجيد وزرع في اللاعبين القدرة على التعامل بشكل صحيح مع الظروف المحيطة بهم يكون لها اثر كبير في زيادة الأمن النفسي للاعب مما يؤدي ذلك الى قدرة الفرد على الأداء بشكل أفضل "المدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح"⁽⁴⁾ . ومن خلال كل ما تم ذكره فانه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء بشكل أفضل اذ ان توفر أمن نفسي بمستوى جيد يساعد على تحقيق استثارة انفعال جيدة ، وبالتالي فقد تحقق فرض البحث بوجود علاقة دالة إحصائية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- امتلاك عينة البحث استثارة انفعالية عالية .

2- امتلاك اغلب الفرق المشاركة على أمن نفسي متوسط وواحدة من الفرق تميل الى عدم الشعور بالأمن النفسي .

3- لا يمكن أن يصل اللاعب إلى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي حتى يقوم اللاعب بالأداء بشكل أفضل .

4- وجود علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لعينة البحث .

5-2 التوصيات :

1- الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة مع الاعداد البدني والمهاري والخططي والتي تساعد على تطوير الجانب النفسي .

2- الاهتمام النفسي من قبل المدربين بلاعبي كرة التنس والوقوف على المشاكل والسلبيات التي تواجه اللاعب في التدريب والسباقات وإيجاد الحلول لها من أجل تنمية الاستثارة بشكل جيد .

3- مواجهة التحديات التي قد تسبب مشكلات نفسية لأن ذلك يؤدي الى رفع مستوى الشعور بالأمن النفسي .

(1) قاسم حسين صالح : الشخصية بين التنظير والقياس ، ط2 ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، 1997 ، ص79-80 .

(2) نهى عارف علي درويش : التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص29 .

(3) ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 ، ص179 .

(4) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص125 .

- 4- الاهتمام بتنمية الجانب الذهني لجعل درجة الاستثارة الانفعالية للاعبين بالمستوى المطلوب .
- 5- الاهتمام بتحقيق الاستثارة الانفعالية الجيدة والأمن النفسي المناسب للاعبين وجعلها من أولويات المدرب والذي يساهم بشكل جاد في رفع مستوى الاداء بشكل أفضل .

المصادر العربية

- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم دايني ، علم النفس الأمني ، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، 2006 .
- أرزوف : التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 .
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- الصديق سالم الخبولي ، عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، 2007 .
- چاپان جمعة محمد الخالدي : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1990 .
- ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 .
- عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 .
- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 .
- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
- علي سعد : مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت 1999) .
- قاسم حسين صالح : الشخصية بين التنظير والقياس ، ط2 ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، 1997 .
- كمال دواني وعيد ديراني : اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي - دراسة صدق للبيئة الأردنية ، (مجلة دراسات،الجامعة الأردنية) ، المجلد(10) ، العدد(2) ، 1983 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- مؤيد اسماعيل جرجيس : اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين ، 2002 .
- نهى عارف علي درويش : التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2001 .

ملحق (1)

مقياس الاستثارة الانفعالية بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يديك قائمة من العبارات يرجى الاجابة عنها بدقة مع مراعاة الملاحظات الاتية:

- اقرأ كل عبارة وبعدها ان تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصيا علما انه لا توجد هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة.
- ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل عبارة.
- ضرورة الاجابة بصراحة ودقة عن العبارات.
- عدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بلا اجابة.
- ان اجابتم ستحتظى بسرية تامة وهي لاغراض البحث العلمي فقط.
- عدم كتابة الاسم.

الباحث

م.م عماد كاظم الشريفي

| ت | الفقرات | غالبا | أحيانا | نادراً |
|----|--------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|
| 1 | اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء | | | |
| 2 | أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً | | | |
| 3 | أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة | | | |
| 4 | يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما. | | | |
| 5 | يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة | | | |
| 6 | أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية | | | |
| 7 | اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في اللعب | | | |
| 8 | يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة | | | |
| 9 | نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة | | | |
| 10 | الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة | | | |
| 11 | أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة | | | |
| 12 | أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا | | | |
| 13 | أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب | | | |
| 14 | تزداد استنارتي 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 | صيححتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري | | | |

| ت | الفقرات | غالباً | أحياناً | نادراً |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|
| 19 | أطمئن نفسياً عندما أَلعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً | | | |
| 20 | يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي | | | |
| 21 | أشعر بالفرجة 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 | أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة | | | |
| 31 | أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب. | | | |

ملحق (2)

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (نعم ، لا، غير متأكد)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .
ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة .

الباحث

م.م عماد كاظم الشريفي

| ت | الفقرات | نعم | لا | غير متأكد |
|----|--------------------------------------------------------|-----|----|-----------|
| 1 | هل ترغب غالباً أن 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 بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟ | | | |
| 7 | هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الاهانات؟ | | | |
| 8 | هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟ | | | |
| 9 | هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟ | | | |
| 10 | هل تميل الى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟ | | | |

| | |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 11 | هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟ |
| 12 | هل تشعر بأنك حاصل على حقلك في هذه الحياة؟ |
| 13 | هل من عادتك أن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟ |
| 14 | هل تهبط عزيمتك بسهولة؟ |
| 15 | هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟ |
| 16 | هل كثيرا ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان؟ |
| 17 | هل أنت على وجه العموم متفائل؟ |
| 18 | هل تعد نفسك شخصا عصيبا نوعا ما؟ |
| 19 | هل أنت شخص سعيد عموماً؟ |
| 20 | هل أنت غالباً واثق من نفسك؟ |
| 21 | هل تعي غالبا ما تفعله؟ |
| 22 | هل تميل أن تكون غير راضٍ عن نفسك؟ |
| 23 | هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟ |
| 24 | هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟ |
| 25 | هل لديك إيمان كافي بنفسك؟ |
| 26 | هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟ |
| 27 | هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟ |
| 28 | هل تنسجم غالباً مع الآخرين؟ |
| 29 | هل تقضي وقتا طويلا قلقا على المستقبل؟ |
| 30 | هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟ |
| 31 | هل أنت متحدث جيد؟ |
| 32 | هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟ |
| 33 | هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟ |
| 34 | هل تفرح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟ |
| 35 | هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟ |
| 36 | هل تميل بأن تكون شخصا شكوكا؟ |
| 37 | هل تعتقد على وجه العموم بأن العالم مكان جميل للعيش فيه؟ |
| 38 | هل تغضب وتثور بسرعة؟ |
| 39 | هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟ |
| 40 | هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟ |
| 41 | هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ |
| 42 | هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟ |
| 43 | هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟ |
| 44 | هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟ |

| | |
|----|----------------------------------------------------------------|
| 45 | هل تقوم غالباً بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟ |
| 46 | هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟ |
| 47 | هل يقلقك الشعور بالنقص؟ |
| 48 | هل تشعر غالباً بمعنويات مرتفعة؟ |
| 49 | هل تنسجم مع الجنس الآخر؟ |
| 50 | هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس يراقبونك؟ |
| 51 | هل يجرح شعورك بسهولة؟ |
| 52 | هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟ |
| 53 | هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟ |
| 54 | هل تشعر بأن الآخرين يرتاحون اليك؟ |
| 55 | هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟ |
| 56 | هل تتصرف على طبيعتك؟ |
| 57 | هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟ |
| 58 | هل كانت طفولتك سعيدة؟ |
| 59 | هل لك كثيراً من الأصدقاء المخلصين؟ |
| 60 | هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟ |
| 61 | هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟ |
| 62 | هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟ |
| 63 | هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟ |
| 64 | هل كثيراً ما تصبح منزعاً من الناس؟ |
| 65 | هل تشعر غالباً بالرضا؟ |
| 66 | هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟ |
| 67 | هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟ |
| 68 | هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟ |
| 69 | هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟ |
| 70 | هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟ |
| 71 | هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟ |
| 72 | هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟ |
| 73 | هل سبق أن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لا تعبر عن حقيقتها؟ |
| 74 | هل سبق أن تعرضت مراراً للإهانة؟ |
| 75 | هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعدونك شاذاً؟ |

قياس الطرف العلوي وعلاقته بزوايا مفاصله للاعبين كرة اليد والكرة العابرة

م.د. عبدالناصر مرزه حمزه

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alnasermerza@gmail.com

مستخلص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة معرفة العلاقة بين طول الذراع والعضد والساعد والكف مع زوايا مفاصل الكتف والمرفق والرسغ وأثناء أداء مهارة التصويب بكرة اليد والتصويب بلعبة الكرة العابرة ، وقد فرض ان هناك علاقة بين أطوال الذراع وزوايا مفاصل الذراع خلال تنفيذ التصويب بكرة اليد والتصويب بالكرة العابرة ، استخدم الباحث البحث الوصفي في هذه الدراسة ، وشملت عينة البحث 10 لاعبين من لعبة كرة اليد و10 لاعبين من لعبة الكرة العابرة ، واستخدام برنامج الإحصاء العالمي SPSS وذلك لاستخراج الوسط الحسابي والوسيط ومعامل الالتواء والانحراف المعياري واختبار t والارتباط البسيط ، واستنتج الباحث عدة استنتاجات منها:

- اثبت الدلالة الإحصائية وجود علاقة ارتباط عالية بين طول الذراع والعضد والساعد والكف للاعبين كرة اليد مع لاعبي الكرة العابرة .
- اثبت الدلالة الإحصائية وجود علاقة بين زوايا الكتف والمرفق والرسغ للاعبين كرة اليد مع لاعبي الكرة العابرة ومن اهم التوصيات : ملاحظة زاوية مفصل المرفق خلال التصويب بكرة اليد لتكون قريبة جدا من 90⁵ لزيادة السرعة ، وأجراء دراسة لمعرفة علاقة زوايا مفاصل الذراع مع دقة وسرعة الكرة في التصويب بالكرة العابرة .

Abstract

Measuring of the upper limb and its relation to the angles of the joints of the players of handball and rocket ball

By

Abdul Nasser Merza Hamza, PhD.

College of Physical Education and Sports Science

University of Baghdad

The aim of the current research was to identify the relationship between the length of the arm, forearm and elbow with the corners of the joints of the shoulder, elbow and wrist during the performance of shooting skill in handball and racket ball.

The researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. Twenty players from handball and rocket ball teams have been chosen as a sample. The research concluded that: There was a statistical significance (high correlation) between the length of the arm, forearm and elbow during the performance of shooting skill in handball and racket ball. As well as, there was a statistical significance (high correlation)

between the corners of the joints of the shoulder, elbow and wrist during the performance of shooting skill in handball and rocket ball.

The research recommended that: Observe the attached elbow angle during the shooting skill in handball to be very close to 90 in order to increase the speed, and conduct a similar study to find out the relationship of the corners of the arm ,joints with the precision and velocity of the ball in the rocket ball.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان عملية التطور أصبحت شاغلة تفكير المدربين واللاعبين والمختصين في لعبة كرة اليد وذلك من خلال الكشف عن المعضلات ومسبباتها وبالتالي معالجتها لتطور الحالة المطلوبة ولا يقتصر التطور فقط على لعبة كرة اليد وإنما على باقي الألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة العابرة .

ان القياسات الجسمية في الوقت الحاضر تحتل مكاناً بارزاً في المجالات العلمية المختلفة وأن هذه القياسات تحدث بمفاهيم وأسس معينة تتبع الفرصة لذوات العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به ، فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في حال متساوي لجميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحياً يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحياً وبعبارة أخرى أن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة سوف يتعرض إلى مشاكل عديدة أثناء أدائه المهاري خلال فترة تدرجه في المستويات الرياضية العالية وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله لأداء المهارات المتعلقة بها وتعد الأطراف العليا من أجزاء الجسم المهمة في فعاليتي كرة اليد والكرة العابرة ، إذ أنها المفتاح الأساسي لتسجيل النقاط ، لذا فإن قياس الأطراف العليا وزوايا مفاصلها يلعبان الدور المهم في هاتين الفعالتين .

لذا أرتأى الباحث دراسة قياسات الأطراف العليا وعلاقتها بزوايا مفاصله التي لها الدور المهم في مهارة التصويب بلعبة كرة اليد ولعبة الكرة العابرة .

1-2 مشكلة البحث :

وقد اجري عدة دراسات وبحوث بهدف الاستدلال على العلاقة بين مقاييس الأطراف العليا وزوايا مفاصله في الطرف العلوي من حالة الثبات، وهذا لا يعطي مؤشر واضح على مدى العلاقة بينهما، وكون الباحث احد الحكام الدوليين في لعبة الكرة العابرة وتدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويدرس مادة كرة اليد أرتأى دراسة هذه العلاقة من حالة الحركة ولأداء الحقيقي لمهارة التصويب بكرة اليد (من خط 9م) والتصويب بالكرة العابرة .

1-3 أهداف البحث

1. معرفة قياس الطرف العلوي المسيطر للاعب كرة اليد والكرة العابرة .
2. معرفة العلاقة بين الطرف العلوي وزوايا مفاصله لدى أفراد عينة البحث .

1-4 فروض البحث :

1. توجد علاقة ارتباط بين قياسات الطرف العلوي المسيطر وزوايا مفاصله للاعب كرة اليد ولاعب كرة العابرة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهوبين التابع لوزارة الشباب .

1-5-2 المجال الزمني : من 2017\6\30 ولغاية 2017\8\15

1-5-3 المجال البشري : 20 لاعب من الشباب في فعاليات كرة اليد والكرة العابرة .

2- إجراءات البحث الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي(العلاقات الارتباطية) كونه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة ومعلومة (وجيه : 1988 : 133) .

2-2 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 20 لاعب (10 من لاعبي كرة اليد و 10 من لاعبي الكرة العابرة) والجدول (1) يبين تجانس عينة البحث ، ويلاحظ من الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (+3 و -3) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها وهذا يعني تجانس العينة في متغيرات الدراسة .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في لعبتي كرة اليد والكرة العابرة

| الكرة العابرة | | | | كرة اليد | | | | وحدة القياس | المتغيرات |
|---------------|-------------------|---------|---------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | الوسط الحسابي | الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | الوسط الحسابي | | |
| 0.200 | 4.91 | 193.618 | 193.894 | 0.309 | 1.829 | 188.423 | 188.286 | سم | الطول |
| 0.009 | 1.511 | 81.111 | 81.00 | 0.014- | 0.788 | 80.065 | 79.765 | كغم | الوزن |
| 0.323 | 0.521 | 17.453 | 17.00 | 0.325 | 0.520 | 17.00 | 17.00 | سنة | العمر |
| 0.268 | 1.143 | 85.649 | 85.778 | 0.700 | 0.723 | 82.856 | 83.263 | سم | طول الذراع |
| 1.006- | 0.981 | 38.625 | 38.297 | 0.262 | 0.155 | 36.414 | 36.411 | سم | طول العضد |
| 1.780 | 0.216 | 36.683 | 36.764 | 0.450- | 0.353 | 36.494 | 36.459 | سم | طول الساعد |
| 1.269 | 0.656 | 20.739 | 21.003 | 0.264 | 0.063 | 20.198 | 20.198 | سم | طول الكف |
| 0.401 | 4.496 | 148.497 | 149.436 | 0.980 | 0.502 | 120.940 | 120.958 | درجة | زاوية الكتف |
| 0.383 | 4.932 | 99.011 | 99.347 | 0.904- | 6.184 | 92.308 | 92.372 | درجة | زاوية المرفق |
| 0.082- | 8.257 | 213.629 | 212.356 | 0.325 | 3.921 | 201.943 | 201.639 | درجة | زاوية الرسغ |

3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

1. كاميرا نوع SONY بسرعة 25 صورة في الثانية .
2. شريط قياس ومقياس للرسم (1متر مقسم إلى 10 أجزاء وبلونين) .
3. كرات يد .
4. حاسوب .
5. الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت) .
6. الكتب والدراسات السابقة .
7. البرنامج التحليلي المستخدم (برنامج Dartfish)(ياسر، أحمد:2015: 146) .

4-2 القياسات المستعملة في البحث :

استعملت القياسات الجسمية الآتية :

- طول الذراع : من الحافة الوحشية للنتوء الاخري حتى نهاية الأصبع الأوسط .
- طول العضد: من الحافة الوحشية للنتوء الاخري إلى الحافة الوحشية للرأس الأسفل لعظم العضد .
- طول الساعد: من النتوء المرفقي لعظم الزند وحتى النتوء الإبري لنفس العظم .
- طول الكف: من منتصف مفصل الرسغ وحتى نهاية الأصبع الأوسط وهو ممدود .

5-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017\6\22 في القاعة الداخلية لمركز الوطني لرعاية الموهوبين على (لاعب واحد من كرة اليد ومن الكرة العابرة)، استخدم في التجربة كاميرا نوع (SONY) بسرعة 25 صورة في الثانية أي ما يعادل 1500 صورة في الدقيقة ، ثبتت على بعد 5 متر من نقطة التصوير بكرة اليد بارتفاع 1.2 متر وأيضاً على بعد 5 متر من نقطة التصوير بالكرة العابرة وبارتفاع 1.2، وقد تم اطلاع اللاعب على الهدف من البحث وموقع الكاميرا وموقع مقياس الرسم والتضيرات اللازمة لإنجاح التجربة الرئيسية .

6-2 التجربة الرئيسية :

أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2017\6\30 في القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهوبين على 10 من لاعبين الكرة العابرة ، وبتاريخ 2017\7\1 في نفس القاعة على 10 من لاعبي كرة اليد ، ونفذ اللاعبون خلال التجربة ثلاث محاولات أخذت المحاولة الأفضل في الأداء والتصوير – ملحق (1) .

7-2 الوسائل الإحصائية : تم استخدام SPSS وذلك للحصول على :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار T .
- الارتباط البسيط .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل نتائج قياسات طول الذراع وزوايا مفاصله في كرة اليد :

الجدول (2)

يبين الارتباط بين طول الذراع والعضد والساعد والكف بزوايا الكتف والمرفق والرسغ عند لاعبي كرة اليد

| الاختبارات | زاوية الكتف | زاوية المرفق | زاوية الرسغ |
|---------------|-------------|--------------|-------------|
| طول الذراع | الارتباط | 0.023- | 0.203- |
| | الخطأ | 0.951 | 0.573 |
| | الدلالة | عشوائي | عشوائي |
| طول العضد | الارتباط | 0.343- | 0.699 |
| | الخطأ | 0.332 | 0.024 |
| | الدلالة | عشوائي | معنوي |
| طول الساعد | الارتباط | 0.012- | 0.168- |
| | الخطأ | 0.974 | 0.644 |
| | الدلالة | عشوائي | عشوائي |
| طول الكف | الارتباط | 0.117- | 0.061- |
| | الخطأ | 0.747 | 0.867 |
| | الدلالة | عشوائي | عشوائي |

درجة الحرية (10-2=8) معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) .

يبين الجدول (2) عشوائية جميع الارتباطات بين طول الذراع وطول العضد وطول الساعد وزاويتي الكتف والمرفق باستثناء

معنوية العلاقة بين طول العضد وزاوية مفصل الرسغ .

كذلك وجد Dan Ress (2006) علاقة بين زاوية مفصل المرفق وسرعة الكرة ، إذ تزامنت السرعة العالية للذراع مع

اقتراب زاوية مفصل المرفق من 90 درجة (Dan:2006:161) ، وفي الدراسة الحالية كانت زاوية مفصل المرفق 99.347

درجة ولم يكن تأثير زاوية مفصل الرسغ على سرعة الكرة ، لذا كانت المعنوية عشوائية في هذه الدراسة .

يعد التصويب من المهارات الحركية الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد وهو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية

والخطئية التي استعملت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب "وتعد كل المبادئ الأولية والألعاب أو الخطط المدروسة عديمة

الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة في المرمى" (محمد: 1994: 102)، وهناك عاملين أساسيين يتعلقان بكفاءة

التصويب هما الدقة وسرعة الرمية، وتوجد ثلاثة عوامل تحدد سرعة الرمية: سرعة الكرة والقياسات الجسمية والقابلية الحركية

(اللياقة البدنية) (Ingen: 1991: 113) .

ويرى الباحث ان لاعب التصويب لا يحتاج فقط الى السرعة في الرمية وإنما يحتاج أيضا الى مرونة في حركة المفصل ولهذا ظهر اتساع بسط وثنى مفصل الرسغ على اتجاه الكرة .

كما أن " مهارة التصويب هي التتويج النهائي لتكوينات اللعب ، فضلا عن أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتنجز بأهم وأكثر من المهارات الأخرى" (منير : 1994 : 81) .

"وتعني إدخال اللاعب الكرة في هدف الخصم مستثمراً في ذلك القابلية النفسية والبدنية والذهنية ضمن إطار اللعبة" (ضياء ونوفل : 2001 : 50) .

"ان مستوى التصويب ونوعيته هو الذي يحدد الفوز والخسارة ويعد هو قمة اللعب ولهذا يجب على اللاعب الوصول الى الأداء العالي ويتركيز عالٍ" (عبدالناصر : 2019 : 58) .

أن من أهم العوامل المؤثرة في التصويب هي:

- أولاً: زاوية التصويب: فكلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى فإن نسبة نجاحه أكبر.
- ثانياً: المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والمرمى ساعد ذلك على دقة التصويب.
- ثالثاً: التوجيه: إذ كلما كانت الكرة موجهة إلى الزاوية الحرجة فيما يخص حارس المرمى صعب صدها ، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.
- رابعاً: السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً فإن التصويب يكون أكثر نجاحاً (سرى : 2001 : 26).

2-3 عرض وتحليل نتائج قياسات طول الذراع وزوايا مفاصله في الكرة العابرة

الجدول (3)

يبين الارتباط بين طول الذراع والعضد والساعد والكف بزوايا الكتف والمرفق والرسغ عند لاعبي الكرة العابرة

| زاوية الرسغ | زاوية المرفق | زاوية الكتف | الاختبارات | |
|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|
| 0.139- | 0.028 | 0.056- | الارتباط | طول الذراع |
| 0.703 | 0.940 | 0.877 | الخطأ | |
| عشوائي | عشوائي | عشوائي | الدلالة | |
| 0.364 | 0.111 | 0.046 | الارتباط | طول العضد |
| 0.302 | 0.761 | 0.899 | الخطأ | |
| عشوائي | عشوائي | عشوائي | الدلالة | |
| 0.297- | 0.032 | 0.137 | الارتباط | طول الساعد |
| 0.404 | 0.929 | 0.705 | الخطأ | |
| عشوائي | عشوائي | عشوائي | الدلالة | |
| 0.074 | 0.337 | 0.147 | الارتباط | طول |

| | | | | |
|--------|--------|--------|---------|------|
| 0.838 | 0.342 | 0.686 | الخطأ | الكف |
| عشوائي | عشوائي | عشوائي | الدلالة | |

درجة الحرية (10-2=8) عند مستوى الخطأ (0.05) .

يبين الجدول (4) عشوائية العلاقة الارتباطية بين أطوال الذراع وزوايا مفاصل الكتف والمرفق والرسغ وذكر أن الرياضيين المبتدئين لديهم زاوية أبعاد للكتف صغيرة مقارنة مع الرياضيين المتقدمين ، ولديهم مدى حركة كبير وتسارع ذراع الأرجحة وإنتاج زخم أكبر لضرب الكرة (Li-fang:2008:14) .

ويرى الباحث ان الكرة العابرة تشبه معظم الفعاليات إذ تتصف بالسرعة والدقة في التصويب لكن يختلف مرماها عن لعبة كرة اليد هو ان كل عمود يحمل حلقة قطرها 60سم يتم التصويب من خلالها أي دخول الكرة من الحلقة فيحتاج زاوية مفصل الكتف والمرفق والرسغ ذات مرونة مناسبة .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة علاقة نتائج قياسات طول الذراع وزوايا مفاصله في كرة اليد والكرة العابرة

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المتغيرات قيد البحث بين مجموعتي لاعبي كرة اليد والكرة العابرة

| الاختبارات | وحدة القياس | كرة اليد | | الكرة العابرة | | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|------------|-------------|----------|-------|---------------|-------|-----------------|-------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| الطول | سم | 188.286 | 1.829 | 193.894 | 4.91 | 3.90 | 0.001 | معنوي |
| الوزن | كغم | 79.765 | 0.788 | 81.00 | 1.511 | 2.12 | 0.047 | معنوي |
| العمر | سنة | 17.00 | 0.520 | 17.00 | 0.521 | 8.10 | 0.000 | معنوي |
| طول الذراع | سم | 83.263 | 0.723 | 85.778 | 1.143 | 5.880 | 0.000 | معنوي |
| طول العضد | سم | 36.411 | 0.155 | 38.297 | 0.981 | 6.008 | 0.000 | معنوي |
| طول الساعد | سم | 36.764 | 0.216 | 36.459 | 0.353 | 2.328 | 0.032 | معنوي |
| طول الكف | سم | 20.198 | 0.063 | 21.003 | 0.656 | 3.866 | 0.001 | معنوي |

| | | | | | | | | |
|--------------|------|---------|-----------|---------|-------|--------|-------|-------|
| زاوية الكتف | درجة | 120.958 | 0.50 2 | 149.436 | 4.496 | 19.905 | 0.000 | معنوي |
| زاوية المرفق | درجة | 92.372 | 6.18 4 | 99.347 | 4.932 | 2.788 | 0.012 | معنوي |
| زاوية الرسغ | درجة | 201.639 | 3.92 1 | 212.356 | 8.257 | 3.708 | 0.002 | معنوي |

درجة الحرية (18=2-10+10) عند مستوى الخطأ (0.05).

يبين الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين كرة اليد حيث كان الوسط الحسابي لطول الذراع (83.263) سم وانحراف معياري قدره (0.73) بينما كان الوسط الحسابي لطول الذراع للاعبين الكرة العابرة (85.778) سم وانحراف معياري قدره (1.143) وقيمة الدرجة المحسوبة (5.880) بنسبة خطأ (0.00) مما يدل على ان دلالة الفروق معنوية . والوسط الحسابي لطول العضد للاعبين كرة اليد كان (36.411) سم وانحراف معياري قدره (0.216) وكان الوسط الحسابي لطول العضد للاعبين الكرة العابرة (38.297) سم وانحراف معياري قدره (0.981) وقيمة المحسوبة (6.008) بنسبة خطأ (0.00) مما يدل على معنوية الفروق . وطول الساعد للاعبين كرة اليد (36.764) وانحراف معياري (0.216) وطول الساعد للاعبين الكرة العابرة (36.495) سم وانحراف معياري قدره (0.353) وقيمة المحسوبة (2.328) وبنسبة خطأ (0.032) مما يدل على معنوية الفروق . والوسط الحسابي لطول الكف للاعبين كرة اليد كان (20.198) سم وانحراف معياري قدره (0.63) بينما كان الوسط الحسابي للاعبين الكرة العابرة (21.003) سم وانحراف معياري قدره (0.656) وقيمة المحسوبة (3.866) وبنسبة خطأ (0.001) مما يدل على دلالة الفروق معنوية . وكان الوسط الحسابي لزاوية الكتف للاعبين كرة اليد (120.958) درجة وانحراف معياري قدره (0.502) وكان الوسط الحسابي لزاوية الكتف للاعبين الكرة العابرة (149.436) درجة وانحراف معياري قدره (4.496) وقيمة المحسوبة (19.905) وبنسبة خطأ (0.000) مما يدل على معنوية الفروق . وان الوسط الحسابي لزاوية المرفق للاعبين كرة اليد كان (92.372) درجة وانحراف معياري قدره (6.184) وكان الوسط الحسابي للاعبين الكرة العابرة (99.347) سم وانحراف معياري قدره (4.932) وقيمة المحسوبة (2.788) وبنسبة خطأ (0.012) مما يدل على دلالة الفروق معنوية . والوسط الحسابي لزاوية الرسغ للاعبين كرة اليد (201.639) درجة وانحراف معياري قدره (3.921) وكان الوسط الحسابي لزاوية الرسغ للاعبين الكرة العابرة (212.356) درجة وانحراف معياري قدره (8.257) وقيمة المحسوبة (3.708) وبنسبة خطأ (0.002) مما يدل على الفروق معنوية . من خلال ما تم عرضه هو هنالك علاقة ارتباط عالية في كل من (طول الذراع - طول العضد - طول الكتف) بين زوايا مفاصل (الكتف - المرفق - الرسغ) كون لعبة الكرة العابرة قانونها مشابه للعبة كرة اليد والاختلاف الأكثر هو المرمى وكيفية احتساب نقاط التصويب حيث ان التصويب في الكرة العابرة من منطقة 7 م الى مرمى الخصم تحسب أربعة نقاط وهذا يسمى التصويبة العابرة .

4- التوصيات والاستنتاجات

4-1 الاستنتاجات: توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. عشوائية جميع الارتباطات بين طول الذراع وطول العضد وطول الساعد وزاويتي الكتف والمرفق باستثناء معنوية العلاقة بين طول العضد وزاوية مفصل الرسغ للاعبي كرة اليد .
2. توجد علاقة ارتباط عالية في كل من (طول الذراع – طول العضد – طول الكف) بين زوايا مفاصل (الكتف – المرفق – الرسغ) للاعبي كرة اليد والكرة العابرة .
3. عشوائية العلاقة الارتباطية بين أطوال الذراع وزوايا مفاصل الكتف والمرفق والرسغ للاعبي الكرة العابرة .
4. توجد العلاقة الارتباطية بين طول الذراع وزوايا مفاصل الكتف والمرفق والرسغ للاعبي الكرة العابرة .

2-4 التوصيات

1. ملاحظة زاوية مفصل المرفق خلال التصويب بكرة اليد لتكون قريبة جدا من 90 درجة لزيادة سرعة الكرة أثناء التصويب .
2. إجراء دراسة لمعرفة علاقة أطوال ذراع التصويب وزوايا مفاصل الذراع مع دقة وسرعة الكرة في التصويب البعيد بكرة اليد .
3. إجراء دراسة لمعرفة تأثير مرونة المفصل على دقة التصويب بكرة اليد والكرة العابرة .

المصادر العربية والأجنبية

- محمد توفيق أبو ليلوى ؛ كرة اليد (تعليم ، تدريب ، تكنيك) ، (القاهرة، 1994) .
- منير جرجس ؛ كرة اليد للجميع ، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) .
- ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد (الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001) .
- عبدالناصر مرزه حمزه ؛ أثر استخدام أسئلة التفكير السابر والانتباه الانتقائي والذاكرة العاملة في تعلم وتطوير أنواع التصويب بكرة اليد لطلاب الصفوف الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، أطروحة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المستنصرية ، 2019 .
- سرى خيرى ؛ تحليل وتقويم التصويب من المناطق المختلفة وعلاقته بنتائج المباريات كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2001 .
- ياسر نجاح وأحمد ثامر؛ التحليل الحركي الرياضي (النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2015) .
- Ingen Schenau Van G.J.: Throwing practice with different ball weights: effects on throwing velocity and muscle strength in female handball players. (Sports Training Med. Rehab. 2: 1991).
- Li-Fang Liu, Gin-Chang Liu, Chiao-Wen Sue, and Chen-Fu Huang: THE Application of Range of Motion (ROM) and Coordination on Volleyball Spike. (ISBS Conference 2008, July 14-18, 2008, Seoul, Korea) P.690.
- Dan, Ress: Relationship Between Ball Release Velocity and Shoulder and Elbow Angular Kinematics. (American Society of Biomechanics. 01 Mar. 2006). available at: www.asb-biomech.org/onlineabs/abstracts/161

ملحق رقم (1)



تأثير أسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي في تحسين مهارتي الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي بكرة القدم للطلاب.

م. م. علي فاخر مهدي

م. م. علي جاسم سوادي

م. د جاسم سعد جاسم

alisport848@gmail.com

Jasimaljasim77@gmail.com

Ali_real87@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث في ملاحظة الباحثون أن المهارات الأساسية بكرة القدم لا تتطور بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل للعبة وقد يكون ذلك بسبب عدم استخدام أساليب تتناسب مع كثرة عدد المتعلمين مما يزيد عبء العملية التعليمية على المدرس من حيث متابعتها كل طالب وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء المهاري الذي يقوم به ، وكانت أهم أهداف البحث :التعرف على تأثير أسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي في تحسين مهارتي الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي للطلاب التعرف على معنوية الفروق لمجموعتي البحث في الاختبارات البعدية واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ، وبلغت عينة البحث (32) طالبا قسمت الى مجموعتين وتمت الاختبارات القبليّة والبعدية واستخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة، وتم التوصل الى نتائج اهمها إن لأسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي (والأسلوب المتبع من قبل المدرس تأثيرا ايجابيا في تحسين مهارتي الدرجة والتهديف والتحصيل المعرفي للطلاب .

Abstract

The effect of peer-oriented by peer-to-peer approach in improving dribbling and passing skills and cognitive achievement for students in football

By

Jassim Saad Jassim, PhD.

Ali Jassim Sawadi, PhD.

Ali Fakhir Mahdi, PhD.

College of Physical Education and Sports Science

The problem of research was throughout observation of researchers that the basic skills of football does not develop appropriately to the rapid development of the game, and that might be because of the non-use of methods commensurate with the large number of learners, which increases the burden of the educational process on the teacher in terms of follow-up each student and correct the errors that accompany The skillful performance it performs. Therefore, this research aims to identifying effect of peer-oriented by peer-to-peer approach in improving dribbling and passing skills and cognitive achievement for students in football.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the students. Thirty two students have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research. The research

results showed the using of peer-oriented by peer-to-peer approach has contributed positively improving dribbling and passing skills and cognitive achievement for students in football.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يلعب التعليم دوراً حيوياً وهاماً في بناء المجتمعات البشرية وتنظيمها فهو يتعامل مع الملايين من التلاميذ الذين يشكلون جزء من الحاضر وكل المستقبل ، وعلى قدر ما يوفر النظام التعليمي البيئة المتبعة والجو المدرسي المنظم يمكن له أن يزود المتعلمين بالمعارف والمهارات ويجعلهم مستعدين لتقبل المزيد من التعليم ، وتعد أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية ، وكل أسلوب له دور معين في نمو المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والانفعالية والمعرفية ، وتتوقف نسبة الاعتماد على أسلوباً ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم ، ، وعلى المعلم أن يختار أفضل تلك الأساليب التي تتناسب وعدد المتعلمين وقدراتهم الحركية واهتماماتهم وخبراتهم ، لان أساليب التدريس التي يستخدمها المدرس هي بمثابة تنظيم وتوجيه الموقف التعليمي من اجل تحقيق الأهداف التعليمية بأقل وقت واقل جهد ممكن.

ومن المعروف أن لعبة كرة القدم هي واحدة من الألعاب التي تتألف من عدد كبير من المهارات الأساسية والتي يشترط على المعلم أو المدرب تعليمها وتوصيلها إلى المتعلم أو اللاعب وتطويرها بشكل جيد من اجل رفع الأداء المهاري له ، وهذا يكون من خلال استعمال الأسلوب المناسب والملائم والذي يتفق أو ينسجم مع طبيعة وميول المتعلمين أو اللاعبين ورغباتهم ويصل بهم إلى مستوى من التمكن والمرتبة العالية من الكفاءة والفاعلية وصولاً إلى الأهداف المراد تحقيقها.

ويعتبر أسلوب توجيه الأقران أحد أساليب التدريس الحديثة التي تستخدم في التدريس بهدف إحداث تغيرات إدراكية وحركية لدى المتعلمين ، ومن خلال هذا الأسلوب تتحول بيئة التعلم من البيئة التقليدية إلى بيئة غير تقليدية تتاح فيها الفرص للمتعلم لاكتساب بعض المفاهيم والاتجاهات وممارسة المهارات في بيئة جديدة يتفاعل فيها الطالب مع المدرس ، ويكون دور المدرس فيها استثارة دافعية المتعلمين وتحفيزهم على التعلم واكتساب المهارات الأساسية.

غير أن أسلوب توجيه الأقران يستخدم أكثر من نمط عند تطبيقه مثل توجيه الأقران الثنائي والثلاثي والرباعي أو الثنائي الثلاثي أو الثنائي الرباعي ، إذ أن اعتماد المعلم على نمط واحد أثناء تعليم أو تدريس المهارات الرياضية لا يؤدي بالضرورة إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس القدر ، ولذا يجب على المعلم أن يستخدم أنماط مختلفة من أسلوب توجيه الأقران للتعلم من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد من المتعلمين.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث باستعمال أسلوب يرى الباحثون بأنه أكثر تطوراً وتأثيراً وهو أسلوب توجيه الأقران بالنمط (الثنائي) والذي يرافق نوع النشاط الخاص بمهارات كرة القدم وثابت فاعليته ومدى تأثيره في العملية التعليمية لطلاب الصف الخامس إعدادي من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمته في إغناء المعلم بالأسلوب العملي الذي يتمكن من خلاله إنجاز العملية التعليمية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة) .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحثون بملاحظة بعض مدارس المحافظة لاحظ أن تدريس جميع الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم يتم من خلال الأسلوب التقليدي إذ يقوم المعلم أو المدرس بشرح طريقة أداء المهارة وتقديم نموذج لها وعلى الطلاب أن يقوموا بالأداء وفقاً لذلك ، الأمر الذي يؤدي إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث يتم تجميع عدد من المتعلمين يتعهدهم معلم أو مدرس واحد يقوم بتقديم المادة التعليمية وهذا يقلل من مشاركة الطلاب في الدرس ويكون اعتماد الطلاب على المدرس كلياً في عمليات التخطيط والتنفيذ والتقييم ، بينما التدريس النشط والفعال يعتمد على مشاركة الطلاب مشاركة فعلية

في الدرس ، كما لاحظ الباحثون أن المهارات الأساسية بكرة القدم لا تتطور بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل للعبة وقد يكون ذلك بسبب عدم استخدام أساليب تتناسب مع كثرة عدد المتعلمين مما يزيد عبء العملية التعليمية على المعلم أو المدرس من حيث متابعتها كل طالب وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء المهاري الذي يقوم به، وكرد فعل للقصور الحاصل في بيئة التدريس أو التعليم ووفقا للاتجاهات الحديثة فقد اختار الباحثون أسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي وذلك من أجل تطوير العملية التعليمية من حيث السرعة في عملية اكتساب وتطوير المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بكرة القدم للطلاب وإتقانها وصولا إلى مستوى أفضل .

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير أسلوب توجيه الأقران بالنمط (الثنائي) في تحسين مهارتي الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي بكرة القدم للطلاب والاسلوب المتبع .

2- التعرف على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبارات البعدية لمهارتي الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي بكرة القدم للطلاب .

1-4 فرضا البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في مهارتي الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي بكرة القدم للطلاب ولصالح الاختبارات البعدية .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث مهارتي الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي بكرة القدم للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الخامس الإعدادي بعمر (16-17) سنة في إعدادية السوق للبنين - قضاء سوق الشيوخ - محافظة ذي قار للعام الدراسي 2018 - 2019 .

1-5-2 المجال الزمني : من 18/10/2018 ولغاية 10/4/2019م.

1-5-3 المجال المكاني : ساحة الألعاب في إعدادية السوق للبنين.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدية.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الخامس الإعدادي في إعدادية السوق للبنين - محافظة ذي قار - قضاء سوق الشيوخ بأعمار (16-17) سنة ، والبالغ عددهم (60) طالبا للعام الدراسي 2018 - 2019م موزعين على (2) شعب هي (أ) ، (ب) ، أما العينة فهي "جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحثون بأساليب مختلفة وتضم عدد من الأفراد من المجتمع الأصلي"⁽¹⁾ ، إذ بعد إجراء التجانس والتكافؤ قام الباحثون بإجراء تجربته الميدانية على عينة متكونة من (32) طالبا يمثلون شعبي (أ) ، (ب) وبواقع (16) طالب من كل شعبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة ، وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل تساوي (53,33 %) ، وبأسلوب القرعة تم اختيار شعبة (أ) تجريبية و(ب) ضابطة، واستبعد الباحثون عدد من أفراد العينة وهم الطلبة الراسبين والمصابين بعاهات مرضية والطلبة الممارسين للعبة كرة القدم.

3-2-1 التجانس

(1) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه . أساليبه . أدواته ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1980 ، ص 106.

من أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل يجب التأكد من تجانس كل مجموعة من عينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن)، وقد استخدم الباحثون قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس بين أفراد كل مجموعة من العينة، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف من حيث (العمر، الطول، الوزن) لمجموعتي البحث

| حجم العينة | معامل الاختلاف (خ%) | الانحراف المعياري (\bar{E}) | الوسط الحسابي (\bar{S}) | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية للمتغيرات |
|------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------|
| 32 | 3,508 | 6,952 | 198,128 | شهر | العمر |
| | 3,434 | 5,748 | 167,375 | سم | الطول |
| | 5,507 | 3,518 | 63,875 | كغم | الوزن |

* جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

2-2-3-2 التكافؤ:

لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في مهارتي الدرجة، المناولة والتحصيل المعرفي قام الباحث بأجراء التكافؤ باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة، جدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، المناولة) والتحصيل المعرفي.

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة t* المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المهارة |
|-------------|---------------|------------------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|-----------------|
| | | | ($\pm E$) | (S-) | ($\pm E$) | (S-) | | |
| غير معنوي | 0,243 | 0,673 | 1,793 | 17,825 | 1,234 | 18,487 | ثا | الدرجة |
| غير معنوي | 0,143 | 0,889 | 2,670 | 9,973 | 2,801 | 10,375 | درجة | المناولة |
| غير معنوي | 0,363 | 0,774 | 2,825 | 13,875 | 2,825 | 12,125 | درجة | التحصيل المعرفي |

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (15).

يتبين من الجدول (2) ان جميع قيم (t) المحسوبة بمستوى دلالة أكبر من (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث في متغيرات الدراسة.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استمارات الاستبانة :

- استمارة استبانة لتحديد الاختيار الأنسب للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث ملحق (2).
- استمارة استبانة لمعرفة صلاحية اختبار التحصيل المعرفي ملحق (3).

المقابلات الشخصية ملحق (1).

الاختبارات والقياس.

الملاحظة والتجريب.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة:

- ميزان طبي ارضي عدد (1).
- شريط قياس (كتان) عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية Casio عدد (2).
- شواخص بلاستيكية.
- صافرة عدد (2).
- كرات قدم عدد (16).
- طباشير + بورك.
- أقراص C.D.
- حاسبة علمية يدوية نوع Casio.
- جهاز حاسوب (كومبيوتر).

4-3 إجراءات البحث:

1-4-3 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم:

تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم موضوعة البحث وفق مفردات المنهج للمهارات الموجودة في المنهج الدراسي المقرر من مديرية النشاط الرياضي المدرسي لمحافظة ذي قار للعام الدراسي 2018-2019م ، والمهارات الأساسية هي (الدرجة ، المناولة).

2-4-3 الاختبارات المستخدمة:

1-2-4-3 مواصفات مفردات الاختبارات:

1-1-2-4-3 اختبار مهارة الدرجة(1).

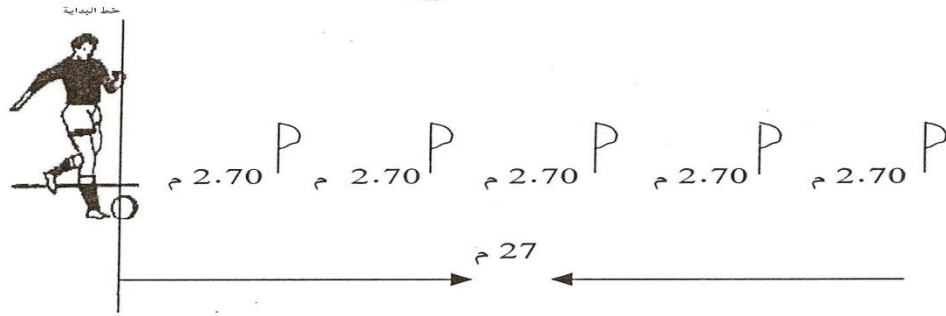
- اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا .
- الغرض من الاختبار : قياس مهارة الدرجة .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، عدد خمسة شواخص أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع .
- الإجراءات : - تخطيط منطقة الاختبار .

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية إذ إن المسافة بين شاخص وآخر هي (2,70) م والمسافة الكلية هي (27)م ذهابا وإيابا وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا كما في الشكل (1).

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين .

- التسجيل : درجة اللاعب هي متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين .

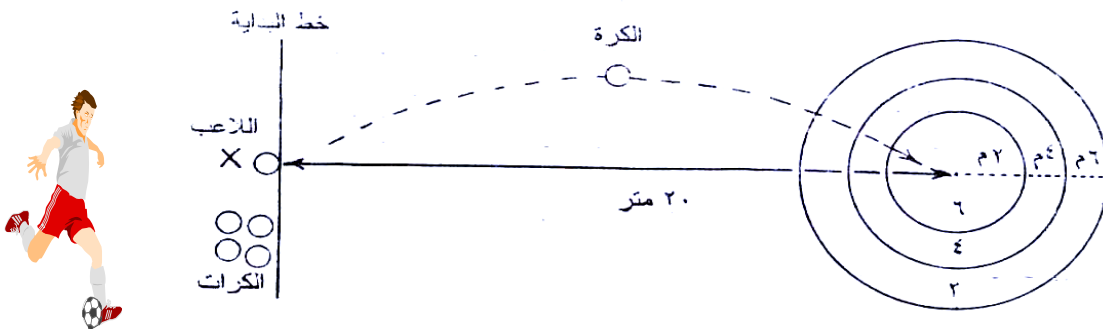
(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص213.



يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة

3-4-2-1-2 اختبار مهارة المناولة⁽¹⁾.

- اسم الاختبار : اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20) م .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة المتوسطة .
- الأدوات المستخدمة : منطقة محددة لإجراء الاختبار ، (5) كرات ، شريط قياس ، بورك .
- الإجراءات : ترسم ثلاث دوائر متداخلة ، أقطارها على التوالي (2م ، 4م ، 6م) وتُعطى لها درجات على التوالي (6 ، 4 ، 2) درجة حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث والتي تكون بمسافة (20) م والشكل (2) يوضح ذلك .
- التسجيل : - تُعطى للاعب (5) محاولات متتالية .
- يحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس .
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي 30 درجة .
- توجيهات عامة : - تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر.
- في حالة وقوع الكرة على خط الدائرة تُعطى الدرجة التالية وحسب تسلسل الدوائر (1،3،5) درجة.



الشكل (2)

يوضح اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاثة دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20) م

3-5 اختبار التحصيل المعرفي:

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 213.

تعد الاختبارات التحصيلية طريقة منظمة لتحديد مستوى تحصيل التعلم لمعلومات ومهارات وجوانب وجدانية في مادة دراسية كان قد تعلمها مسبقاً بصفة رسمية من خلال إجاباته على عينة من الأسئلة (الفقرات) التي تمثل محتوى المادة الدراسية⁽²⁾. لذا قام الباحثون بالاستعانة بأحد المقاييس الجاهزة لاختبار التحصيل المعرفي ملحق (3) والذي قام بإعداده علي محسن ديري⁽³⁾، ومن أجل التأكد من صلاحية المقياس في قياس ما أعد لقياسه تم عرض المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين ملحق (4)، وبعد جمع إجابات السادة الخبراء لاستخراج نسبة الاتفاق فقد بلغت النسبة (100%) على ملانمة المقياس لعينة البحث ، وقد تألف المقياس من (30) فقرة تحتوي الفقرات من (1) إلى (15) على ثلاث بدائل للإجابة ويختار إجابة واحدة، والفقرات من (16) إلى (30) تحتوي على بديلين للإجابة صح أو خطأ ، وتعطى (درجة واحدة) لكل إجابة صحيحة و (صفر) لكل إجابة خاطئة ، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (30) درجة أما أقل درجة هي (صفر).

3-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها"⁽¹⁾، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة وللتعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تصادف الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، ومن أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة، أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية ليومي الأربعاء والخميس الموافق 23-24 / 12 / 2018م، على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (12) طالباً، وأشرف الباحثون ومدرس المادة^(*) على التجربة، وبوجود فريق العمل المساعد ملحق (5)، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية.
- معرفة متطلبات الوحدات التعليمية وأوقات الوحدات التعليمية.
- التأكد من إمكانية مدرس المادة المكلف من فهم وتنفيذ المنهج المطلوب.
- اختيار التشكيلات المناسبة وكيفية وقوف الطلاب والمدرس.
- معرفة الاحتياجات من الكرات والمستلزمات الأخرى.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار مهاري، أما الوقت اللازم للإجابة على اختبار التحصيل المعرفي فقد تحدد بمدة (30) دقيقة عن طريق تسجيل أول طالب أكمل الاختبار المعرفي وكان (25) دقيقة وآخر طالب قد أنهى الاختبار بمدة (35) دقيقة ما يمكن تطبيقه خلال مدة (30) دقيقة .

3-7 الاختبارات القبليّة:

بعد تهيئة مستلزمات الاختبارات جميعها وتوفير الشروط اللازمة لإجرائها كافة تم إجراء الاختبارات القبليّة من قبل الباحثون ومدرس المادة وفريق العمل المساعد^(*) على عينة البحث الرئيسيّة في أيام 13-14-15 / 12 / 2018م وعلى ملعب إعدادية السوق للبنين قضاء سوق الشيوخ - محافظة ذي قار .

(2) ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ، ط 1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، 2008 ، ص 258.

(3) علي محسن ديري : تأثير أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيّل المعرفي بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2013.

(1) قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص 107.

(*) مدرس المادة السيد عباس كاظم عبدالله بكالوريوس تربية رياضية - مديرية التربية في محافظة ذي قار .

(*) كادر العمل المساعد:

1. م. م. علي حسين علي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .
2. م. م. سيف هادي منجل مدرس تربية بدنية - اعدادية المركزية للبنين - مديرية تربية ذي قار .

3-8 التجربة الرئيسية:

بعد أن قام الباحثون بتحديد كافة متطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد الاختبارات المهارية وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والإعداد للتجربة الرئيسية ، قام الباحثون بإعطاء وحدتين تعليميتين تعريفيتين للمجموعة التجريبية الغرض منها إعطاء تعليم مسبق للطلاب للتعرف على طبيعة المهارة المراد تعلمها وكذلك لتحقيق الأهداف التي تطلب من الباحثون أن يقوم ببناء المواقف التعليمية التي سوف يمر بها الطلاب أثناء تنفيذ أسلوب توجيه الأقران ، ودراسة مكان التنفيذ والأدوات المستخدمة.

وبناء على هذا :

- قام الباحثون بالاجتماع مع طلاب المجموعة التجريبية ، وبحضور مدرس المادة قبل البدء في تطبيق التجربة لشرح وتوضيح كيفية تنفيذ عمل المجموعة وتم الرد على جميع استفسارات أسئلة الطلاب.
- قام الباحثون بتهيئة أوراق تتضمن شرح الأداء الفني (التكنيك) للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث مراعيًا فيها التعليمات والإرشادات التي توضح النواحي الفنية الصحيحة بشكل عبارات مكتوبة وأشكالًا لتوضيح الأداء الفني الصحيح للمهارة وتوزيعها على أفراد العينة لتلافي الأخطاء وتصحيحها فور وقوعها.
- قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تنفيذ عمل المجموعة وكيفية تقسيم طلاب المجموعة التجريبية البالغ عددهم (16) طالبًا وكالاتي :
- المجموعة التجريبية: والتي تنفذ أسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي إذ يتم تقسيم الطلاب إلى أزواج وكل طالبان مع بعضهما حيث بلغ عدد الثنائيات (8)، ثم قام الباحثون بشرح دور الطالب المؤدي ودور الطالب الملاحظ في إطار التطبيق بتوجيه الأقران الثنائي وكيفية تقسيمهم ثنائيات وكيفية تقديم التغذية الراجعة .
- إذ يقوم الطالب المؤدي بأداء مهارتي (الدرجة، المناولة) وحسب تسلسل مفردات المنهج وحسب خطة الدرس الموضوعية أمام الطالب الملاحظ بشكل كامل كما طلبه منه خلال الدرس ثم يكون دور الطالب الملاحظ تحديد الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لزميله وهكذا بتبادل الأدوار.
- أ- القسم التحضيري (10) دقائق (الإحماء ، وتنظيم العمل).
- ب- القسم الرئيسي (25) دقيقة :
- المجموعة التجريبية : ويشمل الجزء التعليمي (10) دقائق وفيه يتم شرح المهارة التي يتم تعليمها وكذلك التمارين التي سوف يتم تطبيقها ، وكذلك الجزء التطبيقي (15) دقيقة ويتم فيه تطبيق التمارين الخاصة بالمهارة المراد تحسينها وفق أسلوب توجيه الأقران الثنائي من خلال توزيع الطلاب إلى ثنائيات وتحديد دور الطالب المؤدي والملاحظ ويتبادل الأدوار.
- المجموعة الضابطة : ويشمل الجزء التعليمي (10) دقيقة وفيه يتم شرح المهارة التي يتم تعليمها وكذلك التمارين التي سوف يتم تطبيقها وكذلك الجزء التطبيقي (15) دقيقة ويتم فيه تطبيق التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعليمها بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة .
- ج- القسم الختامي (5) دقائق ويشمل (هرولة خفيفة ولعبة صغيرة ثم الانصراف)، والجدول (2) يبين تفاصيل وأقسام وزمن الوحدة التعليمية .

الجدول (3)

يبين أقسام وتفاصيل وزمن الوحدة التعليمية

| النسبة المئوية | مجموع الزمن | عدد الوحدات التعليمية | الزمن خلال الوحدة | أقسام الوحدة التعليمية | |
|----------------|-------------|-----------------------|-------------------|------------------------|--------------|
| 25 % | 180 د | 18 | 10 د | القسم التحضيري | |
| 25 % | 180 د | 18 | 10 | النشاط التعليمي | القسم الرئيس |
| 37.5 % | 270 د | 18 | 15 | النشاط التطبيقي | |
| 12.5 % | 90 د | 18 | 5 د | القسم الختامي | |
| 100 % | 720 د | 18 | 40 د | المجموع | |

3-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء الموافق 26-27-28/3/2019م وحرص الباحثون على أن تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبليّة من حيث المكان والوقت ووجود فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثون ، واستعملت الخطوات نفسها في الاختبار القبلي ، ثم فرغت النتائج بقوائم مستقلة لكل مجموعة من أجل معالجتها إحصائياً بغية التوصل إلى تحقيق أهداف البحث.

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث ، وقد استعمل الوسائل الآتية :

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث والتحصيل المعرفي بكرة القدم القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبارات المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بكرة القدم للمجموعة التجريبية

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | الاختبارات البعدية | | الاختبارات القبليّة | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|-------------|---------------|-------------------|--------------------|--------|---------------------|--------|-------------|-------------------------------|
| | | | (ع±) | س | (ع±) | س | | |
| معنوي | 0,000 | 6,387 | 1,632 | 15,362 | 1,234 | 18,487 | ثانية | الدرجة |
| معنوي | 0,000 | 7,178 | 3,304 | 18,625 | 2,801 | 10,375 | درجة | المناولة |
| معنوي | 0,000 | 11,604 | 2,212 | 21,312 | 2,276 | 12,125 | درجة | التحصيل المعرفي |

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (15) إذ أن قيمة (t) الجدولية تساوي (2,13).

4-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث والتحصيل المعرفي بكرة القدم القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (5)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بكرة القدم للمجموعة الضابطة

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | الاختبارات البعدية | | الاختبارات القبلية | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|-------------|---------------|-------------------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------------|-------------------------------|
| | | | (ع±) | س | (ع±) | س | | |
| معنوي | 0,000 | 4,464 | 1,511 | 16,731 | 1,793 | 17,825 | ثانية | الدرجة |
| معنوي | 0,000 | 7,319 | 3,097 | 15,562 | 2,670 | 9,937 | درجة | المناولة |
| معنوي | 0,000 | 4,572 | 3,095 | 18,625 | 2,825 | 13,875 | درجة | التحصيل المعرفي |

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (15) إذ أن قيمة (t) الجدولية تساوي (2.13) .

4-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية ولمهاتري الدرجة والمناولة والتحصيل المعرفي بكرة القدم ولكلنا المجموعتين.

جدول (6)

يبين معنوية الفروق بين القياس البعدي بعدي في اختبارات المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بكرة القدم للمجموعين الضابطة التجريبية

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | الضابطة | | التجريبية | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|-------------|---------------|-------------------|---------|--------|-----------|--------|-------------|-------------------------------|
| | | | (ع±) | س | (ع±) | س | | |
| معنوي | 0,000 | 3,432 | 1,511 | 16,731 | 1,234 | 15,326 | ثانية | الدرجة |
| معنوي | 0,000 | 4,319 | 3,097 | 15,562 | 2,801 | 18,625 | درجة | المناولة |
| معنوي | 0,000 | 3,572 | 3,095 | 18,625 | 2,267 | 21,312 | درجة | التحصيل المعرفي |

4-4 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات مهارتي (الدرجة والمناولة) بكرة القدم قيد البحث والتحصيل المعرفي في الجداول لمجموعتي البحث اتضح أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمهارات الأساسية جميعها بكرة القدم قيد البحث والتحصيل المعرفي .

ويعزو الباحثون ان هذا التطور في مهارتي (الدرجة، المناولة) قيد البحث والتحصيل المعرفي لمجموعتي البحث إلى التعليم الصحيح والمحاولات التكرارية والفترة الزمنية عند تطبيق الوحدات التعليمية والتي أظهرت هذا التطور والذي يكون ظاهره طبيعية بوجود اختلافات متباينة بين المجاميع وحسب تأثيرها بالأسلوب المستخدم ، إذ أن سلامة الوحدات التعليمية واحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة ومنسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة ، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في الأداء المهاري ، لذلك فإن الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة⁽¹⁾ ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1987) بأنه " يتطلب التدريب على المهارات في الألعاب تعلم المهارات الخاصة باللعبة أولاً مع مراعاة أن يتم ذلك التعلم بطريقة صحيحة يلي ذلك وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للأداء ويحتاج التعلم الصحيح إلى المران والممارسة بطريقة منتظمة واستخدام الوسائل المساعدة كلها على التعلم حتى تصبح المهارة نمطاً من أنماط السلوك الحركي الذي يتكرر بشكل تلقائي وبكفاية وسهولة⁽²⁾ .

فالتقدم والتطور لأي مهارة يتحقق عن طريق الممارسة والتكرار وتلافي الأخطاء ويتم ذلك من خلال الأداء العملي للطلاب المتعلمين تحت إرشاد المدرس وهذا بحد ذاته هو أحد الخطوات الرئيسة المتبعة في تعليم المهارات الحركية ، وهذا ما أكده ظافر هاشم (2002) بأنه " من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السليمة للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات التكرارية بشكل متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء"⁽¹⁾ ، إذ إن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤدات وهذا ما يؤكدده (Schmidt 1992) بان " لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء"⁽²⁾.

ويرى الباحثون أن التكرار المستمر على أداء المهارات الأساسية بكرة القدم خلال الدرس وتوضيح الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء يؤدي إلى أن يصبح أداؤها آلياً ودقيقاً من دون التفكير في أجزائها ، أي أن أداء المتعلم يصل إلى درجة عالية من الآلية والأوتوماتيكية عندما يكون التعليم ملازماً للتعلم بالكرة والتكرار والممارسة المستمرة ومن دون انقطاع فضلاً عن التركيز على التمارين ذات الطابع المتغير والمتنوع ، ويتفق هذا مع ما أشير إليه بأنه " لغرض الحصول على التعلم لا بد أن تكون هناك تكرارات من ممارسة التمرين وان أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه"⁽³⁾.

(1) قاسم لزام : موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، مطبعة التعليم العالي ، 2005 ، ص56 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص131.

(3) ظافر هاشم إسماعيل : الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبنية تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .

(2) Schmidt , A: Motor learning and performance , from principle to practice , Human Kinetics' publisher Illinois ,pp281-291, 1992 .

(3) Schmidt : Motor control and learning, Human Kinetics Publishers Champion.III,1982, p.481.

كما يرى الباحثون أن من العوامل التي ساعدت في اكتساب التعلم لأفراد مجموعتي البحث هو تأثير الأسلوبين التدريسيين (توجيه الأقران بالنمط الثنائي المتبع) ، إذ نفذت كل مجموعة من مجاميع البحث الوحدات التعليمية بأسلوب من هذه الأساليب التدريسية وهذا بحد ذاته ذو تأثيرا ايجابي وفعال في العملية التعليمية ، فالمنهج التعليمية متى ما بنيت على أسس علمية في تنظيم عملية التدريس وخلق علاقة من التفاعل بين المدرس والطالب وطبقت بأساليب مناسبة فإنها تحقق أهدافها الموضوعية مسبقاً وهذا ما أشار إليه كل من موستن وسارة اشورت (1991) بان " كل أسلوب من أساليب التدريس عندما يستخدم خلال مدة معينة من الوقت فانه يؤدي إلى التوصل وبلوغ مجموعة معينة من الأهداف"⁽⁴⁾ ، إذ يعتبر مفهوم الأسلوب في مجال التدريس شكلاً متميزاً في طريقة تنفيذ الدرس وهذا الشكل يتخذه المدرس كوسيله اتصال بينه و بين التلاميذ لإكسابهم معلومات مقررّة.

ولكل أسلوب من أساليب التدريس منطقته وفلسفته الخاصة⁽¹⁾ ، كما أن كل أسلوب من أساليب التدريس لم يغفل عن دور التغذية الراجعة وإعطائها بأنماط وأنواع وتوقيتات مختلفة كميّاً ونوعياً وعلى نطاق فردي أو جماعي من اجل التعزيز الايجابي والتشجيع وزيادة دافعية المتعلم وتعريفه بأخطائه ، فالتغذية الراجعة تُعد من أهم المتطلبات الأساسية في عمليات التعلم والتعليم، كما يعزو الباحثون ذلك التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعيدة للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث والتحصيل المعرفي إلى استخدام الأسلوب المتبع حيث أن هذا الأسلوب يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة الحركية ويتبع ذلك أداء النموذج الذي يضيف إلى الطلاب تصور مبدئي لكيفية تطبيق المهارات ثم تأتي مرحلة ممارسة وتكرار الطلاب للمهارات إلى جانب الانتظام والاستمرار في التعليم وبعد ذلك تغذية راجعة من جانب المدرس وكل هذا من شأنه رفع مستوى الطلاب وتقديمهم إلى جانب المعلومات حول طريقة الأداء والتي يقوم المدرس بتكرار ذكرها بصفة مستمرة أثناء قيامه بالتدريس مما أدى إلى حدوث تقدم في الجانب المهاري والتحصيل المعرفي .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن لأسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي تأثيرا ايجابيا في تعليم لمهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم والتحصيل المعرفي للطلاب.
- 2- إن للأسلوب المتبع من قبل المدرس تأثيرا ايجابيا في تعليم بمهارتي الدرجة والتهدف والتحصيل المعرفي للطلاب .
- 3- اظهرت النتائج ان مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قد حققنا تأثيرا ايجابيا وينسب متفاوتة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم والتحصيل المعرفي للطلاب من خلال الاسلوب المتبع (الثنائي).

5-2 التوصيات

بناءً على نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي :

- 1- التأكيد على استخدام الأساليب الحديثة في عملية التعلم والتعليم والتدريس ومنها أسلوب توجيه الأقران في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم والتحصيل المعرفي للطلاب .
- 2- التأكيد على استخدام أسلوب توجيه الأقران بالنمط الثنائي في تعليم مهارتي (الدرجة ، المناولة) والتحصيل المعرفي للطلاب .

(4) موستن وسارة اشورت : تدريس التربية الرياضية ، (ترجمة) جمال صالح واخرون ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص26.

(1) عفاف الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، جامعة الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1990 ، ص33.

- 3- التأكيد على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين لاختيار أنسب أساليب التدريس للوصول إلى الغرض المطلوب من رفع مستوى الأداء المهاري وزيادة فعالية العملية التعليمية .
- 4- التأكيد على مديريات العامة للتربية ومديريات النشاط الرياضي بإقامة دورات للتعليم المستمر لمعلمي ومدرسي التربية الرياضية لتحديث معلوماتهم حول أساليب التدريس الحديثة والتي تتماشى مع التقدم العلمي والانفجار المعرفي .

المصادر العربية:

- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه . أساليبه . أدواته ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1980.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- ظافر هاشم إسماعيل : الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002.
- عفاف عبدالكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، جامعة الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1990.
- علي محسن ديري : تأثير أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2013.
- قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989.
- قاسم لزام : موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، مطبعة التعليم العالي ، 2005 ، ص56 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- موستن وسارة اشورت : تدريس التربية الرياضية ، (ترجمة) جمال صالح واخرون ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 .
- ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، 2008.

المصادر الاجنبية

- Schmidt : Motor control and learning, Human Kinetics Publishers Champion.III,1982.
- Schmidt , A: Motor learning and performance , from principle to practice , Human Kinetics' publisher Illinois 1992 .

تأثير تمارينات التايبو (Tae-bo) في بعض مكونات اللياقة الحركية ومؤشرات الوزن للنساء بأعمار (30_35) سنة

أ.د اسراء فؤاد صالح الويس

شهد هيثم شيت صالح

كلية التربية البدنية علوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

shahdiraqi90@yahoo.com

Dr.israa_af@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

تعد تمارينات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التدريبات الهوائية التي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد، وتعد القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات في مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من هذه الأنشطة الرياضية بصفة خاصة ، وذلك بسبب ارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهاري لكل رياضة. لذا تظهر أهمية البحث من خلال استخدام احد التمارينات الهوائية الحديثة وهي تمارينات التايبو Tae-Bo ومعرفة تأثيرها على بعض مكونات اللياقة الحركية وتأثيرها على الوزن لنساء بأعمار 30_35 سنة، حيث فرضت الباحثتان هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اللياقة الحركية ووزن الجسم لمجموعة البحث نتيجة استخدام تمارينات التايبو ، حيث تم تطبيق البحث على نساء بأعمار (30 - 35) سنة في القاعة الرياضية في جامعة بغداد في المدة الممتدة من (2018/1/4) لغاية (2018/3/5) ، تم إجراء الاختبارات القبليه كل من اختبار نسبة الشحوم في عموم الجسم والاختبارات الخاصة بمتغيرات وزن الجسم و اختبار المرونة اختبار التوازن واختبار التوافق ، بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ثم أجريت الاختبارات البعدية واستنتجت الباحثتان ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الخاصة بمتغيرات وزن الجسم (وزن الجسم الكلي - وزن الجسم بدون شحم - وزن الشحم في الجسم - نسبة الشحوم في عموم الجسم) وظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية (المرونة - التوافق - التوازن) ، وأوصت الباحثتان بضرورة استخدام التمارينات المعدة من قبل الباحثتان في دور اللياقة البدنية واستخدام تمارينات التايبو في تطوير قدرات بدنية وحركية وفسيولوجية اخرى واستخدام تمارينات التايبو في تطوير بعض المهارات والقدرات البدنية الخاصة ببعض الفعاليات القتالية .

Abstract

Effect of Tae-bo exercises on some components of motor fitness and weight indicators for women aged (30_35) years

By

Shahad Haytham Saleh, PhD.

Esraa Fouad Saleh Alwais, PhD.

College of Physical Education Sports Science for Girls / University of Baghdad

The Tae-Bo exercises are a new method of aerobic exercise that develops and improves the physical fitness and physiological efficiency of the individual. From here, the importance of research through the use of one of the modern aerobic exercises Tae-Bo exercises Tae-Bo and knowledge of its impact on some components of motor fitness and its impact on weight for women aged 30 - 35 years. The researchers hypothesises a statistically significant differences between the pre and posttests in the motor fitness and body weight of the research group due to the use of the Taiboo exercises. The research was applied to women aged 30-35 years in the gymnasium of Baghdad University in the period from (4/1 / 2018) until (5/3/2018).

However, the research results showed a statistically significant differences between the pre and posttests in the tests for body weight variables (total body weight - body weight without fat - weight of body fat - body fat percentage). In addition, the research results showed a statistically significant differences between the pre and posttests in the tests for motor abilities (flexibility, compatibility, balance). The researchers recommended the use of exercises prepared in the role of physical fitness and the use of Tae-Bo exercises in the development of physical, motor and other physiological abilities.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يسود عالمنا الآن نهضة علمية وعملية في مجالات البحث العلمي ، فالتقدم العلمي هو الصفة المميزة والسائد في العصر الحالي ، ويعود هذا التقدم والتطور الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي انعكاسا للتقدم التكنولوجي وذلك نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي .

إنَّ أهم ما يميز عصرنا الحديث لاسيما خلال العقود الأخيرة منه، ذلك التطور الكبير في العلوم المختلفة وقد نالت علوم التربية الرياضية نصيبا من هذا التطور كما ونوعاً (11: 2) والتدريب الرياضي بكافة صورته المتعددة قد أصبح مجالاً للتنافس وعملية لها دور هام في المجتمعات الحديثة حيث أنه من الوسائل الأساسية التي تعمل على تنمية وتطوير متطلبات النشاط الرياضي ، بما يتناسب مع ذلك وتحقيق الأهداف .

كما تعمل التدريبات الهوائية رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد بصورة عامة ،وكما انها تتطلب كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسنولة عن نقل الأوكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت .

وتعد تمرينات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التدريبات الهوائية التي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد،وتعد القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات في مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من هذه الأنشطة الرياضية بصفة خاصة ، وذلك بسبب ارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهاري لكل رياضة .

وتعرف السمنة (البدينة) على انها حالة جسمية تتميز بتراكم الانسجة الدهنية بشكل كبير في الجسم واحد اسبابها عدم التوازن بين استهلاك الطاقة وصرفها ويخزن الدهن الفائض تحت الجلد .
ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام احد التمرينات الحديثة وهي تمرينات التايبو ومعرفة تأثيرها على بعض مكونات اللياقة الحركية وتأثيرها على الوزن لنساء بأعمار 30_35 سنة.

1-2 مشكلة البحث

هناك عدد من المتطلبات البدنية والحركية والوظيفة يحتاجها الفرد للقيام بفعالياته اليومية على اكمل وجه مهما كان العمل الذي يزاوله الانسان وبذلك فان مزاوله التمارين الرياضي اصبحت مطلباً اساسياً لكافة افراد المجتمع لتتيح لهم القدرة على القيام بوظائفهم واعمالهم اليومية بجسم نشيط خالي من الامراض واستناداً على ما تقدم اصبح من الواجب العمل على اكتشاف وتطبيق اساليب تدريبية جديدة من شأنها الرقي بالحالة الصحية والبدنية والحركية للفرد من ذلك تبلورت مشكلة البحث في الوقوف على اهم الاساليب التدريبية الحديثة والتي تؤدي الى تطور اللياقة الصحية للفرد ومن هذه الاساليب تمرينات التايبو التي تعد من الاساليب التدريبية الحديثة التي اثبتت جدارتها في الدول الغربية في تطوير عناصر اللياقة البدنية وتقليل الوزن بشكل عام ومنه تحاول الباحثتان تطبيقه على عينة من مجتمعنا العراقي لغرض الوقوف على اهمية بشكل علم على الصفات الحركية والوزن .

1-3 هدف البحث

1-3 هدف البحث

• اعداد تمرينات التايبو خاصة لنساء بأعمار (30-35) سنة .

• التعرف على تأثير تمرينات التايبو في تطوير بعض مكونات اللياقة الحركية ووزن الجسم .

1-4 فرض البحث

هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي في اللياقة الحركية ووزن الجسم لمجموعة البحث نتيجة استخدام تمرينات التايبو .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : نساء بأعمار (30 - 35) سنة .

1-5-2 المجال الزمني من (2018/1/4) الى (2018/3/5)

1-5-3 المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية الخاصة بجامعة بغداد .

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 تمرينات التايبو (Tae-bo): هو مجموعة من التمارين مكونة من اللكمات والركلات وتسير على ايقاع مصاحب لتنسيق التوقيت للكمة والركلة (27 : 22)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث المستخدم

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته طبيعة المشكلة للتوصل إلى نتائج البحث ، إذ إنّ " البحث التجريبي متغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " (14 : 95)

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثل مجتمع البحث البالغ (20) متدربة من النساء بأعمار (30 - 35) سنة في قاعة اللياقة البدنية بجامعة بغداد 2017-2018 وقد بلغ عدد العينة لإجراء التجربة البحثية عليهم (8) متدربة ، وبذلك فقد بلغت نسبة العينة من مجتمع الأصل (40%) ، وقد اختيرت عينة البحث وفقاً للشروط الآتية :

- الاندفاع والرغبة بالمشاركة في تجربة البحث .
- الالتزام والانتظام بالتدريب .

ولإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعة متجانسة ومتكافئة تماماً في الظروف جميعها (9:252) تم تجانس العينة في الوزن والطول والعمر الزمني وجدول (1) يبين ذلك . حيث نلاحظ ان قيم الالتواء انحسرت بين (±3) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات سابقة الذكر .

جدول (1)

يبين تجانس العينة في الوزن والطول والعمر الزمني لعينة البحث

| القياسات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء | النتيجة |
|--------------|-------------|---------------|-------------------|--------|----------------|---------|
| الطول | سم | 159.64 | 5.62 | 160 | 0.064- | متجانس |
| الوزن | كغم | 74.68 | 13.89 | 72 | 0.192 | متجانس |
| العمر الزمني | سنة | 32.88 | 1.808 | 33 | 0.199 | متجانس |

2-3 وسائل وأجهزة وأدوات جمع المعلومات

أهم الأدوات والأجهزة التي استخدمتها الباحثتان في عملهما هي :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (internet) .
- الملاحظة والتجريب والاختبارات والقياس .
- التجربة الاستطلاعية
- فريق عمل مساعد
- ميزان طبي لقياس الوزن وشريط قياس معدني لقياس الطول .
- ساعة توقيت يدوية نوع (كاسيو) عدد(6)
- طباشير - كرسي - مسماك (Caliper) لقياس سمك الثنايا الجلدية
- حاسبة يدوية نوع (Casio) .
- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع Dell

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختبارات البحث

بعد الاطلاع على المصادر العلمية تم اختيار اختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وسيتم شرح كل اختبار لوحدة لغرض

التوضيح وكما يأتي :

اولا : نسبة الشحوم في عموم الجسم

تم استخراج نسبة الشحوم في عموم الجسم من خلال تطبيق معادلة (درن ، Durnin) لاستخراج كثافة الجسم،

حيث تناسب النساء من عمر (16-86) سنة . (8 : 406)

كثافة الجسم = 1.1327-0.0643 لوغاريتم (س)

حيث أن (س) تمثل مجموع سمك الشبثيات الجلدية في منطقة فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية وسمك الجلد تحت عظم لوح الكتف وسمك الجلد فوق العظم الحرقفي ثم تطبق معادلة (سيرى Siri) لتحديد نسبة الشحوم = $\{4,95 / \text{كثافة الجسم} - 100\}$

ثانيا : متغيرات الوزن : وتشمل الآتي :

1. وزن الجسم الكلي : -

وحدة القياس : كغم.

الأداة : ميزان طبي.

التعليمات : تقف المتدربة بوضع معتدل بدون ارتداء الحذاء فوق الميزان حتى يستقر المؤشر

تماماً.

التسجيل : يقرأ الوزن ويسجل لأقرب 100 غرام.

2. وزن الشحوم في الجسم ووزن الجسم الخالي من الشحوم (25 : 388)

بعد معرفة النسبة المئوية للشحوم في عموم الجسم اتبعت الباحثين المعادلتين الآتيتين :

وزن الشحوم في الجسم = وزن الجسم الكلي × النسبة المئوية للشحوم

وزن الجسم الخالي من الشحوم = وزن الجسم الكلي - وزن الشحوم

ثالثاً : إختبار المرونة (17 : 107)

اسم الاختبار: ثني الجذع من الوقوف للمس اصابع القدم.

غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والعمود الفقري في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

وحدة القياس: السننيمتر.

الأدوات المستعملة : مقياس من الخشب او مسطرة طولها حوالي 20سم مقسمة بخطوط على وحدات كل وحدة تساوي (1) سم ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى 10سم - كرسي او مقعد او منضدة او مصطبة تتحمل وزن المختبرة من دون حدوث اهتزاز.

وصف الأداء: تتخذ المختبرة وضع الوقوف وهي حافية القدمين على حافة الكرسي او المنضدة) بحيث تكون القدمان ملامستان بجانب المقياس تقوم المختبرة بثني الجذع أماماً اسفل بحيث تصبح الأصابع امام المقياس ومن هذا الوضع تحاول المختبرة ثني الجذع لأقصى مدى ممكن ببطء مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس.

التسجيل: درجة المختبرة هي اقصى نقطة على المقياس تصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل.

رابعا : إختبارات اللياقة الحركية

1. إختبار التوافق (17 : 149)

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينيين.

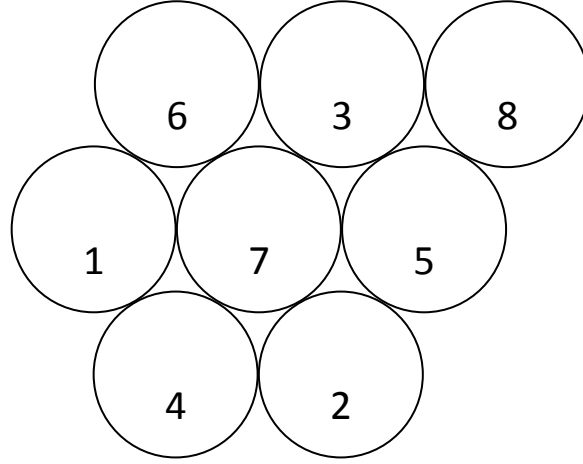
الأدوات: ساعة إيقاف - طباشير

وصف الأداء: يُرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمتراً ترقم الدوائر كما في

الشكل (1) يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وحين سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى

الدائرة رقم (3) ثم الى الدائرة رقم (4)... وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يُسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



شكل (1)

يوضح اختبار التوافق

2. إختبار التوازن (18 : 79)

اسم الاختبار: اختبار الوقوف على قدم واحدة **Strok stand** (يُفضل خلع الحذاء عند اداء الاختبار).
هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات والأجهزة : ساعة إيقاف- أرض مسطحة مستوية.

طريقة الأداء: يتم الوقوف على القدم المفضلة وتُرفع القدم الأخرى مثبتة من الركبة بحيث يكون داخل مفصل الركبة توضع اليدين على الوسط. عند اشارة البدء يتم رفع القدم بعيداً عن الارض مع محاولة الاحتفاظ بالتوازن على قدر المستطاع من دون حركة ينتهي الاختبار في حالات:

- 1- تحريك القدم المستخدمة عن موضعها.
- 2- لمس الكعب المرفوع للأرض.
- 3- تحريك اليدين على الفخذ.
- 4- مضي دقيقة على الزمن.

حساب الدرجة: يتم تسجيل عدد الثواني التي حافظ الفرد على إتزانه على القدم المختارة منذ بداية الاختبار حتى

نهايته.

عدد المحاولات: لكل مختبر محاولتان يُحسب أفضل زمن لأي منها.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

من اجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، وللتعرف على جوانب القوة والضعف في العمل ومدى صلاحيته، وليكون العمل دقيقاً. قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/2 في قاعة اللياقة البدنية الخاصة بجامعة بغداد وعلى عينة بلغت (4) متدربات من خارج عينة البحث الأصلية ومن ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي :

- معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث.
- التأكد من صلاحية مكان الاختبار وملاءمته لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة.

- التأكد من عدد وكفاءة أفراد فريق العمل المساعد.
- معرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ كل اختبار.
- التعرف على مدى ملائمة مفردات المنهج التدريبي لعينة البحث وتحديد الشدد التدريبية .

2-4-3 التجربة الرئيسية

2-4-3-1 الاختبارات القبليّة

أجرت الباحثان الاختبارات القبليّة يوم الخميس الموافق 2018/1/4 في قاعة اللياقة البدنية الخاصة بجامعة بغداد الساعة العاشرة صباحا بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء اللاعبين، مع تحضير الأدوات اللازمة للاختبارات. وكان إجراء الاختبارات بالتسلسل الآتي :

اولا : اختبار نسبة الشحوم في عموم الجسم .

ثانيا : الاختبارات الخاصة بمتغيرات وزن الجسم .

ثالثا : اختبار المرونة .

رابعا : اختبار التوازن .

خامسا : اختبار التوافق .

2-4-3-2 تمارينات التايبو (Tae – Bo)

تم أعداد منهج تدريبي استخدمت فيها تمارينات التايبو التي عدت وسيلة تدريبية استخدمت لتطوير بعض القدرات الحركية و متغيرات وزن الجسم .

بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، توزعت على أيام الاثنين-الاربعاء-الخميس واستغرقت مدة تنفيذ المنهج شهرين من 2018/1/8 ولغاية 2018/3/1 .

قامت الباحثتان بتصميم حركات وابتكارها اعتمادا على المصادر العلمية والخبرة الشخصية للباحثتان وهذه التمارينات مستوحاة من الحركات القتالية بتحريك الذراعين والرجلين بالركل واللحم وبصورة مستمرة ومتواصلة مع المصاحبة الموسيقية بما يسهل الأداء ويناسب عمر عينة البحث لكونهن مبتدئات لم يمارسن الرياضة من قبل، مع مراعاة ان يشتمل المنهج على نسبة عالية من الحركات الخاصة بعمل العضلات الكبيرة بالجسم .

وقد اعتمدت الباحثتان على مبدأ الفروق الفردية في إعطاء الحمل التدريبي وذلك بتحديدده وفق المدة الزمنية وليس على أساس التكرار لان مجموعة العينة لا يتشابهن في قدراتهن وخصائصهن البيولوجية والصحية، لذا يجب عند تشكيل حمل التدريب ان يؤخذ في الحسبان الفروق والعوامل المرتبطة به كالعمر الزمني والحالة الصحية ومعدل الاستشفاء كذلك حرصت الباحثة على اعتماد مبدأ التدرج في إعطاء الشدة، حيث ان طريقة التدريب المستمر تتطلب زيادة في حمل التدريب الذي يظهر من خلال العلاقة بين الحجم والشدة، من خلال : -

➤ زيادة تدريجية في شدة الحمل مع ثبات الحجم وذلك لمستويات الناشئين والمبتدئين.

➤ زيادة تدريجية في حجم حمل التدريب مع ثبات الشدة وذلك لمستويات الناشئين والمبتدئين.

ان شدة الوحدات التدريبية قد زادت من خلال زيادة سرعة أداء الحركة أو زيادة عدد المجاميع العضلية العاملة متزامنة مع سرعة الموسيقى المصاحبة للأداء.

2-4-3-3 الاختبارات البعديّة

أجريت الاختبارات البعديّة يوم الاثنين الموافق 2018/3/5 في قاعة اللياقة البدنية الخاصة بجامعة بغداد الساعة العاشرة صباحا وقد راعت الباحثتان نفس تسلسل إجراء الاختبارات القبليّة ولنفس الشروط والمواصفات وتحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة .

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسبة المئوية - اختبار T-Test للعينات المتناظرة .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تم عرض نتائج الاختبارات التي توصلت إليها الباحثان وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها ، بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات التايبو وتم ذلك بالترتيب الآتي :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وانحرافات قيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات الخاصة بوزن الجسم ونسبة الشحوم قيد البحث

| النتيجة | (T) الجدولية | (T) المحسوبة | ع ف | ف | الانحراف المعياري | | الوسط الحسابي | | وحدة القياس | الوسائل الإحصائية المتغيرات |
|---------|-------------------|-----------------|------|------|----------------------|-------|---------------|-------|----------------|--------------------------------|
| | | | | | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | | |
| | | | | | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | | |
| معنوي | 2.36 | 10.10 | 2.81 | 8.55 | 11 | 13.53 | 67.73 | 76.27 | كغم | الوزن الكلي |
| | | 11.02 | 1.42 | 4.72 | 4.65 | 5.91 | 37.62 | 42.34 | كغم | وزن الجسم بدون شحم |
| | | 9.06 | 1.39 | 3.82 | 6.47 | 7.75 | 30.10 | 33.92 | كغم | وزن الشحم في الجسم |
| | | 16.42 | 1.43 | 7.11 | 3.28 | 2.88 | 36.96 | 44.08 | % | نسبة الشحوم في عموم الجسم |

دال عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية 7

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات وزن الجسم قيد الدراسة حيث يتبين أن قيمة الوسط الحسابي للوزن الكلي ووزن الجسم بدون شحم ووزن الشحم في الجسم ونسبة الشحوم في عموم الجسم للاختبار القبلي وعلى التوالي (76.27 ، 42.34 ، 33.92 ، 44.08) بانحراف معياري (13.53 ، 5.91 ، 7.75 ، 2.88)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (67.37 ، 37.62 ، 30.10 ، 36.96) بانحراف معياري (14.71 ، 6.30 ، 8.65 ، 3.28)، وبلغت فروق الأوساط الحسابية وعلى التوالي أيضا (8.55 ، 4.72 ، 3.82 ، 7.11)، بانحراف معياري للفروق (2.81 ، 1.42 ، 1.39 ، 1.43)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.10 ، 11.02 ، 9.06 ، 16.42)، وهي أكبر من (T) الجدولية والبالغة (2.36) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (7) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول السابق عن وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياسات البعدية ، وتعزو الباحثان هذه الفروق إلى الخلل الذي حصل في توازن الطاقة بحيث كانت قيمة السرعات الداخلة في الجسم أقل من كمية السرعات الحرارية المصروفة عن طريق ممارسة النشاط البدني، حيث يؤكد كلا من (أبو العلا احمد) (2) : (285) و(أسامة كامل اللالا) (7 : 66) و(ماهر احمد) (19 : 66) ان من المفاهيم السائدة وال خاطئة أن النشاط البدني يزيد من الشهية لتناول الطعام ، حيث أظهرت نتائج البحوث الحديثة ان التمرينات الرياضية وخاصة التمارين ذات الشدة الخفيفة او المعتدلة والتي تتطلب الاستمرار لفترات طويلة نسبيا لا تزيد الشهية ولكن ربما تنقص منها وتقللها بسبب زيادة الهرمونات الهادمة التي تصاحب التمارين. فضلا عن ان مفردات المنهج كانت تستهدف الشحوم المتراكمة تحت الجلد كمصادر للطاقة مما

1.26) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.36 ، 5.88 ، 6.67) ، وهي أكبر من (T) الجدولية والبالغة (2.36) تحت مستوى دلالة (0.050). بدرجة حرية (7) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثان هذا التطور الى استعمال تمارين الاطالة ضمن تمارين التايبو مما يساعد على زيادة مرونة المفاصل وهذا ما يتفق مع (عادل عبد البصير) (13: 195) بقوله " ان تمارين الاطالة في المنهاج التدريبي والتي تهدف الى اطالة العضلة والاربطة والاورار وزيادة مدى الحركة في المفصل اذ تعد هذه التمارينات من اهم وسائل تنمية المرونة" فضلا عن ان " التدريب المنظم والمتواصل يمكن من خلاله تحسين مطاطية العضلات ، ومن ثم اتساع المدى الحركي للمفاصل اي تحسين المرونة للفرد" (15 : 26)

واعتمدت الباحثان في اداء تمارين المرونة على مقاومة وزن الجسم الذي يزداد تدريجيا كلما تقدمت العينة في فترة الحمل مما يستدعي بذل قوة اضافية لاداء تمارين المرونة ، اذ تزداد المرونة بزيادة القوة وساهمت تمارين التغطية في تنمية المرونة والقوة فان " زيادة مدى الحركة في المفصل والزيادة في اطالة العضلات التي تمت اطالتها تؤدي وظيفتها بكفاءة اعلى وتنتج قدر اكبر من القوة نتيجة لاختزان الطاقة الكامنة في الانسجة العضلية في اثناء مرحلة الاطالة وتحررها في اثناء مرحلة التقصير التالية لهذه الاطالة " (24: 24) وتعد تمارينات التغطية على العضلات من اهم تدريبات تنمية المرونة لان " تمارينات التغطية تعمل اساسا على العضلات باعتبار ان مطاطيتها تمثل اهم اهداف تدريبات المرونة " (4 : 59) وتؤكد الباحثان بان التطور الذي حصل في المرونة نتيجة لتمرينات التغطية التي تؤدي الى تنشيط العضلات والاورار والاربطة بعد ان كانت متصلبة نتيجة قلة الحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية اذ " أثبتت البحوث المختلفة ان تمارينات التغطية (الاطالة) الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه الاربطة والاورار على الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفصل " (16 : 29)

ولاحظت الباحثان ايضا وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية بالنسبة الى اختبار التوازن ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يثبت فرضية البحث.

و تعزو الباحثة سبب ذلك إلى الطبيعة الحركية لطبيعة تمارينات التايبو والتي تشمل تمارين القفز والحجل فضلاً عن بقية الفقرات الأخرى مما زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي و تطور جهاز التوازن لديهم و يتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يمينا و يسارا اعلى و اسفل .

قامت الباحثان بتصميم تمارينات مركبة تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم بوقت واحد، فكان الهدف من وضع هذه التمارينات " هو تطوير التوافق الحركي أي تنمية القدرة على دمج أنواع الحركات في قالب واحد يتصف بالانسبابية وجمالية الاداء " (17: 172). فالقدرة على تطوير التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب والعمل معاً بنفس الوقت. وكذلك عملت الباحثان على تبادل التمارينات والانتقال بين التمارينات البطيئة والتمارين السريعة وتغير اتجاه العمل من اليمين الى اليسار وتعدد التكرارات ولكن بصورة متبادلة بين العمل لليمين واليسار فيستوجب أن يكون العمل العضلي بقوة أكثر للتغلب على المقاومات لتحقيق مرجحات بمدى واسع سواء للرجلين او الذراعين وبالتالي " فالمرونة ضرورية لاداء جميع الحركات بانسبابية دون التعرض لأي اصابة " (22 : 35) وكذلك اهتمت الباحثان بتمارين التوازن لأنها ضرورية لاستمرار اداء الحركات الرياضية طول فترة الاداء فتطور التوازن يشير الى " تطوير قدرة الفرد للسيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية " (17 : 135)، فقد رعت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي التدرج الصحيح للتمارين والتدرج بالاداء والشدد فالفرد يمتلك كثير من الصفات الحركية التي تؤثر بدرجة كبيرة في أدائه، اذا تم التدريب بصورة جيدة ومتوازنة ومتناسقة مع قدرات كل فرد " (20 : 120) ، بالتالي فان تطور إحدى الصفات البدنية مرتبط بتطور الصفات الاخرى بصورة مكملة لها. نوعية التمارينات المستخدمة في البحث تم اختيارها بما يتناسب مع قابلية العينة التي هي من غير الرياضيات لذلك يكون هناك خصوصية في إعدادها وكذلك مدة تنفيذ المنهاج التي إستمرت (8) أسابيع وهي مدة كافية لإحداث

تغيرات في جسم المتدربين وتأثيره على متغيرات البحث إذ إن " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الأولى من المنهاج في غضون 6-8 أسابيع " (1 : 32) .

" لذا فإن ممارسة التمرينات باستمرار وبشكل منظم وبما يلائم طبيعة العينة يُساهم في نجاح التدريب والهدف منه ويضمن إحداث تأثيرات بدنية وفسولوجية ويرفع من مستوى الاداء ويحسن الصحة العامة يُعد من أهم أهداف اللياقة الصحية " (21 : 22) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الخاصة بمتغيرات وزن الجسم (وزن الجسم الكلي - وزن الجسم بدون شحم - وزن الشحم في الجسم - نسبة الشحوم في عموم الجسم)
2. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الخاصة بالقدرة الحركية (المرونة - التوافق - التوازن) .

5-2 التوصيات

1. استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان في دور اللياقة البدنية .
2. استخدام تمرينات التايبو في تطوير قدرات بدنية وحركية وفسولوجية اخرى .
3. استخدام تمرينات التايبو في تطوير بعض المهارات والقدرة البدنية الخاصة ببعض الفعاليات القتالية .
4. اجراء دراسات عن أساليب تدريبية حديثة لتطوير القابليات البدنية والحركية للاعمار المختلفة .

مصادر البحث

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : جمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي طرق القياس والتقويم ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997 .
3. أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب والرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
4. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسولوجيا الرياضة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
5. أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997م.
6. أسامة كامل اللالا : علاقة نسبة الشحوم وتباينها على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الأطفال ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
7. اسامة كامل وابراهيم عبد ربه : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
8. بهاء الدين سلامة : فسولوجيا الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
9. ذوقان عبيدات (وآخرون) : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988 .
10. ساري احمد ونورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر، 2001 .
11. طارق حسن رزوقي : استخدام بعض وسائل الاستشفاء وتأثيرها في مستوى الانجاز ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 .

12. عائد فضل ملحم : الطب الرياضي الفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، الأردن، مؤسسة حمادة المؤسسات الجامعية والنشر والتوزيع دار البازوري، أريد ، 2011 .
13. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
14. عامر إبراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993 .
15. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي- نظريات وتطبيق ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1992 .
16. عطيات محمد خطاب وآخرون : اساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مصر، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2006 .
17. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004 .
18. ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، مطابع امونكلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، القاهرة ، 2001 .
19. ماهر احمد عاصي العيساوي : تأثير برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
20. محمد ابراهيم شحاتة ، صباح السيد فيروز: برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر، 1996 .
21. محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
22. محمد صبحي حسانين : العلاقة بين بناء الجسم وتكوينه والاداء الرياضي ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، نشرة ألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة ، العدد 22 ، 1998 .
23. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم : مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2000 .
24. نريمان الخطيب وآخرون : الإطالة العضلية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
25. وديع ياسين وياسين طه : الأعداد البدني للنساء ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1986 .
26. وليد القصاص : الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل، ط1، بيروت ، شركة أبناء شريف الأنصاري للطباعة والنشر والتوزيع ، 2009 .
27. Billy Blanks : Discover Revolutionary Personal and Progressive , 2006 .

التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة التصويب بكرة السلة للناشئين

م.م. علي عواد جبار

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

تمتاز لعبة كرة السلة بإيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع ، وتكمن مشكلة البحث في أن أغلب اللاعبين يرتكبون العديد من الأخطاء نتيجة مشاركة مجاميع عضلية لاعلاقة لها بالأداء الحركي مما يسبب حدوث حركات زائدة وغير مرتبة ولا علاقة لها بالأداء الحركي للمهارات الأساسية بشكل عام وعلى مهارة التصويب بشكل خاص وبالتالي يؤثر على الأداء الحركي وعلى الدقة وذلك نتيجة استثارة مجاميع عضلية ليس لها علاقة أو صلة بتنفيذ الحركة لدى اللاعبين وهدفت الدراسة في التعرف على علاقة التوافق العصبي العضلي بدقة التصويب بكرة السلة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي إذ اختيرت العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الناصرية فئة الناشئين بكرة السلة والبالغ عددهم (12 لاعبا)، وتوصلت الدراسة لنتائج وهي وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي ودقة التصويب بكرة السلة من خلال المهارات الأربعة التي أعدت للاختبار والتي تمثل: اختبار التصويب بالقفز، اختبار التصويب من أسفل السلة، اختبار الرمية الحرة، اختبار التصويب السلمي واختبارات التوافق .

Abstract

Neural – muscular compatibility and its relationship to the precision of shooting in basketball for juniors

By

Ali Awad Jabbar

College of Physical Education and Sports Science

University of Dhi Qar

Basketball is characterized by a rapid rhythm and continuous and continuous maneuvers between attack and defense. The problem of research is that most players commit many errors as a result of the participation of muscle groups not related to the performance of the motor, causing the occurrence of excessive and irregular movements have nothing to do with the performance of the basic skills of the general and the skill of correction in particular, which may affect the motor performance and accuracy as a result of excitation muscle aggregates have nothing to do or related to the implementation of the movement of

the players. The aim of the current research was to identify Neural – muscular compatibility and its relationship to the precision of shooting in basketball for juniors.

The researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. Twelve players from Al Nasiriya club have been chosen as a sample. The research concluded that: There was a statistical significance (high correlation) between the length of the arm, forearm and elbow during the performance of shooting skill in handball and racket ball. As well as, there was a statistical significance (high correlation) between the neural – muscular compatibility and the precision of shooting in basketball for juniors.

1- التعريف بالبحث

1 - المقدمة وأهمية البحث:

العالم اليوم في جميع المجالات هو نتيجة طبيعية لاستخدام وتطبيق العلوم والنظريات الحديثة التي أغنت العالم بالإنجازات الواسعة والتي ساهمت في تقدم الشعوب وعلى جميع الأصعدة ولاسيما على الصعيد الرياضي، إذ شهد هذا الصعيد تقدماً واسعاً في مختلف أنواع الرياضات، الفردية منها أو الجماعية من خلال تحقيق الإنجازات العالية، سواء على المستوى المحلي أو الدولي.

ورياضة كرة السلة واحدة من الرياضات الجماعية التي شهدت تطوراً كبيراً من خلال الأداء الجيد للمهارات الأساسية للعبة، ولا شك في أن الفضل في ذلك يعود إلى استخدام الطرائق العلمية الحديثة لتعليم تلك المهارات سواء كانت المهارات الهجومية أو المهارات الدفاعية، وهذا التطور جعل من لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية المهمة في العالم إذ أصبحت تمارس في مختلف بلدان العالم و تشغل اهتمام الكثيرين سواء من الرياضيين أو غير الرياضيين، ولعل السبب في ذلك هو لما تحتويه هذه اللعبة من إثارة وتشويق وأداء يتسم بتناغم جميل بين قوة الأداء وسرعة الحركة والتي تظهر جملة فنية رائعة عند الأداء وقد تطورت لعبة كرة السلة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك إلى تغيير طابع اللعب وتعدد أساليبه ، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ومن أجل مواكبة هذا التقدم لا بد من نظرة عميقة لطبيعة اللعب خلال المباريات في لعبة كرة السلة لكونها متغيرة ومتنوعة وتحدث في وقت قصير ومساحة صغيرة تفرض على اللاعبين استعمال أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بما يتناسب مع طبيعة وتركيب كل مهارة فضلاً عن إدراك الربط بينها لتأديتها بالمستوى نفسه.

وتتضح أهمية التوافق العصبي العضلي من خلال قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وكذلك على تنظيم الأفعال الحركية أثناء اللعب.

وطبقاً لما تقدم تكمن أهمية البحث في إيجاد العلاقة بين التوافق العصبي- العضلي ودقة التصويب من خلال تطبيق الاختبارات الملائمة وأداء أهم المهارات الهجومية خدمة للعبة كرة السلة بشكل عام وموضوع الدراسة بشكل خاص.

1-2 مشكلة البحث

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الفرعية الشائعة في معظم دول العالم والتي تميزت بالارتقاء في أدائها على كافة المستويات كما وتعد من الألعاب السريعة الأداء والتي تتضمن الانتقال بين الهجوم والدفاع وهي العامل الحاسم في كثير من المنافسات وأن معظم الألعاب الرياضية لكي تتطور لا بد أن تبنى على أسس علمية صحيحة ووضع التمرينات التي تلائم طبيعة

اللعبة وفترة التدريب لكي يتحقق الهدف من العملية التدريبية وأيضاً دراسة المشاكل المتعلقة بهذه اللعبة ووضع الحلول المناسبة لغرض الارتقاء بأعلى المستويات.

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث كونه لاعب سابق في الدوري الممتاز للمباريات وأيضاً للوحدات التدريبية فقد لاحظ أن أغلب اللاعبين يرتكبون العديد من الأخطاء نتيجة مشاركة مجاميع عضلية لاعلاقة لها بالأداء الحركي مما يسبب حدوث حركات زائدة وغير مرتبة ولا علاقة لها بالأداء الحركي للمهارات الأساسية بشكل عام وعلى مهارة التصويب بشكل خاص وبالتالي يؤثر على الأداء الحركي وعلى الدقة وذلك نتيجة استثارة مجاميع عضلية ليس لها علاقة أو صلة بتنفيذ الحركة لدى اللاعبين ، وقد يكون هذا الضعف ناجم عن عدم التركيز على استخدام تمرينات خاصة تساعد اللاعبين في تطوير التوافق العصبي العضلي والتصويب أو عدم إعطاء الوقت الكافي لتحسين هذه الصفة والمهارة الأمر الذي يجعل من الصعوبة تسجيل النقاط التي تعتمد على وجود توافق عضلي عصبي أثناء تنفيذ هذه المهارة.

لذا أرته الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال أيجاد علاقة بين التوافق العضلي العصبي ومهارة التصويب بكرة السلة، من أجل النهوض بمستوى الأداء من الناحية العلمية الصحيحة والوصول إلى أفضل مستوى لدى اللاعبين في المنافسات .

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على علاقة التوافق العبي العضلي بدقة التصويب لدى أفراد عينة البحث.

1-4 فروض البحث

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي ودقة التصويب لدى أفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الناصرية الناشئين للموسم الرياضي 2015.

1-5-2 المجال الزمني: 2015/1/18 ولغاية 2015/5/21

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي الناصرية المغلقة.

2_ الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2_1 الدراسات النظرية

2_1_1 مفهوم التوافق العضلي العصبي

يعرف التوافق بأنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربطه

الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وتوافق خاص " (1)

يؤدي التوافق العضلي العصبي دوراً أساسياً فعالاً في مختلف حركات الإنسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية وإنما نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية (2) من حاسة الشعور العضلي وأيضاً المعلومات المتأتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع وأجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة المراقبة عن طريق النظر . ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث انه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي. (3)

(1) محمد صبحي حساني : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 391 .

(3) ساري احمد حمدان ونور عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط 1 ، دار وائل للطباعة والنشر، 2001 م ، ص 52 .

"ويعرفه (لارسون Larson) (هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد) . (1)
أما (بارو Barrou) و (مجي Magee) فقد عرف التوافق بأنه (قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد) (2)

ويقول (فليشمان Fleishman) . (إن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد) (3)

يتطلب مكون التوافق تعاوننا فاعلا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها ، أي تلك الحركات التي يستخدم في ادائها أكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، او التي تتطلب ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد . ويشير لارسون ديوكم ان التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطها معا في عمل واحد ، فالتوافق في معناه يعني قدرة الفرد على ادماج أكثر من حركة في إطار واحد وهذا يستلزم كفاءة خاصة وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة تبرز أهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد (4)

2-1-2 أنواع التوافق

1_ التوافق العام والتوافق الخاص

فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب الخ .
أما التوافق الخاص فانه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي الممارس _ فكرة القدم تستوجب نوع من التوافق الخاص خلال أداء مهارة ما تختلف عن الكرة الطائرة عند التهديد في الحالة الأولى والكبس في الحالة الثانية .

2_ التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الأطراف

وهذا التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل . أما توافق الأطراف فانه تستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والقدمين معا

3_ توافق العين والذراعين _ العين

يحدد كلارك Clarke التوافق هنا بنوعين وللذين يعتبرهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة والنوعين هما .

أ_ توافق القدمين _ العين

ب_ توافق الذراعين _ العين

2_1_3 أهم المهارات الأساسية بكرة السلة

إن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي ، وإن معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرس على تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني الذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول إلى تحقيق الهدف المنشود (5)

(1) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 ، ص

(2) عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج1 ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 168.

(3) سعد محمد قطب ولؤي الصميدعي : مصدر سبق ذكره ، ص 63.

(4) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، 2004 ، ص 149

(5) مؤيد عبد الله وفائز بشيرحمودات : كرة السلة . ط2 ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص 75 .

وهذا ما أكده حسن السيد معوض بأن " فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التميريات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وان يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخذاع"⁽¹⁾.
 فالمهارات الأساسية هي الحركات كلها الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة وهذا ما أشار إليه (Ropps) بأن " اللاعب لا يمكن أن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية إذ يقول نحن نقضي ثلاثة أرباع الوقت تقريباً في التدريب على المهارات الأساسية"⁽²⁾.
 لذا يرى مصطفى محمد زيدان أن " مرحلة تعليم المهارات الأساسية تعد أهم مراحل تعليم اللعبة وأسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجادة والامتياز"⁽³⁾.
 إذ يشتمل أداء لعبة كرة السلة على المبادئ الأساسية الآتية وعلى وفق تقسيم (Dobler) " مسك الكرة - استلام الكرة - التمير - المحاورة - التصويب - حركة القدمين"⁽⁴⁾.

2_1_4 التصويب بكرة السلة

التصويب هي محاولة فعلية جادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى سلة الخصم مستثمراً في ذلك قابليته البدنية والفنية والذهنية والنفسية⁽⁵⁾

إن الغرض الأساسي من لعبة كرة السلة هو إصابة أكبر عدد من النقاط في سلة الخصم ، ونتيجة لتطور أنواع الدفاع و تطوير قانون اللعبة دفع الفريق إلى إيجاد طرق وأساليب متعددة للتصويب من مواضع ومسافات مختلفة⁽⁶⁾
 أن مهارة التصويب بأنواعها أو إشكاله المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في نتيجة المباراة وعليه فإن التصويب هو المرحلة النهائية والختامية لجميع المهارات⁽⁷⁾

تعد مهارة التصويب الركيزة الأساسية في كرة السلة وذلك لان هدف اي لاعب اصابة الهدف بعدد اكثر من الفريق المنافس وهذا مبدأ وروح اللعب وكل المبادئ الأساسية والالعب المدروسة تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهائي بإصابة الهدف لذا فان التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيها معظم المدربين وقتاً من غيرها في التدريب⁽⁸⁾
 ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق ما تم اتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الاخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حال عدم انجاح التصويب .
 وبما أن لعبة كرة السلة تحمل متغيرات كثيرة وخاصة في حالات الدفاع لذا يستخدم اللاعب المهاجم أنواعاً مختلفة من التهديد تبعاً لطبيعة وضعه في إنشاء اللعب ، ومن هذه الأنواع⁽⁹⁾:-

1- التصويب من الثبات .

(1) حسن سيد معوض؛ كرة السلة للجميع: القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص31.

3-Adolph, F, Rupp's :Championship Basketball, prentice Hall ING, Niy, 1984. P.24

(3) مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرسين: القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص21.

5- Dobler, R. Basketball, Antetuny furdus phfk ِ Leiptig, 1970 , p. 27

(6)وليد مارديني : كرة السلة ، ط2 ، عمان ، مطبعة الدروب ، 2012 ، ص 45 .

(7)مؤيد عبد الله وفائز بشير : مصدر سبق ذكره ، ص23 .

(8)وليد مارديني : عالم كرة السلة ، ط1 ، الاردن ، دار اليازوري ، 2012 ، ص 65 .

(9)نيل ليساس و ديك موتا: كرة السلة، بغداد، دار الحكمة، 1991م، ص38.

(10) مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرسين . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 72 .

2- التصويب من القفز .

3- التصويب السلمي .

4- التصويب بمتابعة الكرات المرتدة .

والنوع الذي جعله الباحث قيد البحث هو :-

أولاً / التهديد من الثبات :

يستحسن استخدام هذا النوع مع اللاعبين الناشئين كتهديفه ميدانية تمهيداً لتعليمهم مهارة التهديد من القفز، ذلك أن مهارة التهديد من القفز تتطلب قدرات أكثر نضجاً .

وتتسم الرمية الحرة بالسهولة " لان متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة" (10)

أخذت أهمية الرمية الحرة تزداد في كرة السلة الحديثة لكونها كما قلنا تعني في كثير من الاحيان الفرق بين الربح والخسارة ، وعلى هذا الأساس يجب ان يجيدها اللاعبون من مختلف المستويات حيث يركز مدربو الفرق كثير في " إعطاء وقت وتكرار كبيرين لأداء الرمية الحرة خلال الوحدة التدريبية اليومية وخلال فترات التعب لكي تستخدم مشابهاة لظروف المباراة " (1) .
((وبعد أن يتقن اللاعبون التهديد من الثبات بحيث يكون طليقاً ينتقل الى تعلم التهديد بالقفز والذي هو مقارب له)) (2)

ثانياً / التصويب بالقفز :

يعد هذا النوع من أهم أنواع التصويب في كرة السلة حيث يعتبر سلاح فعال ضد الفريق الخصم أو يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لأن اللاعب الرامي يكون في الهواء عند التصويب وعند حدوث أي عرقلة أو احتكاك من قبل المدافع تعد أعاقه ويحصل اللاعب من جرائها على خطأ وهي أكثر مهارات التصويب استخداماً في المباريات هذه الأيام فهي مهارة تتطلب " أن تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة أضافه إلى حسن إمكانية التحكم بحركات الجسم أثناء الارتفاع عن الأرض " (3) .

ويؤكد جمال صبري فرج على أهمية مهارة التصويب حيث " يجب على المدربين اعطاء وقت كافي في الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين على مهارة التصويب بأنواعه المختلفة وتحت ظروف المنافسة " (4)

ثالثاً / التصويب السلمي :

وهو أحد أنواع التصويب من الحركة وأكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمريناً مستمراً لإتقانه لأهميته في المباراة ولكافة المستويات " تكون هذه التصويبة مهمة جداً كونها تتيح الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضاً سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة " (5) .

(11) محمد عبد الرحيم اسماعيل . مصدر سبق ذكره ، ص 85 .

(1) فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص 33 .

(2) محمد حسن ابو عيبة : كرة السلة الحديثة . دار المعارف ، 1980، ص 210 .

(3) فائز بشير حمودات (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 74 .

(4) جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين : المهارات الأساسية و القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، ط 1 ، عمان دار دجلة ، ناشرون وموزعون ، 2008 ، ص 63 .

(5) مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ص 27 .

يعتبر هذا النوع من التهديد من الأنواع المهمة جدا كونه يتيح للاعب الاقتراب من الهدف ويتيح له سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة⁽⁶⁾.

وفيه يستخدم اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها من اجل الاقتراب قدر الامكان من الهدف وبالتالي تحقيق الإصابة الصحيحة. أما عن كيفية أداء هذا النوع من التهديد بالنسبة للاعب الذي يصوب بيده اليمنى ، يأخذ خطوه للامام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة الأولى ومن ثم اخذ خطوه أخرى بالرجل اليسار وتكون هذه الخطوه الثانية ومن ثم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة اليد ومن ثم الهبوط وتكون هذه الخطوه الثالثة ولهذا سميت بالثلاثية⁽⁷⁾.

رابعاً / التصويب بمتابعة الكرات المرتدة

تعرف المتابعة الهجومية بأنها " فرصة المهاجم في إعادة الحياة على الكرة بعد رمية تهديفية فاشلة" . ومن الأعداد المتجمعة للمتابعة الهجومية للاعبين الفريق نلاحظ تفوق المتابعات الدفاعية على الهجومية بسبب مواقع اللاعبين في أثناء التهديد على السلة. وتصل نسبة المتابعة الهجومية في المباراة الواحدة لدى الفرق العالمية بين 28-30% من عدد محاولات التهديد الفاشلة للفريق (المهاجم) نفسه.

وتعد المتابعة الهجومية صفة هجومية بحتة لان الكرة قد خرجت من يد المهاجم ومست حلقة الهدف ولا تعد حقا لأحد عدا المهاجم ما لم يحصل عليها المدافع. فالحصول على الكرة مرة أخرى قبل أن يسيطر عليها أحد لاعبي الفريق الخصم أعطتها هذه الصفة.

ويؤكد المدرب GEORGE RAVELING على اهمية هذه المهارة الهجومية اذ تعمل على:

اضعاف معنويات الفريق المنافس

التقليل من عدد مرات الهجوم السريع للمنافس.

تدخل المنافس في مشاكل الاخطاء الشخصية .

تعيد الحياة للفريق، أي فرصة جديدة للتهديد⁽⁸⁾.

- ومن العوامل المؤثرة في دقة التصويب :-

1 / الدقة

2 / التركيز

3 / القدرة على الارتقاء

4 / الثقة بالنفس

5 / التوازن

6 / التوافق

- التوافق: يعرف التوافق بأنه "القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لانتاج اداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الاداء"⁽¹⁾ ولهذا المكون اهمية كبيرة في لعبة كرة السلة اذ يحتاج اللاعب الى توافق ما بين العين واليد وكذلك العين

⁽⁶⁾ مؤيد عبد الله وفانز بشير : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 27 .

(7) سلوان صالح جاسم: سلوان صالح جاسم: تحليل وتقويم الحياة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998، ص 11.

(8) JERRY KRAUSE : op. cit. , 1998 , p. 165.

⁽¹⁾ ليلي السيد فرحات. القياس والاختيار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة: مطابع اموت، 2001، ص 312.

- الرجلين واحيانا كلاهما في اثناء الاداء المهاري ومنها في التهديد السلمي، ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الاساس على سلامة كل من العضلات والاعصاب حتى يمكن اخراج او اداء التهديد بطريقة مثلى.

يعد التوافق من العوامل المهمة والذي يرتبط ارتباطا قويا بالتوازن. فمن خلال عملية التوافق بين اليد والذراع والتحكم في أطراف الأصابع تنتقل القوة المنقولة إلى الكرة عن طريق المصوب والتي تبدأ من الذراع إلى اليد والرسغ ومن ثم أطراف الأصابع إذ يجعل الأصابع تعمل بمسار جيد متوافق أثناء انطلاق الكرة وبعد دوران عكسي طبيعي وفي إتباع مسار طبيعي يعمل على هبوط الكرة من فوق الحلقة ومقترنا بدوران خلفي طبيعي⁽²⁾.

3_منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :-

انسجاما مع طبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث والمنهج هو " اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة"⁽³⁾.

أما الاسلوب المتبع فهو الأسلوب المسحي ، الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة⁽⁴⁾.

ولهذا فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

2-3 مجتمع وعينة البحث :-

ان عينة البحث هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله.⁽⁵⁾ "والمجتمع جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة"⁽⁶⁾.

وقد اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الناصرية لكرة السلة الناشئين حيث بلغ افراد عينه البحث (14) لاعبا وبعد اجراء التجانس تم استبعاد (2) لاعبان ليصبح عدد افراد العينة (12) لاعب ليمثلون نسبة 85% من مجتمع عينه البحث .

3 - 3 تجانس عينة البحث :-

لغرض معرفة تجانس العينة ولتجنب العوامل المؤثرة على نتائج البحث ، قام الباحث بأستخراج معامل الاختلاف لكل من المتغيرات (الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) وقد ظهرت نتائج تجانس العينة اذ بلغت قيمة معامل الالتواء (-3^+) ، كما موضح في الجدول (1)

| ت | المتغيرات الانثروبومترية | س | ع | وسيط | معامل الالتواء |
|---|--------------------------|-------|------|-------|----------------|
| 1 | الطول | 171.5 | 8.37 | 170.5 | 0.35 |

(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط3 ، 1995 ، ص405-439

(3) ربحي مصطفى عليان ، وآخرون : منهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ن عمان ، 2000 ، ص53

(4)محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص139 .

(5)وجيه محجوب ، أحمد البديري : البحث العلمي ، مطبعة جامعة بابل ، بابل ، 2002 ، ص67 .

(6) ريسان خريبط : منهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1987 ، ص44 .

| | | | | | |
|------|----|------|------|----------------|---|
| 0.90 | 70 | 8.29 | 67.5 | الوزن | 2 |
| 0.61 | 4 | 1.21 | 3.75 | العمر التدريبي | 3 |

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

(وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات أو أجهزة). (1) وقد استعمل الباحث الأدوات والوسائل العلمية الآتية :

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

2. الاختبارات والمقاييس.

3. ملعب كرة سلة.

4. ساعة توقيت إلكترونية.

5. صافرة.

6. كرة تنس.

7. شريط قياس.

8. كرات سلة.

9. شريط لاصق ملون.

3_5 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

3-5-1 اختبار رمي الكرة واستقبال الكرة²⁾

* غرض الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد

* الأدوات : كرة التنس ، حائط ، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط

* مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار

وفقا للتسلسل الآتي :

2_ رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر

1_ رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

3_ رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى

* تسجيل الدرجات : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، اي الدرجة النهائية هي (15) درجة

3-5-2 اختبار الدوائر المرقمة

* غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين

* الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل فيها (60) سم . ترقم الدوائر كما يوضح

بالشكل

(1) وجيه محبوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ،

1988، ص 85.

(2) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص 149

*مواصفات الدوائر : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة (2) حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة
*التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر. كما في الشكل.

3_5-3 التصويب من أسفل السلة

*الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب من اسفل السلة مباشرة ، ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب

*الادوات : ملعب كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة إيقاف

*مواصفات الاداء : يقف المختبر اسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على اسفل السلة (بيد واحدة او باليدين) محاولة أصابة الهدف (أدخال الكرة في السلة) ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفا او لم يحقق) لمعاودة التصويب . وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الاهداف خلال 30 ثانية . على ان يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة أنتهاء الزمن المحدد .
*الشروط

1_ للمختبر الحق في التصويب بأي طريقة يريدها

2_ على المختبران أن يعاود الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب . ليعاود التصويب . ويستمر في ذلك

3_ اذا فقد المختبر الكرة كلياً ، له أن يبدأ الاختبار من جديد ، مع ملاحظة الا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط .

4_ يسمح للمختبر بأداء محاولتين كاملتين على الاختبار على أن تحسب له المحاولة الأفضل

*التسجيل

يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي 30 ثانية ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل ، أن تحتسب له المحاولة الأفضل.

3-5-4 اختبار الرمية الحرة⁽¹⁾:-

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة الرمية الحرة، وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

الأدوات المستخدمة:- كرة سلة - هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء:- يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة، ولكل مختبر (20) محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أية طريقة من طرق التصويب، على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها (5) رميات، على إن يكون ذلك في شكل دائرة، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له وهكذا، هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب.

الشروط:-

- لكل مختبر الحق في أداء (20) رمية.

- يجب إن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل:- تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة. ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك. وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء (20) رمية، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

(1) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1984، ص166-167.

3-5-5 اختبار التصويب الأمامي بالقفز⁽²⁾:-

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان يحدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة.
الأدوات المستخدمة:- كرة سلة _ هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء:- يصب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة، وهي نقطة محددة على يسار السلة، ويجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الأرض. يمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريق من طرق التصويب، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف.

وللمختبر (15) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات، كل مجموعة (5) رميات مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته وهكذا، هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

الشروط:-

- يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.
- للمختبر الحق في (15) رمية.

التسجيل:-

- 1- تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
 - 2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
 - 3- لا تحسب أية درجة عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- 3-5-6 اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة⁽³⁾:-

الغرض من الاختبار:- تقييم مستوى دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية.
الأدوات المستخدمة:- كرة سلة هدف كرة سلة.

طريقة الأداء:- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد، ويتم التهديد بإحدى الطرق التي يحددها المدرب وهي:-

- التهديد السلمي من الأسفل.
- التهديد السلمي من الأعلى.

شروط الاختبار:-

- يمنح المختبر (10) محاولات.
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.
- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

التسجيل:-

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة.
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

(2) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره، 1984، ص163-164.

(3) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : مصدر سبق ذكره، 1987، ص234-235.

3_6 التجربة الاستطلاعية :-

لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها يؤكد خبراء البحث العلمي على إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعرف بأنها " تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها"⁽¹⁾.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة نادي الناصرية على عينة من غير عينة البحث مكونة من (6) لاعبين من نادي الناصرية الرياضي ، وذلك بتاريخ 2015/1/22 الساعة الثالثة مساءً لأداء الاختبارات المهارية، وبتاريخ 2015/1/28 الساعة الثالثة مساءً تم إعادة الاختبارات المهارية لإيجاد الشروط العلمية للاختبار، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

1- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات.

2- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار مستخدم .

3- التأكد من استيعاب فريق العمل المساعد (*) لمفردات الاختبار ومدى كفاءتهم في تطبيقها.

4- إيجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات (صدق، ثبات، موضوعية).

5- مدى ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار .

3-7 الاسس العلمية للاختبارات

3-7-1 صدق الاختبار :

صدق الاختبار هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر."⁽²⁾ وهناك عدة طرائق لقياس

الصدق فقد أجرى الباحث أحد هذه الأنواع وهو الصدق الذاتي الذي يبين جذر الثبات. وكما مبين في جدول (2)

3-7-2 ثبات الاختبار:

"مفهوم الثبات هو درجة الثقة أي نتيجة الاختبار ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو الإعادة أي بمعنى الثبات للنتائج التي حصل عليها الباحث إذا أعيدت التجربة على المجموعة نفسها"⁽³⁾ ولقد سعى الباحث باستخراج معامل الثبات من خلال استعمال طريقة الاختبار وإعادته على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع من أداء الاختبارات من خلال توفير كافة الظروف والأجواء المناسبة التي تمت فيها الاختبارات ، وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط (بيرسون) ، لاستخراج معامل الثبات وكانت الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات وكما في الجدول (2).

3-7-3 الموضوعية:

إن من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية تعني التخلص من التعصب وعدم

إدخال العوامل الشخصية.

(1) قاسم حسن مهدي المندلوي ومحمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الفكر للطباعة ، بغداد، 1987.

| | | |
|----------------------|---------|-----------------------|
| * م.د رشاد طارق يوسف | تدريسي | كلية التربية الرياضية |
| ثائر عواد جبار | ماجستير | كلية التربية الرياضية |
| غسان علاوي محسن | طالب | كلية التربية الرياضية |
| سيف علي هاشم | طالب | كلية التربية الرياضية |

(2) محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، دار الميسرة للنشر ، 2000 ، ص 273 .

(3) وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي،

بغداد، 1985، ص 152.

"فعد إجراء الاختبارات أو القياس يجب أن يبتعد القائم بالاختبار أو المقوم أو الباحث عن الانقياد أو التحيز لأرائه الشخصية بل يجب الاعتماد على الأدلة القاطعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم"⁽⁴⁾.
يتفق معظم الخبراء في هذا المجال على أن إذا كانت درجة الثبات عالية يعد الاختبار موضوعي.⁽⁵⁾.

جدول (2) يبين الأسس العلمية للاختبار

| ت | المهارات الأساسية | الثبات | الصدق |
|---|-----------------------------|--------|-------|
| 1 | المتابعة الهجومية | 0.87 | 0.93 |
| 2 | اختبار رمي الكرة واستقبالها | 0.96 | 0.97 |
| 3 | اختبار الدوائر المرقمة | 0.91 | 0.95 |

* قيمة معامل الارتباط (ر) = 0.367 بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة 0.5

3_7 التجربة الرئيسية

تم إجراء الاختبارات لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة في يوم الخميس الموافق 30 / 1 / 2015 في القاعة الداخلية لنادي الناصرية، وقد تم إجراء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد ، لقد حاول الطالب تثبيت الظروف كافة المتعلقة بالاختبارات من حيث (الوقت ، المكان ، الأجهزة والأدوات المستخدمة ، كذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد) .

3-8 الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال برنامج (spss ver 19) الإحصائي لمعالجة نتائج البحث .

4_عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

4_1 عرض نتائج أختبارات التوافق العصبي العضلي ومهارة التصويب بكرة السلة .

جدول رقم (3)

عصبي العضلي

ومهارة التصويب

بكرة السلة

| ت | الاختبارات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|--------------------------------|-------------|---------------|-------------------|
| 1 | رمي واستقبال الكرة | درجة | 13.083 | 1.165 |
| 2 | الدوائر المرقمة | زمن | 6.536 | 0.835 |
| 3 | الرمية الحرة | درجة | 14.333 | 2.146 |
| 4 | التصويب بالقفز | درجة | 15.500 | 3.119 |
| 5 | التصويب السلمي | درجة | 8.167 | 1.267 |
| 6 | التصويب بمتابعة الكرات المرتدة | درجة | 14.083 | 2.275 |

(4) علي سلوم جواد الحكيم : مصدر سبق ذكره ، ص 28 .

(5) ريسان خريبط : اسس البحث العلمي في التربية الرياضية، العراق، دجلة للطباعة، 1995، ص 55.

2-4 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين التوافق العصبي العضلي ومهارة التصويب بكرة السلة .

جدول (4)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبار التوافق العضلي العصبي ومهارة التصويب بكرة السلة

| مستوى الدلالة | | قيمة (ر) الجدولية | رمي واستقبال الكرة العينية - الذراعين | الدوائر المرقمة العينية - الرجلين | الاختبارات المهارات |
|---------------|--------------|------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| معنوي | غير معنوي | 0.228 | 0.521 | 0.177 | الرمية الحرة |
| معنوي | | | 0.313 | 0.346 | التصويب بالقفز |
| معنوي | | | 0.503 | 0.453 | التصويب السلمي |
| معنوي | | | 0.243 | 0.329 | التصويب بمتابعة الكرات المرتدة |

معنوي عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (10) .

من خلال العرض لنتائج العلاقة بين التوافق العصبي العضلي ومهارة التصويب السلمي والتصويب بالقفز وايضاً التصويب بمتابعة الكرات المرتدة في جدول (4) وجد أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي ومهارات التصويب وهذا ما أكده الباحث في فرضه وهذا يؤكد على أن زيادة التوافق العصبي العضلي يزيد من سرعة الحركات الخاصة لان كل العضلات المشتركة في العمل تصبح متوافقة بشكل أفضل . وأن التوافق يؤدي فيه اللاعب حركات مجتمعه بعضها مع البعض الآخر وهذا ما أشار إليه (الين وديع ، 2003) بأن التوافق أدماج عدة حركات مع بعضها البعض.⁽¹⁾

وقد أكدت الكثير من المصادر على اهمية التوافق في جميع الالعاب الرياضية التي يجب أن يتمتع بها الرياضي بدرجة عالية من التوافق بين عمل العضلات المشتركة والمتمثلة بالعضلات العاملة والمضادة لأن تنمية القوة العضلية مرتبطة بعمل الجهاز العصبي الذي يسيطر على وظائف الجسم وعلى وظيفة العضلة بشكل خاص للقيام بالانقباضات العضلية في أنتاج هذه القوة فضلاً عن التوافق العضلي العصبي بين الألياف التي سوف تحسن من قدرة الرياضي على أنتاج القوة العضلية بالمستويات المختلفة.⁽²⁾

(1) أئين وديع : خيرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص82.

(2) أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص205.

ومن وجهة نظر الباحث أن لاعبي كرة السلة يحتاجون إلى قدر عال من التوافق العضلي العصبي لما له من أهمية كبرى في أداء جميع المهارات الأساسية لهذه اللعبة وأيضاً لارتباطه المباشر بدقة الأداء وهذا ما أكدته (علي ألبيك وشعبان إبراهيم) بان كرة السلة بشكل خاص تحتاج إلى توافق عالي خاصة في حركات التصويب وحركات المحاورة والخداع والدفاع ضد التصويب.(1)

لذا يجب التأكيد على تدريبات التوافق التي تتعلق بالجهاز العصبي أي بالأجهزة الداخلية للجسم والاهتمام بالتكنيك الصحيح لأداء المهارة لما له من الأثر الكبير في تطور المستوى الحركي للاعب هذا ما أكدته (نجاح مهدي و مازن عبد الهادي)⁽²⁾ .

أن أداء المهارات وفق متطلبات تقنية دقيقة وعلى جميع المراحل لا يمكن أن تتم إلا من خلال التوافق الذي هو أساس الاداء الناتج من عمليات فسلجيه مترابطة مع بعضها البعض منسجمة مع الاداء الحركي وهذا مترابط بالأجهزة الداخلية وخاصة الجهاز العصبي الذي ينسق ويربط من خلال الابعازات المنظمة عمل هذه الاجهزة وينظم عمل العضلات بما ينسجم والمهارة وهذا ما نطلق عليه التوافق.

"ويعتبر التوافق بين العين واليد والعين والرجل من اكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه من خلال الاداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية من الجهاز العصبي الى العضلي لذلك فأن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب بقدر من التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي".⁽³⁾

ومن خلال الجدول (4) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي (العينين - القدمين) وأداء مهارة الرمية الحرة ويعزو الباحث سبب عدم وجود هذه العلاقة لان هذه المهارة تؤدي من الثبات وبدون وجود خصم فقط يحتاج اللاعب الى الوقوف بالمكان الصحيح والمخصص لأداء الرمية الحرة وبعدها يقوم بتنفيذ المهارة والتركيز على الهدف وايضا التركيز على حركة الذراعين أي يكون اللاعب مهتما بالنظر للهدف وحركة التصويب أي يجب ان يكون هناك توافق عصبي عضلي عال بين العينين وحركة الذراعين.

5_ الاستنتاجات والتوصيات:

5_1 الاستنتاجات .

1_ التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً مع مهارة التصويب بالقفز، التصويب السلمي والتصويب بمتابعة الكرات المرتدة .

2_ التوافق العصبي العضلي (العينين - الذراعين) يرتبط ارتباطاً معنوياً مع مهارة الرمية الحرة.

3_ عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي (العينين - القدمين) ومهارة الرمية الحرة.

4_ دقة مهارات التصويب ترتبط ارتباطاً معنوياً بالتوافق العصبي العضلي .

(¹) علي ألبيك وشعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص106.

(²) نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص91.

(3) عصام حلمي ومحمد جابر: التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص82.

2_5_ التوصيات .

- 1_ قيام المدربين باختبار فرقهم اختبارات دورية للتوافق العصبي العضلي والدقة للوقوف على مستوياتهم الحقيقية.
- 2- التأكيد على تمارين التوافق العصبي العضلي باستخدام تمارين التوافق للعين واليد والرجل للحصول على تكتيك جيد .
- 3_ الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية للاستفادة منها في نهاية المجال التطبيقي .
- 4- إجراء دراسات مشابهة وبفئات عمرية أخرى ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات.

المصادر

- محمد صبحي حساني : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص391 .
- ساري احمد حمدان ونور عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 م ، ص52 .
- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 ، ص67 .
- عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج1 ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص168 .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، 2004 ، ص149
- حسن سيد معوض؛ كرة السلة للجميع: القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص31.
- مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرس: القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص21.
- وليد مارديني : كرة السلة ، ط2 ، عمان ، مطبعة الدروب ، 2012 ، ص45 .
- وليد مارديني : عالم كرة السلة ، ط1 ، الاردن ، دار اليازوري ، 2012 ، ص65 .
- نيل ليساس و ديك موتا: كرة السلة، بغداد، دار الحكمة، 1991م، ص38.
- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص72 .
- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة . ط2 ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص28
- فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص33 .
- محمد حسن ابو عبيدة : كرة السلة الحديثة . دار المعارف ، 1980، ص210 .
- جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين :المهارات الاساسية و القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، ط1 ، عمان دار دجلة ، ناشرون وموزعون ، 2008 ، ص63 .
- سلوان صالح جاسم: سلوان صالح جاسم: تحليل وتقويم الحياة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998، ص11.

- ليلي السيد فرحات. القياس والاختيار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة: مطابع اموت، 2001، ص312.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط3 ، 1995 ، ص405-439 .
- رجي مصطفى عليان ، وآخرون : منهاج وأساليب البحث العلمي ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ن عمان ، 2000 ، ص53
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص139 .
- وجيه محجوب ، أحمد البديري : البحث العلمي ، مطبعة جامعة بابل ، بابل ، 2002 ، ص67 .
- ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1987 ، ص44 .
- وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988، ص85.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1984، ص166-167.
- قاسم حسن مهدي المندلوي ومحمود عبد الله الشاطئ : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الفكر للطباعة ، بغداد، 1987.
- ريسان خريبط : اسس البحث العلمي في التربية الرياضية، العراق، دجلة للطباعة، 1995، ص55.
- محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار الميسرة للنشر، 2000 ، ص273 .
- وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1985، ص152.
- أئين وديع : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص82.
- أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص205.
- علي البيك وشعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص106.
- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص91.
- عصام حلمي ومحمد جابر : التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص82.

Adolph, F, Rupp's :Championship Basketball, prentice Hall ING, Niy, 1984.

P.24 Dobler, R. Basketball, Antetuny furdus phfk , Leiptig,

1970 , p. 27

- JERRY KRAUSE : op. cit. , 1998 ,p. 165.

أثر تمارين استخدام الانقباض العضلي المتحرك في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبي كرة اليد الشباب

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي أ.م.د. نغم خالد الخفاف م.م علي حسن الصباغ

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الكشف عن:

- اثر تمارين استخدام الانقباض العضلي المتحرك في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب.
- دلالة الفروق الإحصائية في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.
- تم اختيار المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة، إذ تم وضع المنهج التجريبي لتطوير بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين، وعولجت النتائج بالوسائل الإحصائية الملانمة التي تتمثل بـ (الوسط الحسابي، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) للعينات المرتبطة). وقد توصل الباحثون الى استنتاج ما يأتي:
- ان استخدام تمارين الانقباض العضلي المتحرك هي فعالة في إحداث تقدم في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب ولكن بنسب مختلفة.
- أوصى الباحثون بما يأتي:
- ضرورة اهتمام مدربي الفئات العمرية (البراعم، الناشئين) باستخدام تمارين الانقباض العضلي المتحرك بغية تكوين قاعدة جيدة ترفد المنتخبات الوطنية للعبة كرة اليد.
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني لمتغيرات البحث ومتغيرات أخرى تسهم في إعداد لاعبين أكفاء في مجال اللعبة، فضلا عن ضرورة التزام المدربين بمثل هذه المناهج والمتغيرات التي تسهم في تقدم مستوى اللاعبين ولعبة كرة اليد.
- الكلمات المفتاحية: تمارين الانقباض العضلي المتحرك - اوجه القوة - لاعبي كرة اليد الشباب.

Abstract

The effect of exercises using moving muscle contractions in some strengths
of the arms and legs for young handball players

By

Osman Adnan Al-Bayati, PhD.

Ahmed Al - Sabbagh, PhD.

College of Physical Education Sports Science

The study aims to identifying the effect of exercises using moving muscle contractions in some strengths of the arms and legs for young handball

players, as well as identify the significance of statistical differences in some strengths of the arms and legs between experimental and control groups in the posttests.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved young handball players. The research results showed exercises using moving muscle contractions have an effective role in in some strengths of the arms and legs for young handball players. In addition, The researchers Emphasize on the importance of physical preparation of the variables of research and other variables contribute to the preparation of players competent in the field of the game.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

بدأت دول العالم بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات العلمية من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة، فالتطور المستمر في الألعاب الرياضية الجماعية يعتمد على الطريقة والكيفية في الإعداد، وتهيئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية، فضلا عن الخطئية والنفسية والتربوية من أجل النجاح والوصول إلى المستويات العالية.

أن البحث يكتسب أهمية كبيرة من خلال تجريب بعض تمارينات باستخدام الانقباض العضلي المتحرك والكشف عن أفضلية هذه التمارينات في أحداث تطوير في بعض أوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب، لكي يتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية هذه التمارينات، وهذا بدوره يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية، ومما تقدم تبرز أهمية البحث في محاولة من قبل الباحثون إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تمارينات الانقباض العضلي المتحرك تساعد لاعبي الشباب في تدريباتهم، والاستفادة من هذه التمارينات في تنمية بعض أوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب وصولاً لتحقيق الإنجاز.

2-1 مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن الأعداد الشامل في لعبة كرة اليد يتطلب التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والتربوية، فضلا عن الجوانب الوظيفية، ويتم هذا من خلال وضع مناهج تدريبية تهدف إلى تطوير مستويات اللاعبين ومنهم اللاعبين الشباب بوصفهم القاعدة الأساسية لرفد الفئات المتقدمة وصولاً للمنتخبات الوطنية لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في مجال اللعبة، فمن خلال إطلاع الباحثون على التمارينات المستخدمة لفئة الشباب (تمارين الانقباض العضلي المتحرك) وجدنا عدم إعطائها أهمية كبيرة، على الرغم من تأثيرها الإيجابي على أوجه القوة للذراعين والرجلين لهذه الفئة العمرية، مما حدا بالباحثون إلى

إعداد تمرينات باستخدام الانقباض العضلي المتحرك نأمل من خلالها الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً إلى تنمية القوة العضلية لهذه الفئة العمرية، أن كل ما تقدم يشير إلى وجود مشكلة حقيقية في البحث تكمن في التمرينات المعطاة في الوحدات التدريبية والتي يمارسها اللاعبون، الأمر الذي دعا الباحثون إلى الخوض في غمار التمرينات والتدريبات المعدة خصيصاً لهذا الغرض للوصول إلى نتائج التجريب الملموسة لذلك فأن مشكلة البحث تتحدد بالتساؤلات:

- هل يكون الاعتماد على تمرينات الانقباض العضلي المتحرك لتطوير بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب؟

- أن الباحثون يرومون للإجابة عن هذه التساؤل من خلال تجريب تمرينات الانقباض العضلي المتحرك.

1-3 هدفاً البحث

يهدف البحث الكشف عن:

1-3-1 أثر تمرينات باستخدام الانقباض العضلي المتحرك في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب.

1-3-2 دلالة الفروق الإحصائية في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة.

1-4 فروض البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعيدة في بعض اوجه القوة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد الشباب.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة اليد الشباب في نادي كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني: ابتداء من 2018/3/17 ولغاية 2018/5/17.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغطاة التابعة لنادي كربلاء الرياضي.

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد الشباب في نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعبا، تم اختيار عينة من المجتمع الكلي مكونة من (12) لاعبا، وهذه العينة تمثل نسبة (60)% من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة من مجتمع البحث، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) وعينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (5).

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات الجسمية والمتغيرات التابعة

الجدول رقم (1)

يبين المعالم الإحصائية للتكافؤ في القياسات الجسمية وأوجه القوة للذراعين والرجلين

| نوع الدلالة | قيمة T المحسوبة | مج ض | | مج ت | | وحدة القياس | المتغيرات الإحصائية | المتغيرات المتغيرات |
|-------------|-----------------|------|--------|------|--------|-------------|-----------------------------------------|---------------------|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | | |
| غير معنوي | 1,10 | 0,82 | 17,67 | 0,75 | 18,17 | سنة | | العمر |
| غير معنوي | 1,58 | 1,86 | 167,33 | 1,79 | 169,00 | سم | | الطول |
| غير معنوي | 1,49 | 1,67 | 67,00 | 2,16 | 68,67 | كغم | | الكتلة |
| غير معنوي | 1,00 | 0,84 | 24,50 | 0,89 | 25,00 | عدد المرات | الاستناد الأمامي حتى التعب | مطاولة القوة |
| غير معنوي | 1,35 | 0,82 | 19,33 | 0,90 | 20,00 | عدد المرات | الوثب للأعلى حتى التعب | |
| غير معنوي | 0,87 | 0,89 | 35,00 | 1,05 | 35,50 | كغم | الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية | القوة القصوى |
| غير معنوي | 0,473 | 1,87 | 62,50 | 1,79 | 63,00 | كغم | القرفصاء الخلفي (دبني) | |

عند مستوى معنوي ونسبة خطأ $\geq (0,05)$ وإمام درجة حرية (10) وقيمة (ت) الجدولية = 2,228

2-4 ادوات البحث

شريط لقياس الطول، ميزان حساس لقياس الكتلة لأقرب (50) غم، ساعات إيقاف الكترونية عدد (3)، أقراص وقضبان حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان مستخدمة في مسابقات رفع الأثقال الرسمية، مسطبة حديدية مستوية لاستخدامها في إجراء الاختبارات والتمرينات المختلفة عدد (2)، حمالات حديدية لتثبيت الأثقال عدد (2).

2-5 الإجراءات الميدانية

2-5-1 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 13 / 3 / 2018، والتي من شأنها الوقوف على أهم المعوقات والصعوبات عند تطبيق التمرينات وتسلسلها عند إجرائها وعدد التكرارات لكل تمرين وفترات الراحة وجميع التفاصيل الدقيقة الخاصة بإجراءات البحث، والمشاكل التي ستواجه اللاعبين وفريق العمل المساعد أثناء تنفيذ التجربة وإمكانية التغلب عليها.

2-5-2 التجربة الرئيسية للبحث

قسمت التجربة الرئيسية للبحث إلى ثلاثة أقسام وهي (الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرنامج التدريبي والاختبارات البعديّة)، لذا سيتطرق الباحثون في البحث إلى كل قسم على انفراد محاولين تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها أخذاً بعين الاعتبار مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية.

2-5-2-1 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2018/3/15) تم اختبار عينة البحث في الاختبارات البدنية المتعلقة بالبحث.

2-5-2-2 تنفيذ البرنامج التدريبي

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المتضمن تمارين الانقباضات العضليّة المتحركة لمجموعة البحث التجريبيّة، إذ تم وضع هذه البرنامج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي، وتم تطبيقه بعد إجراء بعض التعديلات عليها والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي.

وتم تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات الانقباض العضلي (المتحرك) على عينة البحث وواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل أسبوع، أي تنفيذ (24) وحدة تدريبية وكما يأتي:

* بدأت عينة البحث بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ 2018/3/17 وتم الانتهاء منها بتاريخ 2018/5/13.

2-5-2-3 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث بتاريخ (2018/5/14) بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وبنفس الظروف والإجراءات التي صاحبت الاختبارات القبليّة.

2-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدتهم في معالجة نتائج البحث واختبار فرضياته وتمت المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسوب الآلي باستخدام نظام (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة لأوجه القوة للذراعين والرجلين

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة لأوجه القوة للذراعين والرجلين بكرة اليد

| نوع | قيم(ت) | الاختبار البعدي | الاختبار القبلي | وحدة القياس | المعالم الإحصائية |
|-----|--------|-----------------|-----------------|-------------|-------------------|
|-----|--------|-----------------|-----------------|-------------|-------------------|

| الاختبارات | س- | ع± | س- | ع± | المحسوبة | الدلالة |
|-----------------------------------------|-------|------|-------|------|----------|---------|
| الاستناد الأمامي حتى التعب | 25.00 | 0.89 | 28.17 | 0.75 | 6.64 | معنوي |
| الوثب للأعلى حتى التعب | 20.00 | 0.90 | 23.83 | 0.76 | 7.06 | معنوي |
| الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية | 35.50 | 1.05 | 38.67 | 1.03 | 7.89 | معنوي |
| القفصاء الخلفي (دبني) | 63.00 | 1.79 | 65.50 | 1.22 | 7.32 | معنوي |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (5)، قيمة (ت) الجدولية 2.57

يبين الجدول (2) نتائج اختبارات الاستناد الأمامي حتى التعب والوثب للأعلى حتى التعب والضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية والقفصاء الخلفي (دبني) لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة، حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لكل الاختبارات، فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة على التوالي (25.00، 20.00، 35.50، 63.00) وبلغت في الاختبارات البعديّة (28.17، 23.83، 38.67، 65.50)، وقد بلغت الانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية على التوالي هي (0.89، 0.90، 1.05، 1.79)، في حين بلغت في الاختبارات البعديّة على التوالي (0.75، 0.76، 1.03، 1.22) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والبالغة على التوالي (6.64، 7.06، 7.89، 7.32) أتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.57) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الانقباض العضلي المتحرك.

2-3 مناقشة نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لأوجه القوة للذراعين والرجلين يعزو الباحثون هذه النتيجة الى فاعلية التمارين المستخدمة للانقباض العضلي المتحرك في اوجه القوة للذراعين والرجلين، كما ان اندفاع اللاعبين الشباب الى اداء التمارين والتدريب المستمر من قبلهم والالتزام بمحتويات الوحدة التدريبية وفق الأداء الصحيح والأسس العلمية والعملية في التدريب، وما لهذه التمارين من دور كبير في تطوير أوجه القوة العضلية للاعبين كرة اليد الشباب.

كما يعزى هذا التطور الى ان تمارين مطاولة القوة للذراعين والرجلين أحدثت تكيفات عملت على مواصلة العضلات للعمل لفترة طويلة، وبالتالي مؤخرًا حدوث ظاهرة التعب التي تعمل على إيقاف العمل العضلي. (علاوي وعبد الفتاح، 1984، 62)

وان ظهور هذا الفرق المعنوي يعزیه الباحثون الى التمارين المتنوعة بين تمارين القفز والحركة بالأثقال المختلفة لدى اللاعبين وهذا يتفق مع دراسة (علاء الدين وآخرون، 1980) و رأي (عثمان، 1990) الذي ينص على ان مستوى الوثب تتحكم فيه طبيعة العناصر الرئيسة للياقة البدنية بشكل واضح، فضلا عن عملية الاستفادة من اللياقة البدنية التي تعتمد على عامل التوافق العصبي العضلي وتكتيك الأداء المستخدم للانقباض العضلي المتحرك والتي كان لها أثر في بيان أفضلية هذه المجموعة التي تدرت بهذا الانقباض على المجموعة الأخرى. (علاء الدين وآخرون، 1980، 95-97) (عثمان، 1990، 67)

يوكد الباحثون ان التطور الحاصل في اختبارات القوة القصوى للذراعين والرجلين يتفق مع ما أكدته الدراسات التي تنص " بأن تطور القوة خلال فترة (5-8) أسابيع باستخدام تمرينات الانقباض العضلي المتحرك، لا يمكن تفسيرها على أساس حدوث زيادة في حجم العضلة او حجم الليف، ولكن قد يعزى هذا التطور الى التكيف الحاصل في الجهاز العصبي العضلي (Norman,1986,290) وهذا ما أيده (Holland Et.al,1975,103) الذي ذكر "عند زيادة قوة الفرد بنسبة (25%) خلال تمرينات القوة لمدة (8) أسابيع فإن جزءا من هذه النتيجة ناتج عن التكيف العصبي".

3-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لأوجه القوة للذراعين والرجلين

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لأوجه القوة للذراعين والرجلين

| نوع الدلالة | قيم (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبارات |
|-------------|------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|-----------------------------------------|
| | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| غير معنوي | 1.58 | 0.98 | 24.83 | 0.84 | 24.50 | عدد المرات | الاستناد الأمامي حتى التعب |
| غير معنوي | 1.00 | 0.84 | 19.50 | 0.82 | 19.33 | عدد المرات | الوثب للأعلى حتى التعب |
| غير معنوي | 0.79 | 0.52 | 35.33 | 0.89 | 35.00 | كغم | الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية |
| غير معنوي | 0.54 | 2.16 | 62.67 | 1.87 | 62.50 | كغم | القرفصاء الخلفي (دبني) |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (5)، قيمة (ت) الجدولية = 2.57

يبين الجدول (3) نتائج اختبارات الاستناد الأمامي حتى التعب والوثب للأعلى حتى التعب والضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية والقرفصاء الخلفي (دبني) لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة، حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لكل الاختبارات، فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة على التوالي (24.50، 19.33، 35.00، 62.50) وبلغت في الاختبارات البعديّة (24.83، 19.50، 35.33، 62.67)، وقد بلغت الانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية على التوالي هي (0.84، 0.82، 0.89، 1.87)، في حين بلغت في الاختبارات البعديّة على التوالي (0.98، 0.84، 0.52، 2.16) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والبالغة على التوالي (1.58، 1.00، 0.79، 0.54) أتضح أنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.57) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (5) وهذا يدل على وجود فرق لم يرتقي لمستوى المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة التي استخدمت تمرينات وتدرجات معدة من قبل المدرب تختلف عن البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون

3-4 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعديّة لأوجه القوة للذراعين والرجلين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية لأوجه القوة للذراعين والرجلين لمجموعتي البحث

| نوع الدلالة | قيم (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي (مج ض) | | الاختبار البعدي (مج ت) | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبارات |
|-------------|------------------|------------------------|-------|------------------------|-------|---------------|--------------------------------------------|
| | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| معنوي | 6.59 | 0.98 | 24.83 | 0.75 | 28.17 | عدد المرات | الاستناد الأمامي حتى التعب |
| معنوي | 9.43 | 0.84 | 19.50 | 0.76 | 23.83 | عدد المرات | الوثب للأعلى حتى التعب |
| معنوي | 7.07 | 0.52 | 35.33 | 1.03 | 38.67 | كغم | الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية |
| معنوي | 2.75 | 2.16 | 62.67 | 1.22 | 65.50 | كغم | القرفصاء الخلفي (دبني) |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (10)، قيمة (ت) الجدولية = 2.228

يبين الجدول (4) نتائج اختبارات الاستناد الأمامي حتى التعب والوثب للأعلى حتى التعب والضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية والقرفصاء الخلفي (دبني) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لكل الاختبارات، فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على التوالي (28.17، 23.83، 19.50، 65.50) وبلغت الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية على التوالي (24.83، 19.50، 35.33، 62.67)، وقد بلغت الانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على التوالي هي (0.75، 0.76، 1.03، 1.22)، في حين بلغت الانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية على التوالي (0.98، 0.84، 0.52، 2.16) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة والبالغة على التوالي (6.59، 9.43، 7.07، 2.75) أتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (10) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-5 مناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات البعدية لأوجه القوة للذراعين والرجلين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

يعزو الباحثون ظهور الفرق المعنوي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، الى طبيعة التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما أثبتته أبحاث (Fox&Methews, 1981) و(حسين، 1985)، في أن تمرينات القوة ذات المقاومة المنخفضة او المتوسطة بتكرار منخفض او متوسط تعمل على تطوير مطاولة القوة.

(Fox &Methews, 1981, 157) و(حسين، 1985، 60)

ولابد من الإشارة الى أن عضلات الذراعين قد تتعرض من جراء اختبار الاستناد الأمامي أو أي اختبار يتعلق بعضلات الذراعين أو الثني أو المد أو عن طريق عملية البسط للمرفق أو امتداده الى سرعة التعب والإجهاد، لان التعب في الألياف السريعة تشكل نسبة 10-30% من الألياف العضلية للذراعين أكثر من الألياف البطيئة وهذا ما سعى البحث الى تحقيقه من خلال تدريب وتقوية عضلات الذراعين للاعبين كرة اليد تبعاً لمتطلبات الأداء البدني وبما يخدم اللاعبين في أدائهم المهاري في هذه اللعبة.

كذلك يعزو الباحثون نسبة التطور للقوة القصوى في المتغيرات سائلة الذكر الى الأثر الإيجابي الفعال لاستخدام تمارين بالانقباضات العضلية المتحركة في تنمية وتطوير العضلات المادية والمثنية للساق والقابضة للقدم وكذلك عملية المد والثني للذراعين للمجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي وعبد الفتاح، 1984) في ان التدريبات بهذه الانقباضات العضلية لها اثر ايجابي في تنمية وتحسين القوة القصوى. (علاوي وعبد الفتاح، 1984، 109)

ان طبيعة تمارين الانقباض العضلي المتحرك كانت تركز في أداء أكبر عدد من التكرارات خلال فترة زمنية محددة، وهذا يكون حافظاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة النقلات العضلية السريعة، كل هذا أدى الى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية وان هذا التكيف يعتمد عليه في اختبارات القوة القصوى، إذ ان القوة القصوى تعتمد بصورة رئيسة على توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية، اذ يذكر (Well, 1985) "ان القوة القصوى ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء النقل العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف". (Well, 1985, 35)

المصادر العربية والاجنبية

1. حسين، حلمي (1985): " اللياقة البدنية ومكوناتها-العوامل المؤثرة عليها- اختبارات لها"، دار المتنبى، قطر.
2. عثمان، محمد (1990): " موسوعة ألعاب القوى"، دار القلم للنشر، الكويت.
3. علاء الدين، جمال واخرون (1980): " أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين"، المؤتمر العلمي الأول، دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، الإسكندرية.
4. علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا (1984): " فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

5. Fox, E.L., Mathews, D.K (1981): The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics. 3rded, Philadelphia, W.B. Saunders Co

6. Norman, Et. Al(1986): Human Muscle Power, New York, Human Kinetics Publishers, Inc.

7. Holland, G.J., etal (1975): Values Of Physical Activity, New York, Wm. C. Brown Co. Publishers”.

8. Well, C.L, (1985): Woman, Sport And Performance, New York, Human Kinetics Publishers, Inc.

الملاحق

الملحق (1)

اسماء بعض الخبراء الذين تم استشارتهم حول البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية

| ت | أسم الخبير | الصفة والاختصاص |
|----|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1. | أ.د. سعد محسن إسماعيل | تدريب كرة يد/ كلية التربية البدنية- جامعة بغداد |
| 2. | أ.د. نصير صفاء | تعلم حركي كرة يد/ كلية التربية البدنية- جامعة ديالى |
| 3. | أ.د. عبدالوهاب غازي حمودي | تدريب كرة يد/ كلية التربية البدنية - جامعة بغداد |
| 4. | أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق | تدريب رياضي جمناستك/ كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل |
| 5. | أ.م.د. يحيى محمد علي | بايوميكانيك كرة يد / كلية التربية البدنية- جامعة الموصل |

الملحق (2)

المنهاج التدريبي الخاص بتمارين بالانقباض العضلي المتحرك (الآيزوتوني) لأوجه القوة للذراعين والرجلين
للاعبي كرة اليد الشباب
(الدورة المتوسطة الأولى)

الأسبوع الأول والثاني

الوحدة التدريبية (1): الهدف تطوير القوة القصوى

| ت | التمرين | الشدة | التكرار | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع |
|---|--------------------|-------|---------|--------------|---------------------|
| 1 | الضغط من الاستلقاء | %85 | 4 | 3 | حتى استعادة الشفاء |
| 2 | القرفصاء الخلفي | %85 | 4 | 3 | حتى استعادة الشفاء |

الوحدة التدريبية (2): الهدف تطوير مطاولة القوة

| ت | التمرين | الشدة | التكرار | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع |
|---|--------------------|-------|---------|--------------|---------------------|
| 1 | الضغط من الاستلقاء | %55 | 10 | 4 | (4.2) دقيقة |
| 2 | القرفصاء الخلفي | %55 | 10 | 4 | (4.2) دقيقة |

الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية (1): الهدف تطوير القوة القصوى

| ت | التمرين | الشدة | التكرار | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع |
|---|--------------------|-------|---------|--------------|---------------------|
| 1 | الضغط من الاستلقاء | %90 | 3 | 3 | حتى استعادة الشفاء |
| 2 | القرفصاء الخلفي | %90 | 3 | 3 | حتى استعادة الشفاء |

الوحدة التدريبية (2): الهدف تطوير مطاولة القوة

| ت | التمرين | الشدة | التكرار | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع |
|---|--------------------|-------|---------|--------------|---------------------|
| 1 | الضغط من الاستلقاء | %60 | 9 | 4 | (4.2) دقيقة |
| 2 | القرفصاء الخلفي | %60 | 9 | 4 | (4.2) دقيقة |

تأثير تمارينات الجهد اللاكتيكي لتطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم للاعبى الريشة الطائرة شباب

م. م حيدر عبد الواحد عيسى

وزارة التربية / مديرية تربية بابل

fahimwahed972@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

أن لعبة الريشة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية التي أخذت نصيبها من هذه البحوث والعلوم للوصول إلى تحقيق أفضل الإنجازات بالاعتماد على التخطيط العلمي المدروس وتجلت مشكلة البحث في النقص الكبير في آلية تمارينات لا هوائية ونقصاً في الوقت المخصص لها وفي معرفة دور القدرات الوظيفية (الأنزيمات) في العملية لا هوائية . لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة عن طريق إتباع تمارينات لاهوائية لمعرفة مدى تأثيرها على القدرة البدنية (تحمل القوة) ودقة مهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ، وتكمن أهمية البحث تأثير تمارينات الجهد اللاكتيكي لتطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى لاعبي الريشة الطائرة شباب لتكون تلك مجموعها وسيلة مهمة يستعين بها المدرب في رسم الأهداف والخطط وتقنين الأحمال التدريبية وفق مكونات الحمل التدريبي .

وتبين الباحث المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث بلاعبى الريشة الطائرة للشباب ويواقع (16) لاعب بأعمار تحت 20 سنة ، وتم تطبيق تمارينات الجهد اللاكتيكي لتطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى لاعبي الريشة الطائرة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع ويواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات أن التمارينات الجهد البدني اللاكتيكي قد أثرت ايجابياً في تطور تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى لاعبي الريشة الطائرة شباب ويوصي الباحث يمكن الاعتماد في تمارينات الجهد اللاكتيكي لتطوير باقي القدرات البدنية وتطبيقها على جميع الفئات العمرية .

الكلمات المفتاحية : تمارينات الجهد البدني اللاكتيكي ، تحمل القوة، مهارة الضربة الساحقة ، نسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم، لعبة الريشة الطائرة .

Abstract

The effect of lactic stress exercises in the development of power tolerance and proficient stroke and the concentration of the Hexoxynease in the blood for young badminton players

By

Haidar Abdel Wahed Essa

Babylon Directorate of Education

The study aims to identifying the effect of lactic stress exercises in the development of power tolerance and proficient stroke and the concentration of the Hexoxynease in the blood for young badminton players.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved 16 youth badminton players under 20 years. Lactation exercises were applied to the experimental group for eight weeks and three training units per week. The research results showed the lactic stress exercises have an effective role in the development of power tolerance and proficient stroke and the concentration of the Hexoxynease in the blood for young badminton players. In addition, The researchers Emphasize on the importance of using lactic stress exercises to develop and apply the rest of physical abilities to all ages.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التقدم العلمي والتقني أصبح من مميزات الحياة الجديدة حيث أن هذا التقدم شمل كافة جوانب الحياة والذي جاء نتيجة الدراسات والبحوث والتجارب المستفيضة المبنية على الأسس العلمية للتوصل الى نتائج علمية دقيقة لتقدم الحلول المناسبة في حل المشاكل ، وشمل هذا التقدم الجانب الرياضي الذي أستفاد الكثير من النتائج العلمية لهذه الدراسات التطبيقية التي ركزت على التداخل بين العلوم الطبيعية والإنسانية من أجل أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً للوصول الى الإنجاز الرياضي 0

ولعبة الريشة الطائرة واحدة من الألعاب الاولمبية التي تحضي باهتمام الدول إذ أخذت نصيبها في هذا التخطيط العلمي ، مما حدا بالباحثين الاهتمام بهذه اللعبة بشكل مميز للوصول إلى تحقيق أفضل الانجازات اعتماداً على التخطيط العلمي المدروس والأسس العلمية للتدريب للوصول إلى أفضل المستويات ، وتحتاج لعبة الريشة الطائرة إلى قدرات بدنية خاصة من أجل أدائها إذ تلعب القدرات البدنية اللاهوائية لتحمل القوة دوراً أساسياً في اداء اللعب والمنافسة، إذ لا يمكن للاعب تطبيق مستوى الاداء دون أن يمتلك القدرات البدنية الخاصة لذا وجب على المدربين تطوير قابلية اللاعبين من هذه الناحية للوصول إلى المستوى المطلوب في تطوير مهارة الضربة الساحقة الامامية من خلال النتائج الحاصلة من قياس دقة الاداء ، ومن هنا جاءت أهمية البحث المتضمن استخدام تمارينات الجهد اللاكتيكي في تطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز لدى لاعبي الريشة الطائرة للشباب وتحتوي هذه اللعبة على مهارات أساسية عدّة وإتقانها يعد من العوامل الأساسية في تحقيق الفوز، وإنّ الوصول إلى تحقيق الفوز في هذه المباريات يرتبط بعوامل عدّة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه وتدريبه للوصول به الى مستوى الإنجاز. لتكون كل ذلك وسيلة مساعدة للمدرب في تقنين الأحمال التدريبية وإعطاء تمارينات البدنية اللاكتيكي أهمية كبيرة في الجرعة التدريبية لرفع مستوى الاداء لدى الرياضيين للعبة الريشة الطائرة.

1 . 2 مشكلة البحث: .

من خلال تواجد الباحث في الملاعب والقاعات الرياضية الخاصة للعبة الريشة الطائرة ومتابعته المستمرة اداريا وفنيا لأحظ أن عملية التدريب للقدرات البدنية في الجرعة التدريبية قليلة أو أنها تتم بالغالب وفق الأحكام والاجتهادات الذاتية أو على ما يتوفر من خبرات سابقة دون اللجوء إلى الأسس العلمية في تدريباتهم ودون دراسة تأثير القدرات الوظيفية (الأنزيمات) ، إذ أن الناحية الوظيفية تكاد تكون مهملة في إعداد البرنامج التدريبي وتتميز هذه اللعبة بتعدد مهاراتها وسرعتها الفائقة مما يجب على اللاعب ان يكون ذو مستوى عالي من الناحية البدنية والعقلية والحركية والوظيفية ،حيث ان متطلبات لعبه الريشة الطائرة وظروف ادائها التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من المتغيرات البدنية والمهارية وهذا يرجع الى سرعه حركة الريشة ومساحة الملعب مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الاداء والتنوع في المهارات الأساسية يلزم اللاعب بانه يكون لديه مستوى بدني عالي بالإضافة الى امكانيه كسب النقاط باقل جهد واعلى سرعه ممكنه وعليه باتت تلك الأمور واضحة من خلال التباطؤ في قدراته البدنية اللاعب وحركته وقلّة انطلاقاته للنقص الكبير في مكونات الطاقة وعدم مقدرة العضلة على تحلل الكلوكوز اللاهوائي لافتقار أكثرية اللاعبين إلى تنمية القدرة اللاهوائية وأن نظام حامض اللاكتيك هو النظام اللاهوائي الأساسي لتحمل اللاعب الجهد العالي اثناء الاداء والمنافسة ، لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة من خلال وضع تمارين لا هوائية وبيان مدى تأثير ذلك على تحمل القوة الخاصة للاعب الريشة الطائرة وكذلك معرفة مدى تأثير تلك تدريبات على القدرة الوظيفية وتحسين نسبة تركيز الأنزيمات اللاهوائية وخاصة أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ومعرفة الدور الكبير الذي يلعبه هذا الأنزيم في التمارين اللاهوائية فضلا عن تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية.

1-3 أهداف البحث يهدف الباحث إلى :

- إعداد تمارين الجهد اللاكتيكي في تطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم للاعب الريشة الطائرة شباب
- التعرف على تأثير تمارين الجهد اللاكتيكي في تطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم للاعب الريشة الطائرة شباب.

1-4 فرض البحث: يفترض الباحث أن :

- أن تمارين الجهد البدني اللاكتيكي تأثيرا ايجابيا في تطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم للاعب الريشة الطائرة شباب.

1 - 5 مجالات البحث

المجال البشري : لاعبي الريشة الطائرة لنادي المحاويل للشباب للموسم 2018 0

المجال الزمني 6 /10 /2018 - 19 /12 /2018

المجال المكاني : قاعة نادي المحاويل / محافظة بابل 0

3. منهجية البحث وجراءته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

إستخدم الباحث منهج البحث التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي نادي المحاويل للريشة الطائرة في محافظة بابل للشباب وبواقع (16) لاعب بأعمار تحت 20 سنة والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي للريشة الطائرة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (ن=8) والمجموعة الضابطة عدد(ن=8) واختار الباحث جميع عينة البحث (100%) من مجتمع البحث، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم

الجدول (1)

| المتغير | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة ت المحسوبة | مستوى المعنوية | الدالة |
|-------------------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------|----------------|----------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | |
| نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز | U/MG-HB | 0.084 | 0.174 | 0.383 | 0.177 | 0.020 | 0.799 | غير دالة |
| تحمل القوة | ثانية | 0.33 | 17.68 | 0.46 | 17.62 | 0.280 | 0.573 | غير دالة |

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث لغرض التجانس

| ت | القياسات | وحدة القياس | س- | ع | الوسيط | الالتواء |
|----|----------------|-------------|------|------|--------|----------|
| 1. | العمر | سنة | 18.3 | 0.24 | 18 | 3.75 |
| 2. | العمر التدريبي | سنة | 5.12 | 1.27 | 5 | 0.28 |
| 3. | الكتلة | كغم | 70 | 1.7 | 72 | 3.53 |
| 4. | الطول | متر | 1.74 | 0.08 | 1.72 | 0.75 |

يتبين من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع القيم اقل من ± 3 . مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً. وهذا يعني أن جميع أفراد عينة البحث متجانسين.

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحث

| | | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|----------|
| دقة مهارة الضربة الساحقة | درجة | 7.33 | 1.78 | 6.166 | 1.04 | 1.494 | 0.675 | غير دالة |
|--------------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|----------|

درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0.05)

يظهر أن قيمة (ت) كانت تحت مستوى خطأ أكبر من (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا دل على عدم وجود فروق دالة بين نتائج أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البحث .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

1. الملاحظة.
2. المقابلات الشخصية.
3. الاختبارات والقياسات.
4. كاميرا فيديو عدد 1/ بسرعة 120 ص/ث.
5. أدوات قياس مختلفة (ساعات توقيت ، شريط قياس ، صافرة) .
6. حاسوب محمول HP كوري ،حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).
7. القاعة الرياضية ملعب قانوني 3 عدد ملاعب .
8. أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام عدد (40).
- 9- أجهزة مختبرية لاستعمالها في الاختبارات الوظيفية .
 - عدة قياس لكشف أنزيم الهكسوكاينيز (كتات) .
 - مواد وأدوات طبية .
 - سرنجات لسحب الدم حجم (5) سي سي .
 - أنابيب بلاستيكية لحفظ الدم تحتوي على مانع تخثر .
 - حافظة لحفظ الأنابيب (تيويات) تحتوي على ثلج .
 - مواد تعقيم .
 - قطن طبي .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 القياسات الخاصة بالمتغيرات البحث.

اولا - ركض بالقفز 100 متر تحمل القوة. (صريح عبد الكريم: 175،2003)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة.
- الادوات المستخدمة: مجال ركض لا يقل عن 100متر ، ساعات توقيت.
- طريقة الاختبار: يقف المختبر في مجال الركض ويعطي المساعد اشارة بداية التوقيت وبعد الاشارة ،يقوم المختبر بالركض على شكل وثبات.
- التسجيل : يقاس زمن قطع المسافة لأقرب جزء بالمئة من الثانية.

ثانيا- الاختبار البايوكيميائي

أسم الاختبار الوظيفي :

❖ قياس نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم (البرت ل . لينجر، 1982،ص56) .

الهدف من القياس :

❖ معرفة نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم .
طريقة القياس :

❖ يتم أخذ كمية من الدم من كل لاعب في عينة البحث بعد ساعة واحدة من الاختبار البدني هو تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة الامامية وبمقدار (3) (CC) ثم يعالج في المختبر بمواد كيميائية ويوضع في عدة قياس كشف الأنزيم (كتات) للكشف عن مقدار تركيزه في الدم وقد تم قياس الأنزيم من مصد الدم ووحدة القياس هو U/MG-HB .

ثالثا : اختبار مهارة الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس (تأمر رأفت السيد :2004:145)
الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء لمهارة الضرب الساحق من فوق الرأس .

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي يقوم المدرب بإرسال الريش للمنطقة المراد أداء المهارة منها، يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس باتجاه المستطيلات في الجهة المقابلة من الملعب.

تُعطي خمس محاولات لكل مختبر ودرجة الاختبار تصبح من (15) لأن لكل محاولة درجة من ثلاثة (3 ، 2 ، 1)

التسجيل: يسجل للاعب المحاولات الخمسة بحيث إذا سقطت في المستطيل الأكبر تعطي درجة واحدة وإذا سقطت الريشة في المستطيل الوسط تعطي درجتان وإذا سقطت في المستطيل الأصغر تعطي ثلاث درجات ويحصل اللاعب على صفر إذا سقطت الريشة خارج هذه المستطيلات و يجب أن تلمس قدما المختبر أو أحدهما المربع المحدد لمنطقة الأداء وإذا لم يتم ذلك تعاد المحاولة.

3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 6/10/2018 على أربعة من لاعبي الريشة الطائرة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتطبيق البرنامج التجريبي لعينة البحث.

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملائمتها لهم
4. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
5. الاطلاع على البرنامج التدريبي الجهد البدني اللاكتيكي.
6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.

3-4-6 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة في ملعب نادي المحاويل الرياضي على يومين من يوم الجمعة الموافق 13/10/2018 ويوم السبت الموافق 14/10/2018.

3-4-7 التجربة الرئيسيّة :

- اعد الباحث تدريبات خاصة على وفق متغيرات البحث وتحديد الشدة التي قطع بها أفراد العينة مستوى الاداء.
- وأعطيت التدريبات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والأربعاء).

- بدأت التجربة في يوم الاثنين الموافق 16/10/2018 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 15/12/2018/.
- وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الأعداد الخاص وجزء من مدة المنافسات وبـ 8 أسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.
- وأتبع الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة الامامية وذلك لأن تطوير القدرات اللاهوائية لا يتم إلا بشدة عالية والشدة العالية متوفرة في الفترتي المرتفع الشدة ولم يقتصر العمل مع العينة في أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيس للوحدة التدريبية بل كان الباحث يأخذ الوقت المتبقي من الوحدة التدريبية بالاتفاق والتنسيق مع مدرب الفريق لكي يكون هناك محافظة على عمل الباحث أو الموازنة وتقنين أحمال التدريب وفق تدريبات الباحث للتأكد من عملية التدريب

3-4-8 الاختبارات البعدية :

- أجرى الباحث الاختبارات البعدية في ملعب نادي المحاويل على يومين يوم الجمعة الموافق 18/12/2018 لغاية يوم السبت الموافق 19/12/2018 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات).

3-5 الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS والقوانين الإحصائية الآتية.

- الوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء. اختبار T للعينات المستقلة. اختبار T للعينات المترابطة المستقلة

T للعينات المترابطة المستقلة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والكيميائية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

فرق الأوساط الحسابية والخطا المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز وتحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة لمجموعتي البحث

| المتغيرات | المجموعتين | القبلي | | البعدى | | قيمة (t) محسوبة | مستوى دلالة الفروق | معنوي |
|-------------------------------|------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|--------------------|-------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز | ت | 0.084 | 0.173 | 0.276 | 0.157 | 0.020 | 0.006 | معنوي |
| | ض | 0.383 | 0.177 | 0.313 | 0.162 | 0.165 | 0.003 | معنوي |
| تحمل القوة | ت | 0.33 | 17.68 | 0.64 | 16.94 | 12.29 | 0.006 | معنوي |
| | ض | 0.46 | 17.62 | 0.58 | 17.11 | 11.63 | 0.034 | معنوي |
| مهارة الضربة الساحقة | ت | 1.78 | 7.33 | 0.69 | 7.88 | 3.130 | 0.002 | معنوي |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|---|
| معنوي | 0.004 | 2.078 | 0.432 | 0.964 | 7.01 | 1.04 | 6.166 | ض |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|---|

*معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(8-1=7)$.

2-4 الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحمل القوة ومهارة الضربة الساحقة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز لمجموعتي البحث جدول(4)
 *دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(8+2-14)$.

| دلالة الفروق | قيمة t | | مج التجريبية | | مج الضابطة | | المتغيرات |
|--------------|-----------------|----------|--------------|-------|------------|-------|-------------------------------|
| | مستوى المعنوية* | المحسوبة | ع | س | ع | س | |
| دال | 0.000 | 3.83 | 0.063 | 0.165 | 0.313 | 0.162 | نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز |
| دال | 0.004 | 3.283 | 0.63 | 16.34 | 0.64 | 17.11 | تحمل القوة |
| دال | 0.002 | 3.325 | 0.763 | 8.45 | 0.697 | 7.88 | مهارة الضربة الساحقة |

مناقشة :

أظهرت النتائج في الدراسة وكما هو موضح في جدول (4) والمتعلق بقياس نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ، أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ، وقد حدث نسبة تطور في تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ، ويعزو الباحث ذلك لتطبيق تدريبات الجهد البدني اللاكتيكي ذات الشدة العالية باتباع طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة مما يؤدي إلى حدوث تغييرات في مستوى تركيزه في الدم حيث يؤدي التدريب الذي يركز على الجانب اللاهوائي أساساً إلى زيادة قدرة الأنزيمات اللاهوائية . (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح، 2002، ص99)

ويذكر (ريسان خريبط ، وعلي تركي) أنه " في الأحمال التدريب اللاهوائي يرتفع نسبة وقدرة الأنزيمات الجلوكوزية كما يصاحب النشاط الرياضي العديد من التفاعلات الكيميائية خلال عملية التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة ومن هذه العمليات الانقسام الكيميائي وتكسير الجلوكوجين المخزن في الجسم ، وإنتاج الجلوكوز واستخدامه بصورة مباشرة لإنتاج الطاقة وهنا يظهر لنا أهمية ودور أنزيم الهكسوكاينيز في التفاعلات الكيميائية للسيطرة على عملية تحطيم الكلوكوز لا هوائياً إذ إن هذا الأنزيم هو الأنزيم المسؤول عن التفاعل الأول في منظومة تحلل الكلايوجين داخل العضلة . (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح : المصدر نفسه ، ص 99)

ويرى الباحث أن الأنزيم له دور كبير في التفاعلات الكيميائية لتحطيم الكلوكوز لا هوائياً .

يُبين التطور الحاصل بمهارة الضربة الساحقة الامامية لدى العينة، ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تضمنت تمرينات تشبه الإداء المهاري وتعمل على استثمار بعض القدرات البدنية أكثر دقة وعملية الربط بينهما وتوظيفها بالشكل اللازم في تطوير الدقة المكانية في هذا الاختبار الذي يمتاز بالمناطق المحددة ، والتمرينات البدنية بمهارات الريشة الطائرة التي وضعها الباحث في المنهج التدريبي في التكرارات المناسبة والشدة التدريبية التي تتطلب التركيز في الأداء، ونتيجةً لحدوث التطور في القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات إذ ساعدت الزيادة تحمل قوة الإداء اثناء المنافسة من خلال تطور قدرة القوة العضلية لها ، وتحسن السرعة الحركية للذراعين وسرعة زمن الاستجابة الحركية في ظهور هذه النتيجة وساعد كذلك التحكم والسيطرة على الذراع الضاربة من خلال التطور الحاصل فيها على وفق ما آلت إليه نتائج الدراسة ، كذلك زيادة التحكم بكم القوة المطلوبة لذلك ساعدت أيضاً على زيادة قابلية عينة البحث في تقدير المسافات في الملعب والإحساس بمسافة القفز والتوقيت المناسب في تحسن نتائج اختبار دقة مهارة الضربة الساحقة الأمامية بالريشة الطائرة وساعد التطور الفسيولوجي في الجهاز العصبي والعضلي الحاصل على حدوث هذا التكيف المهاري من خلال التكيف النوعي بالتوافقات اللازمة لأداء لكي يتحقق نجاح الأداء بمستوى مهاري عالٍ ، فإن لكل من عناصر القدرة تأثيراً مباشراً في دقة الإداء (طلحة حسين حسام الدين:1994:11)

من خلال دراسة متغيرات البدنية من التعرف على قدرات افراد عينة البحث لكلا المجموعتين والتنظيم التكنيكي والمنتظم للتحمل القوة بشكل دقيق، وكان لزاماً عليه التعرف على مستوى الفروق بعد تطبيق التدريبات الخاصة في متغير البدني لتحمل القوة وما يرافقها من تطور في معدل السرعة لارتباط الزمن ارتباطاً عكسياً مع معدل السرعة (صريح عبد الكريم، 2013، 9). وبهذا تحقق جزء اساسي من هدف الدراسة في اعداد تدريبات على وفق مؤشرات القوة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث التجريبية.

ان ما ظهر من تقدم في نتائج اختباري تحمل القوة كان بسبب اداء حركات القفز والحجالات متبادلة بمقاومات مختلفة على وفق الهدف من الاداء، والباحث ينوه إلى إن جميع حركات الارتكاز بالرجلين التي تتكرر خلال خطوات الاداء أو القفز تعتمد بشكل أساسي على مقدار ما يبذل من قوة سريعة وبزمن قليل نسبياً بعضلات الرجلين خصوصاً في أثناء أداء هذه الحركات التي تشير إلى الاستمرار في إنتاج سرعة القوة متمثلة بالقدرة على أداء حركات ضد مقاومة معينة عند المستوى الأقل من الأقصى وبدرجة عالية ، أن مرحلة الأعداد الخاص من المراحل المهمة التي يجري فيها تقويم المناهج التدريبية السابقة أي مرحلة الأعداد العام فضلاً عن تنظيم الأحمال التدريبية في مرحلة التكيف واجتياز ظاهرة التعب، باستعمال الأساليب والوسائل والطرق الخاصة بها من حيث الشدة (النسبية) والمسافة والحجم وعدد الوحدات الأسبوعية الخاصة بتدريبها (عادل عواد، 2010، 67)

ويرى الباحث أن سبب تطور في المتغيرات البحث عن طريق النتائج التي ظهرت هو تقنين برنامج التدريب للعبة الريشة الطائرة على وفق نظرية التعب على وفق تقنين درجات الاحمال التدريبية بشكل منظم في مستوى الاداء البدني المحددة بتنظيم التدريب اللاكتيكي لان البرنامج التدريبي هو عملية بنائية لغرض تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه الفعالية عن طريق وضع الأهداف في سبيل تحقيق انجاز معين . على وفق تطبيع مفردات المناهج التدريبية للأساليب المقننة التي تحتوي على أحمال تدريبية مستندة على أسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات الفرد الرياضي " كما أن التدريب اللاكتيكي المنتظم

والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى
تظوير الانجاز " (عماد الدين، 2005، 155).

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- ان تدريبات الجهد البدني اللاكتيكي اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة
 - 2- ان تدريبات التحمل القوة ونسبة تركيز انزيم الهكسوكاينيز لدى افراد عينة البحث ادى تطورهما في الاختبارات القبلية والبعديّة
 - 4- هناك تطور في اداء مهارة الضربة الساحقة لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة
- 2-5 التوصيات :

- 1- استخدام الأجهزة الحديثة التي تقيس المؤشرات الوظيفية والكيميائية ميدانياً في تقنين الحمل التدريبي، بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية في التدريب التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقياً لانعكاس التدريب على الحمل الداخلي.
- 2- الاهتمام بتطوير قدرات التحمل الخاص التي لها اثر مباشر في تطوير مهارات ألعاب المضرب .
- 3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في رياضة ألعاب المضرب .

المصادر

- البرت ل . لينجر : الوجيز في الكيمياء الحياتية ، ترجمة قصي عبد القادر وآخرون ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1982 .
- تأمر رأفت السيد: تصميم مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 2004.
- ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، 2002 .
- صريح عبد الكريم : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الأول، المجلد (12) السنة 2003.
- صريح عبد الكريم : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الأول، المجلد (12) السنة 2003.
- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي .: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات): الإسكندرية، دار المعارف، 2005.
- عادل عواد ،تأثير تدريب مقترح وفق الزمن المستهدف في تطوير المطاولة الخاصة وتقليل بين زمن الدورتين الاولى والثانية في فعالية 800متر ،رسالة ماجستير ،كلية تربية الرياضية جامعة الانبار ،2010.

نموذج الاسبوع ثالث ورابع برنامج التدريبي

| الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشد ة % | مفردات التمرين | الوحدة التدريبية |
|------------|-----------|----------|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| المجاميع | التكرارات | | | | | |
| د5 | د2 | 2 | 3 | 85 | <p>- ركض بالقفز لمسافة 150م</p> <p>- مدرب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة ويده (12) ريشة وامامه لاعب يتحرك بالقفز لاداء ضربيات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لاداء الضربة الساحقة الامامية -مدرب يمسك بيده (12) ريشة واقف في منتصف الملعب يرسل ريشا مختلفة الاتجاهات والارتفاعات الى المناطق الخلفية الى . لاعب واقف امامه ليؤدي مهارة الضرب الساحق</p> | السبت |
| د5 | 30ثا | 2 | 3 | | | |
| د5 | 30ثا | 2 | 3 | | | |
| د5 | د2 | 2 | 3 | 85 | <p>- اداء (10حجلات) برجل اليمين ثم (10حجلات) برجل اليسار ثم ركض 50م</p> <p>- يقف المدرب قرب الشبكة ويمسك بيده (10) ريش يرسل ريشة الى جهتي الملعب واللاعب يقف في وضع الاستعداد ليؤدي الضربة الساحقة . الامامية</p> <p>- مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة ويده (12)ريشة وامامه لاعب يتحرك بالقفز لاداء ضربيات الشبكة قم الرجوع بالقفز لاداء الضربة الساحقة الامامية</p> | الاثنين |
| د5 | 30ثا | 2 | 3 | | | |
| د5 | 30ثا | 2 | 3 | | | |

| | | | | | | |
|----|------|---|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| د5 | د2 | 2 | 3 | | الفقز بالقدمين معا على (6حواجز) بارتفاع 60سم وبالعكس | الاربعاء |
| د5 | 30ثا | 2 | 3 | 85 | - مدرب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة وييده (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لاداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لاداء الضرب الساحق الامامي | |
| د5 | 30ثا | 2 | 3 | | - مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وييده (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لاداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لاداء الضرب الساحق الامامي | |

تأثير التدريبات المتقطعة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية

أ.م. د. عثمان عدنان البياتي م.د. عبدالله حسن علي

جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Othman_ad@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

الكشف عن أثر التدريبات الغير منتظمة عن التدريبات المنتظمة في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية .

- الكشف عن الفرق في الهبوط في عدد من المتغيرات البدنية بين اللاعبين بين فترتين التدريب المنتظم والمتقطع في بعض الألعاب الفردية.

- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وشمل مجتمع البحث لاعبو منتخب المحافظة في بعض الألعاب الفردية وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعباً، وتم اختيار بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي حيث مثلوا لاعبي الألعاب الفردية (الساحة والميدان) ، تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة في البحث من خلال تحليل محتوى المصادر المختصة في هذا المجال، ثم عرضت هذه الاختبارات على نفس المختصين المذكورين أنفاً لتحديد الاختبار الملائم لكل متغير من متغيرات البحث .

- وتم معالجة البيانات باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج SPSS.

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها استنتج الباحثان ما يلي:

1. تؤثر التدريبات الغير المنتظمة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي العاب الساحة والميدان.
2. وجود فروق في الأوساط الحسابية بين فترتي التدريب لغير منتظمة المتقطعة والتدريبات المنتظمة ولصالح التدريبات المنتظمة.

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما هو آت:

1. ضرورة ممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة أثناء الانقطاع عن التدريب أو في المرحلة الانتقالية، مثل السباحة والجري، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية.
 2. إجراء دراسة حول أثر التدريبات الغير منتظمة او المتقطعة في لدى لاعبي الالعاب الجماعية .
- الكلمات المفتاحية : التدريبات المتقطعة ، المتغيرات البدنية ، الألعاب الفردية .

Abstract

The effect of intermittent exercises in some physical variables for players of some individual games

By

Othman Adnan Al-Bayati, PhD.

Abdullah Hassan Ali PhD.

The study aims to identifying the effect of intermittent exercises in some physical variables for players of some individual games, as well as identify the difference in the decline in the number of physical variables between players between the regular and intermittent training periods of some individual games.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the 15 runner an different Track and field gams. The research results showed The irregular exercises have an effective role in some physical variables for those runner. In addition, The researcher suggests the need to moderate physical exercise during training or transition, such as swimming and running.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التدريب البدني المتقطع أي الغير المنتظم يؤدي حدوث تكييفات للعديد من وظائف أجهزة الجسم المختلفة وهذه ظاهرة أختلف الكثير من العلماء على تسميتها في دراسات مختلفة الأ وهي التدريبات المتقطعة او الانقطاع عن التدريب . وأن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية، وكلما طالت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية وهذا له أثار سلبية على بعض النواحي البدنية ، وبالرغم من تفاوت الفترة الزمنية للتوقف في هذه الدراسات إلا أنها تشترك في حقيقة وهي أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى الهبوط في الكفاءة البدنية للرياضي ، كما ان كثرة التدريب يمكن أن تؤدي إلى تطور قليل، وفي بعض الحالات، يمكن أن تعيق عملية التكيف الفسيولوجي، ومن هنا فإن حجم التدريب يعتبر من المثيرات لتحسين الأداء البدني، وهذا الحجم قد يزداد، وبالتالي يمكن أن يحدث مشاكل ومتاعب لهذا اللاعب ومن هذه المتاعب الإرهاق والتعب وأعراض فرط التدريب أو انخفاض الأداء البدني .

2-1 مشكلة البحث

أن التدريبات المتقطعة تؤدي إلى هبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية إلا أن سرعة الانخفاض أو الهبوط في عناصر اللياقة البدنية يعتمد على فترة التوقف عن التدريب والتي تختلف من عنصر إلى آخر ومن فعالية إلى أخرى وكما يشير (ملحم، 1999) إلى أن الأبحاث العلمية الحديثة في هذا المجال قد أشارت إلى أن التوقف عن التدريب أو خفض التدريب ليومين أو ثلاثة أيام لا يؤدي إلى إعاقة الأداء البدني بل ربما يحسنه وفي بعض الأحيان فإن التوقف عن التدريب يؤدي إلى خفض الإنجاز البدني. (ملحم، 1999، 80)

ومما تقدم ومن المعلومات التي تجمعت لدى الباحثان تبلورت مشكلة البحث، من خلال ملاحظته ما يحصل للاعبين بعض الالعب الفردية ولاسيما لاعبي الساحة والميدان جراء الانقطاع عن التدريب بشكل إجباري بسبب الالتزامات الدراسية أو الإدارية وتوقيات المنافسات الغير دقيقة أو أي سبب آخر مما يؤدي إلى التراجع في مستوى اللياقة البدنية، فضلاً عن التأثيرات السلبية في كافة الأجهزة الوظيفية وتكيفها للعمل العضلي، ونظراً لعدم معرفة مقدار النسب المئوية للهبوط في

عناصر اللياقة البدنية والوظيفية نتيجة هذه التوقيات او التدريبات في هذه العناصر تنخفض بشكل أسرع من الأخرى ارتأى الباحثان إجراء هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الآتي:

ما هو أثر التدريبات المتقطعة على عدد من المتغيرات البدنية للاعبين بعض الألعاب الفردية ؟

1-3 أهداف البحث

- الكشف عن أثر التدريبات الغير منتظمة عن التدريبات المنتظمة في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية .

- الكشف عن الفرق في الهبوط في عدد من المتغيرات البدنية بين اللاعبين بين فترتين التدريب المنتظم والمتقطع في بعض الألعاب الفردية.

1-4 فروض البحث

- وجود فروق معنوية في عدد من المتغيرات البدنية نتيجة التدريبات المتقطعة والغير منتظمة في التدريب .
- وجود تباين في الهبوط في مستوى المتغيرات البدنية للألعاب الفردية نتيجة التدريبات المتقطعة والغير منتظمة عن التدريب .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: بعض لاعبو منتخب المحافظة في بعض الألعاب الفردية (فعاليات الساحة والميدان).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 11/7/2017 لغاية 25/12/2017. (تمثل هذه الفترة فترة تدريبات غير منتظمة للاعبين في بعض الألعاب الفردية بالإضافة الى فترة التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية)

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 التدريبات المتقطعة: هو الانقطاع عن التدريب المنتظم الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية والمحافظة عليها والذي غالباً ما يحدث قبل وإثناء وبعد الموسم الرياضي بسبب ظروف طارئة مختلفة وتختلف مدة التدريبات ولا يمكن تحديدها حسب الظروف الأتية.

2- الإطار النظري والدراسات المشابهة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 ماهية التدريبات المتقطعة :-

يسعى كل من المدرب واللاعب الى الوصول للإنجاز البدني العالي والأداء الأمثل ولكل الفعاليات الرياضية الفردية ، وهذا لا يتحقق إلا من خلال التخطيط الجيد والمنتظم والاستمرار في التدريب اليومي ولعدة أسابيع أو أشهر أو ربما لعدة سنوات، وقد شاع استخدام العديدة من المصطلحات الرياضية المرتبطة بهذا الخصوص وظهرت دراسات عديدة في هذا المجال الأ وهو الانقطاع عن التدريب أو التوقف عن التدريب او خفض التدريب، ومن هنا تم تحديد مصطلح التدريبات المتقطعة والتي تعرف بأنه انقطاع كلي او جزئي عن التدريب يؤدي الى الانخفاض في المتغيرات البدنية والانجاز للأداء الرياضي للاعب، ان الانقطاع عن التدريب ما هو إلا تغيرات في تكيفات الجسم والحالة البدنية ونقص في الإنجاز البدني والرياضي وهبوط المستوى في مختلفة الفعاليات الرياضية وينسب متفاوتة. (Fleck, 1994, 24-30)

(

1-2-2 التأثير الناجمة عن التدريبات المتقطعة

أن التدريب البدني المنتظم يؤدي الى حدوث تكيف فسيولوجية للعديد من وظائف أجهزة الجسم المختلفة ،ان الانقطاع عن التدريب المنتظم يظهر تأثيره جلياً على التدريبات الهوائية وعلى وجه الخصوص في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين وفقدان الكثير من التكيفات الفسيولوجية وهذه التكيفات يمكن ان تضمحل بمجرد الانقطاع عن التدريب لمدة تتراوح من (1-4) أسابيع وهذا يكون واضحاً أكثر لدى لاعبي الألعاب الفردية والتحملية أكثر من الألعاب الجماعية، اما فيما يخص التدريبات اللاهوائية فتؤكد دراسات علمية عديدة الى عدم حدوث او ظهور آثار سلبية ملحوظة عليها جراء التوقف لفترة دامت (7) أسابيع لدى رياضيين تم تدريبهم (9) أسابيع بالرغم انخفاض قدراتهم بنسبة (4%)، وهذا يدل ان أي انقطاع عن التدريب ولأي فترة والتي حددتها الدراسات العلمية يكون لها تأثير حتى لو كان بسيطاً. (حسانين ومعاني، 1998 ، 185)

1-2-1-2 الانقطاع عن التدريب في الألعاب الفردية

أن اختيار الألعاب الفردية (العاب الساحة والميدان) كان الغاية منها التعرف على التأثيرات الحاصلة على اللاعبين في هذه الألعاب وتأثير الانقطاع يظهر جلياً في أي من هذه الألعاب أكثر من الأخرى ، ومن المعروف ان أي انقطاع من قبل رياضي الألعاب الفردية سيسبب انخفاض في المستوى البدني للاعبين، علماً ان اللاعبين ليسوا من اللاعبين ذو المستويات العليا(مستواهم محلي) بحيث أي انقطاع عن التدريب سيؤثر في مستواهم ومن المعروف ان الانقطاعات والتوقيات والتدريب الغير متواصلة ومستمرة فقد تتعارض عملية التدريب عدة أمور سبق ذكرها، ان تأثير الانقطاع عن التدريب يظهر تأثيره على لاعبي الألعاب الفردية بصورة أكثر وضوحاً والسبب في ذلك ان شخص واحد يقوم بعملية الأداء سواء أنجاز أو أوزان أو أداء أو زمن وسبق ذكر ذلك فان التوقيات التي تحصل ولفترة ليست بالطويلة لهذا النوع من العينة يؤثر على مستواهم البدني وبشكل عبء كبير على المتغيرات البدنية لدى اللاعب ولا يمكن تعويض او تغطية أوسد النقص لدى اللاعب في الألعاب الفردية. (حماد، 1998 ، 105 - 106)

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة (سرحان واخران ، 2014)

أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة أثر التوقف بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين.
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، واجريت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم مكونة من (15) لاعباً.
- تم اجراءات القياسات القبلية قبل التوقف عن التدريب لمدة (8) اسابيع ولجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية وبنفس الطريقة تم اجراءات الاختبارات والقياسات البعدية أي بعد التوقف عن التدريب لمدة (8) اسابيع وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح القياسات القبلية في جميع المتغيرات قيد البحث .
- اظهرت النتائج ايضا زيادة كتلة الجسم ونسبة الدهن في الجسم بينما قلت مؤشرات التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- يوصي الباحثون بتقليل فترة التوقف عن التدريب بعد انتهاء الموسم الرياضي وممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة اثناء فترة التوقف عن التدريب.

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

شمل مجتمع البحث لاعبوا مدينة الموصل في بعض الألعاب والفردية وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعباً، وتم اختيار بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي حيث مثلوا لاعبي الألعاب الفردية (الساحة والميدان).
3-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية على وفق مواصفات العينة من حيث (العمر ، والطول ، والوزن) فضلا عن التكافؤ في الصفات البدنية ، والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعتي البحث ، وكذلك قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين .

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعة البحث ومعامل الاختلاف

جدول رقم (1)

| معامل الاختلاف* | ع± | - س | المتغيرات المعالم الإحصائية |
|-----------------|-------|-------|--------------------------------------------|
| 5.57% | 1.2 | 21,53 | العمر (سنة) |
| 5.52% | 3,64 | 65,86 | الوزن (كيلوغرام) |
| 2.20% | 0.038 | 1,72 | الطول (سنتيمتر) |
| 13.44 | 0,77 | 5,73 | العمر التدريبي(فترة ممارسة اللعبة) بالأشهر |

3-3 وسائل جمع البيانات

تم استخدام الاستبيان والاختبارات بوصفها وسائل لجمع البيانات.

3-3-1 تحديد المتغيرات البدنية

تم استخدام أسلوب تحليل محتوى المصادر العلمية المختصة في مجال التدريب الرياضي والألعاب الفردية فضلاً عن ذلك فقد تم تصميم استمارة استبيان وعرضت على عدد من المختصين لغرض تحديد أهم المتغيرات البدنية كما موضح في الملحق رقم (1).

3-3-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة في البحث من خلال تحليل محتوى المصادر المختصة في هذا المجال، ثم عرضت هذه الاختبارات على نفس المختصين المذكورين أنفاً لتحديد الاختبار الملائم لكل متغير من متغيرات البحث وكما يأتي :

1. (السرعة الانتقالية القصوى) اختبار ركض (30) م.
2. (الرشاقة) اختبار الجري المكوكي (4×10) م.
3. القوة المميزة بالسرعة للرجلين (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.
4. المطاولة العامة (ركض 3000 متر).
5. القوة الانفجارية الأفقية (الوثب الطويل من الثابت) .

* معامل الاختلاف: هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التشتت داخل المجموعة الواحدة ، فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانس العينة عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة (التكريتي والعبدي ، 1999 ، 163).

3-5 الأجهزة والأدوات

شواخص مختلفة، شريط قياس، شريط لاصق، طباشير، حبل، ساعة توقيت، ميزان طبي، كرسي.

3-6 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (6/7/2017)

التعرف على السلبيات وتشخيصها لتفاديها في التجربة الرئيسية والمتمثلة بملائمة الاختبارات لعينة البحث من خلال إجراء الاختبارات على عينة من لاعبي جميع أفراد عينة البحث عن ممارسة أي نشاط رياضي فضلاً عن ذلك قام الباحثان بأخذ تعهد شخصي (ملحق 2) من جميع أفراد عينة البحث بالتوقف عن ممارسة أي نشاط رياضي أو بدني خلال فترة التوقف فضلاً عن المراقب من قبل رئيس الاتحاد الفرعي الدكتور عبدالله حساني كونه مدرباً ومتواجداً في ملعب الجامعة .

3-7 الإجراءات الميدانية :

بهدف تحديد المؤشرات العلمية الدقيقة للآثار الناتجة عن الانقطاعات الغير منتظمة للتدريب ولفترات زمنية مختلفة خلال الموسم الرياضي على بعض المتغيرات البدنية تضمنت تجربة البحث إجراء الاختبارات الآتية:

3-7-1 (اختبار تحديد المستوى):

تم إجراء الاختبارات والقياسات لأفراد عينة البحث قبل التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية ، وبعد توقف ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية من جراء عملية التوقف عن التدريب في فترات متقطعة أي بمعنى أخرى فترات محددة وقد تم إجراء هذا الاختبار بتاريخ 9/7/2017 لفعاليات بعض الألعاب الفردية(الساحة والميدان) وبعد هذا التاريخ تم تحديد الوقوف على فترات التي يخضع لها اللاعب للتدريب والفترات التي يتوقف فيها عن التدريب وفي بعض الأحيان التوقف يكون متفاوت فقد يكون مدته اسبوعين او اكثر وقد يكون يومين ويعودون التدريب ويتوقفون مرة أخرى حسب الظروف التي تعيشها المحافظة وتوافر مستلزمات التدريب الضرورية وتكاملها.

3-8 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي

والانحراف المعياري

ومعامل الاختلاف،

اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، النسبة المئوية للتطور .

(التكريري والعبدي، 1999، 101- 279)

وتم معالجة البيانات باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج SPSS.

4-1 عرض ومناقشة النتائج :

4-1-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج المتغيرات البدنية قيد البحث

| Sig | قيمة (ت) المحسوبة | مقدار الفرق بين الوسطين | \pm ع | س- | فترات التدريبات المتقطعة | المعالم الإحصائية الصفات البدنية |
|--------|----------------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 0.000 | 7.38 | 0.15 | 0.97 0.98 | 11.76 11.91 | -قبل التدريبات المتقطعة -بعد التدريبات المتقطعة | (الرشاقة) |
| 0.000 | 16.44 | 0.57 | 0.10 | 4,59 5,16 | -قبل التدريبات المتقطعة -بعد التدريبات المتقطعة | سرعة انتقالية (قصوى) |
| 0.000 | 5.13 | 0.05 | 0.049 0.053 | 2.43 2.38 | -قبل التدريبات المتقطعة -بعد التدريبات المتقطعة | (قوة انفجارية أفقية) |
| 0.0000 | 8.52 | 0.37 | 0.46 0.46 | 12.49 12.86 | -قبل التدريبات المتقطعة -بعد التدريبات المتقطعة | (مطاولة عامة) |
| 0.000 | 6.69 | 0.28 | 0.93 0.97 | 28.11 28,39 | -قبل التدريبات المتقطعة -بعد التدريبات المتقطعة | (قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين) |

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية (2,14)

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (2) يتبين ان فرضية البحث التي افترضها الباحثان قد تحققت ودلت على ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة ما قبل التدريبات المتقطعة وفترة بعد التدريبات المتقطعة في الصفات البدنية (الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين ، والمطاولة العامة ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) إذ بلغت قيم الفروق بين الوسطين للفترتين على التوالي (7,38)، (16,44)، (5,13)، (8,52)، (6,69) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,13) عند درجة حرية (14) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

الجدول رقم (3)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق لفترة ما قبل التدريبات المتقطعة - وفترة ما بعدها ومقدار الفرق للمتغيرات البدنية قيد البحث

| الانحراف المعياري للفروق | مقدار الفرق بين الفترتين | الأوساط الحسابية | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية | المهارات |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------|
| | | فترة ما قبل التدريبات المتقطعة | فترة بعد التدريبات المتقطعة | | | |
| 0,079 | 0,15 | 11,91 | 11,76 | ثانية | اختبار الجري المكوكي (4×10) م | |
| 0,08 | 0,28 | 8,11 | 8,39 | متر | (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة | |
| 0,039 | 0,37 | 12,86 | 12,49 | دقيقة | ركض 3000 متر | |
| 0,16 | 0,05 | 2,38 | 2,43 | متر | الوثب الطويل من الثابت | |
| 0,16 | 0,57 | 5,16 | 4,59 | ثانية | ركض (30) متراً | |

من خلال الجدول رقم (3) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الجري المكوكي (0,15) ثانية لصفة الرشاقة وبلغت الفروق بين متوسطي الفترتين لاختبار (10) قفزات بالتعاقب هي (0,28) لصفة القوة المميزة بالسرعة وبلغت الفروق بين متوسطي الفترتين لاختبار (3000م) هو (0,37) لصفة المطاولة وبلغت الفروق بين متوسطي الفترتين لاختبار الوثب الطويل من الثبات هو (0,05) لصفة القوة الانفجارية وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ركض 30 متراً) هي (0,57) ثانية لصفة السرعة الانتقالية ومن خلال هذه الفروق للمتوسطات نستدل ان هناك تباين في النسب بين فترة التدريب المنتظم وبين فترة التدريب الغير منتظم او المتقطع في انخفاض بعض مؤشرات الأرقام في الصفات البدنية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى انخفاض وعدم انتظام التدريب وفق منهجية متدرجة لتحسين مستوى اللياقة البدنية والجهد البدني وصولاً لاجواء المنافسات التي تسهم في بقاء اللاعب في الفورمة الرياضية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع مراجعة علمية لدراسة المومني (2003) حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القبلي، حيث بينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض زمن العدو (50م) لدى لاعبي ألعاب القوى. كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة كوستل والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة. حيث أظهرت النتائج أن (45%) من القوة العضلية قد فقدت، في حين أن القدرة قد انخفضت بنسبة (8-13%) وذلك بسبب الانقطاع عن التدريب، كما أتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل له فليك (Fleck, 1994) في دراسته التي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية، حيث أظهرت نتائجها أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف، فكلما زادت مدة التوقف زاد الانخفاض والعكس صحيح.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها استنتج الباحثان ما يلي:
3. تؤثر التدريبات الغير المنتظمة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي العاب الساحة والميدان.
 4. وجود فروق في الأوساط الحسابية بين فترتي التدريب لغير منتظمة المتقطعة والتدريبات المنتظمة ولصالح التدريبات المنتظمة.

2-5 التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما هو آت:
3. ضرورة ممارسة تمرينات بدنية معتدلة الشدة أثناء الانقطاع عن التدريب أو في المرحلة الانتقالية، مثل السباحة والجري، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية.
 4. إجراء دراسة حول أثر التدريبات الغير منتظمة او المتقطعة في لدى لاعبي الالعاب الجماعية .

المصادر العربية والأجنبية

- المومني طارق مصطفى، (2003): أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
- حماد، مفتي أبراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سرحان، عباس واخران، (2016): أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمينيين ، بحث منشور ،مجلة علوم وممارسة النشطة البدنية الرياضية والفنية الرقم (9) ، الشهر الثالث ، 2016
- عمر، محمد صبري وآخران (2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2، مصر.
- ملحم، عايد، فضل، (1999): الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
- Fleck S. J. (1994): Detraining: its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division U.S. Olympic Committee.

الملحق رقم (1)

استمارة استبيان لتحديد بعض المتغيرات البدنية

الأستاذ الفاضل المحترم

في النية أجزاء البحث الموسوم بـ ((تأثير التدريبات المتقطعة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية)) .

وتهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على أهم المتغيرات البدنية التي تتأثر بالتدريبات المتقطعة والغير منتظمة لدى لاعبي بعض الفعاليات في فعاليات الساحة والميدان .

ولما كنتم من المتخصصين في هذا المجال ويعد رأيكم في تحديد هذه المتغيرات أمراً أساسياً ، لذا نرجو من سيادتكم ملاحظة وتحديد هذه المتغيرات المدرجة في أدناه الذي ترونه مناسباً .

| المتغيرات البدنية | التسلسل حسب الأهمية |
|-------------------------|---------------------|
| - القوة القصوى | |
| - السرعة الانتقالية | |
| - القوة المميزة بالسرعة | |
| - الرشاقة | |
| - القوة الانفجارية | |
| - مطاولة السرعة | |
| - مطاولة القوة | |
| - مطاولة العامة | |

الملحق رقم (2)

استمارة تعهد شخصي

اني الطالب _____ أتعهد بأن أكون أحد أفراد عينة البحث الموسوم بـ (تأثير التدريبات المتقطعة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية)

متطوع لأداء كل ما يطلب مني بجدية وإخلاص لإنجاح التجربة و كل التبعات التي قد تحدث نتيجة إجراء التجربة خدمة للبحث العلمي

الملحق رقم (3)

السادة ذوو الخبرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والساحة والميدان الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء أهم المتغيرات البدنية واختباراتها المستخدمة في البحث الحالي

| أسماء السادة المتخصصين | المتغيرات البدنية | الاختبارات البدنية | المقابلة الشخصية | الاختصاص | اللقب العلمي | الجامعة والكلية |
|------------------------|-------------------|--------------------|------------------|---------------------------|--------------|-------------------------------------|
| د. طالب فيصل | * | * | * | تدريب رياضي / ساحة وميدان | أستاذ | بغداد-التربية البدنية وعلوم الرياضة |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|---|---|---|----------------------|
| الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة | أستاذ | تدريب رياضي / ساحة وميدان | * | * | * | د. اياد محمد عبدالله |
| الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة | أستاذ | بايوميكانيك / ساحة وميدان | * | * | * | د. عمار علي احسان |
| الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة | أستاذ مساعد | تدريب رياضي / ساحة وميدان | * | * | * | د. كسرى احمد فتحي |
| الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة | أستاذ مساعد | تدريب رياضي / ساحة وميدان | * | * | * | د. ياسر منير طه |
| الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة | أستاذ مساعد | بايوميكانيك / ساحة وميدان | * | * | * | د. نواف عويد |
| الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة | مدرس | بايوميكانيك / ساحة وميدان | * | * | * | د. محمد سعد حنتوش |
| | | | | | | |

اثر استخدام بعض برامج التحليل الحركي البايوكينماتيكية بتمرينات مهارية في تطوير مهارتي التهديد
بالقفز ومن الرمية الحرة بكرة السلة

م.د معنز خليل ابراهيم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

مستخلص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى معرفة الدور الذي تقوم به البرامج المعلوماتية الحديثة والتي نذكر من ضمنها (kinova , dartfish , Auto cad motion bilder 15, Adobe primer pro cs 6 ,maxtraq lite3 , pro 6) التي اصبحت من الضروريات في علم الميكانيكا الحيوية الحديثة من خلال عملية التحليل الحركي لمهارات اللاعبين وقدرتها على مساعدتنا في بناء التدريبات الخاصة ببعض مهارات لاعبي كرة السلة من ضمنها (تهديد الرمية الحرة ،التهديد بالقفز)وكذلك معرفة مدى فاعلية هذه التدريبات التي ساعدت البرامج في بنائها لتطوير مهارات كرة السلة المحددة. لذلك قام الباحث بالدراسة على عينه عمديه متمثل بنادي الكهرياء للشباب بكرة السلة للموسم 2017/2018 باستخدام المنهج التجريبي ،حيث تم استخدام ادوات الملاحظة الميدانية ، التصوير بالفيديو واختبارات المهارات المحددة . وقد توصل الباحث بعد تحليل البيانات ان هذه البرامج المستخدمة في التحليل الحركي البايوميكانيكي لها دور فعال في اكتشاف المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة على الاداء والتي تسبب الاخطاء في اداء المهارات المحددة وبالتالي ميكانيكية بناء بعض التدريبات الخاصة على اساس المتغيرات البايوكينماتيكية المكتشفة والموجهه لتصحيح اخطاء الاداء .كما ان التدريبات المبرمجة اثبتت فاعليتها وهذا بدلالة تحسن نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بنتائج الاختبار القبلي ، وكذلك تحسن نتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ،لذا يقترح الباحث ضرورة استخدام البرامج المعلوماتية الحديثة في التحليل الحركي للمهارات والتدريب الرياضي لتطوير اداء اللاعبين .

Abstract

The effects of using some biochemical analysis programs with skilled exercises in the development of jump shot and free throw in basketball

By

Moataz Khalil Ibrahim, PhD.

University of Mustansiriya / Faculty of Basic Education

The study aims to identifying the role played by modern information programs, including (kinova, dartfish pro 6, maxtraq lite3, auto cad motion bilder 15, Adobe primer pro cs 6), which have become essential in the science of modern biomechanics through the analysis process of the players skills of and their ability to help us build training for

players skills (including jump shot and free throw in basketball, as well as identify the effectiveness of these exercises, in building the programs to develop the skills specified. However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the Electricity Youth Club in basketball for the season 2017/2018. The research results showed these programs used in biomechanical analysis have an effective role in detecting the biochemical variables affecting the performance, which cause errors in the performance of specific skills and thus the mechanism of building some special exercises based on the biochemical variables detected and directed to correct performance errors. In addition, The researcher suggests the need to use modern information programs in the analysis of the dynamics of training and sports training to develop the performance of players.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أحدى الألعاب العالمية هي كرة السلة التي انتشرت بكثرة فهي تمارس من قبل الجنسين ومختلف الأعمار وفي الملاعب المكشوفة والصالات المغلقة ، ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بالأداء العالي من خلال التركيز على الأداء الفني الدقيق الذي يستلزم السرعة والدقة من أجل تحقيق الهدف من المهارة .

إن الإنجاز الرياضي المتقدم والأداء الفني المتطور للرياضيين لم يحدث محض صدفة وإنما نتيجة جهود مضمّنة من التخطيط والتدريب والبرامج المستخدمة في تحسين الأداء والاستثمار الأمثل والتطبيق المتكامل للعلوم الطبيعية المختلفة ذات الصلة بالاستخدام السليم للأسس والمبادئ العلمية المعتمدة في علم الميكانيكا الحيوية ، إذ يعد التحليل البايوكينماتيكي البوابة الأولى لمعرفة دقائق التفاصيل لأي فعل حركي رياضي ، ومن خلال ملاحظته الباحث التغييرات التي تطرأ على حركة الأجسام أثناء الأداء تتم من خلال التحليل الحركي البايوكينماتيكي من خلال الاستخدام الأمثل لبرامج التحليل الحركي في الحاسوب من خلاله نستطيع إخراج قيم متغيرات أي فعل حركي بسرعة ودقة عاليتين .

إن الاستمرار في هذا العمل يصل لذروته في استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية للحركات الرياضية ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استحداث تمارين جديدة للاعبين كرة السلة تساهم في تطوير أدائهم في بعض المهارات بالتركيز على مهارات تهديف الرمية الحرة والتهديف بالقفز من خلال استعمال برامج التحليل الحركي البايوكينماتيكي الحديثة من أجل اكتشاف الأخطاء الموجودة في الأداء وتصحيحها وتفاديها من خلال التمارين المبرمجة .

1-2 مشكلة البحث :

إن التطور العلمي الحاصل في الأداء الفني في مهارات لعبة كرة السلة وخاصة في مهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز ، جاء نتيجة اهتمام الباحث بأهمية تطوير هذه المهارات التي لها تأثير مباشر على النتيجة من خلال التمهيد والمساعدة للحصول على النقاط والحد من خطورة المنافس في تسجيل النقاط عن طريق وسيلة علمية مقننه إلا وهي من خلال التحليل الحركي البايوكينماتيكي .

ووفقاً لملاحظة الباحث وإطلاعه على مستجدات اللعبة ونتيجة تجاربه ودراساته السابقة حيث وجد أن الدراسات كانت تركز على دور التحليل الحركي البايوكينماتيكي بأقسامه في تطوير لمهارات اللعبة وتحسينها ولكن دورها في بناء تمارين فعالة للمهارات مبنية على أساس المتغيرات البايوكينماتيكية للمهارات كما أنه توجد ندرة في استخدام برامج التحليل الحركي

kinova ,dartfish pro 6,maxtraq lite3 , Auto cad motion bilder 15, Adobe primer pro cs)

(6). في مجال استحداث تمارين الخاصة لبعض مهارات كرة السلة ،مما دفع الباحث لدراسة دور هذه البرامج ليس فقط في تحسين وتطوير مهارات هذه اللعبة وتحسينها ولكن ايضا دورها في بناء تمارين فعالة للمهارات مبنية على اساس المتغيرات البايوكينماتيكية للمهارات .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال الوقوف على اهمية التحليل الحركي البايوكينماتيكي لبعض متغيرات اداء مهارات كرة السلة ودور برامج التحليل الحركي في بناء تمارين فعالة لمهارات لاعبي كرة السلة تمكنهم من تطوير ادائهم وأداء المهارات بفعالية اكثر .

من خلال البحث في المشكلة قام الباحث بطرح التساؤل :

1. هل اثر استخدام برامج التحليل الحركي البايوكينماتيكي بتمارين مهارية في تطويرالتهديف بالقفز ومن الرمية الحرة بكرة السلة ؟

من اجل الالمام بالموضوع قام الباحث بطرح العديد من التساؤلات :

- هل تساعد برامج التحليل الحركي في تحديد الاخطاء الميكانيكية لاداء تهديف الرمية الحرة والقفز بكرة السلة
- هل تساهم المتغيرات البايوكينماتيكية المحددة في برامج التحليل الحركي في بناء تمارين تهديف الرمية الحرة والقفز بكرة السلة.

3-1 اهداف البحث :

- التعرف على اثر استخدام برامج التحليل الحركي البايوكينماتيكي تساعدنا في تحديد واستخراج الاخطاء الميكانيكية لأداء وتطوير مهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز بكرة السلة .
- معرفة استخدام برامج التحليل الحركي البايوكينماتيكي بتمارين مهارية في تطوير التهديف بالقفز ومن الرمية الحرة بكرة السلة انطلاقا من الاخطاء المحددة للمهارات .

4-1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارتي تهديف الرمية الحر والقفز بكرة السلة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في مهارتي تهديف الرمية الحر والقفز بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :لاعبي نادي الكهرياء بكرة السلة للعام 2017/2018

2-5-1 المجال المكاني :القاعة الداخلية لنادي الكهرياء بكرة السلة

3-5-1 المجال الزماني : للفترة من (2017/4/1) الى (2017/7/1)

2-1- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث :

ان اختيار العينة يعتبر من الامور الهامة والأساسية التي تؤثر في سير اداء البحث. لذا يجب ان تكون العينة التي تمثل المجتمع الاصلي عددها (22) تمثيلا صادقا و حقيقيا ،اذ هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله عليه .

لذا قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية تسمح لنا بتطبيق دراستنا الميدانية بالشكل الفعال وتساعدنا على بحث مشكلة الدراسة بطريقة منطقية وواقعية وذات مصداقية وبناءا على ذلك اعتمد الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية ، وتعني هذه العينة اختيار كفي من قبل الباحث للمسحوبين او(المستجوبين) استنادا الى اهداف بحثه ،ولا يتم ايجاد المبحوثين من خلال الجدول العشوائي او القرعة وهذا يعني ان العينة لا تعطي فرص متكافئة لكل وحدة لانها تكون من ضمنها . (1)

وتمثلت عينة البحث من (16) لاعبا من فريق نادي الكهرباء للموسم 2017/2016 بحيث قسم الباحث الى مجموعتين ضابطة مكونه من (8) لاعبين وتجريبية (8) لاعبين مانسبته (72.72 %).
تجانس العينة :

جدول (1) نتائج الدلالات الاحصائية لتجانس العينة .

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل الاختلاف |
|----------------|---------------|-------------------|----------------|----------------|
| العمر التدريبي | 6.5 | 0.87 | 0.16 | 3.98% |
| الكتلة الكلية | 6.55 | 1.02 | 0.39 | 12.33% |
| الطول الكلي | 167.5 | 4.55 | 0.02 | 2.85% |

من الجدول (1) يتبين ان العينة متجانسة وذلك لان قيم معامل الاختلاف اقل من (30%)
2- عرض وتحليل نتائج تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (2) يبين نتائج الدلالات الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

| المتغير | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | T الجدولية | نوع الدلالة |
|----------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------|-------------|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| العمر التدريبي | 5.90 | 1.12 | 6.33 | 1.27 | 0.233 | غير دال |
| الكتلة الكلية | 60.11 | 3.32 | 59.11 | 4.42 | 0.239 | غير دال |
| الطول الكلي | 172.5 | 4.89 | 173.8 | 6.17 | 0.703 | غير دال |

Tالجدولية = 2.306 عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية (14)

في الجدول (2) تبين بان قيم (T) المحسوبة هي اقل من قيمة (T)الجدولية وبذلك تعد العينة متكافئة .

2-3 ادوات البحث :

- البحث البيلوغرافي عن المعلومات .

¹ (احمد صبحي حسنين ،حمدي عبد المنعم ،الاسس العلمية لكرة السلة وطرق القياس ،القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف، ط3 ،2000،ص111.

- الملاحظة الميدانية لاداء مهارات التهديد بالقفز والسلمي ومدى تطبيق التمرينات التدريبية المبنية باستخدام البرامج المعلوماتية .
- قياس المتغيرات الانثروبومترية للاعبين ، قمنا بإجراء بعض القياسات الجسمية للاعبين التي لها فائدة في حساب تكافؤ وتجانس العينة ،وهذا لأبعاد كل المتغيرات المحتملة وتقليل اثرها على اداء اللاعبين لاختبارات المهارات .
- القياسات المعتمدة لدى لاعبي كرة السلة :
- (1) قياس الكتلة : الهدف منه معرفة وزن اللاعب باستخدام ميزان لقياس الوزن .
- (2) قياس الطول الكلي : الهدف منه معرفة طول اللاعب باستخدام شريط القياس بالسنتيمتر .
- برامج التحليل الحركي لاستخراج بعض المتغيرات البايوكينماتيكية .
- (1) برنامج (Adobe Première Pro CS 6):يستخدم هذا البرنامج لغرض تحوير الفيديو الى مجموعة من الصور لتسهيل عملية تحليلها واستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية .
- (2) برامج (Kinovéa, Dartfish Pro 5, MaxTraq Lite 2, AutoCAD MotionBuilder14):
- تستخدم هذه البرامج لغرض استخراج وقياس جميع المتغيرات البايوكينماتيكية حيث تقدم هذه البرامج تطبيقات مختلفة ومساحات متعددة للحصول على افضل شكل وأحسن تقدير كمي لهذه المتغيرات .
- (3) برنامج (Paint 3): يستخدم هذا البرنامج لاستخراج Kinogramme لكل مهارة .
- (4)التصوير بالفيديو لأداء الاختبارات :تم وضع آلة التصوير الاولى عموديا على مكان اداء اللاعب وعلى مسافة (4م) على الجه اليمنى للاعب وبارتفاع (1.5م) عن مستوى سطح الارض وذلك لكي يغطي شعاع آلة التصوير جسم اللاعب بصورة كاملة ،وآلة التصوير الثانية
- على بعد (4 م) على الجه الخلفية للاعب وبارتفاع (1.5م) عن مستوى سطح الارض حيث تكون الكامرتين على مستوى افقي تقريبا مع مركز ثقل اللاعب .

2-4 الاختبارات المهارية : (1)

2-4-1 اختبار تصويب الرمية الحرة :

اختبار التهديد من خلف الرمية الحرة (10 رميات الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد للرمية الحرة. الأدوات اللازمة :

- 1- ملعب كرة سلة .
- 2- هدف كرة سلة .
- 3- كرة سلة عدد (2).

وصف الأداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة.
- يقوم كل لاعب باداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية.
- من حق اللاعب التهديد على السلة بأية طريقة مناسبة.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

¹ (عماد طعمة ،معتز خليل،الدفاع واختبارات كرة السلة ،دار دجلة للطباعة والنشر ،2016 ،ص187-190،

إدارة الاختبار :

مسجل - يقوم بالنداء على الاسماء اولا لتسجيل نتائج الرميات .
محكم - يقف جانب اللاعب لاعطائه الكرة وملاحظة صحة الاداء والعد.

حساب الدرجات :

- تحسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة.(كرة تدخل السلة)
- لا تحسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة).
- درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات الـ(10).

2-4-2 اختبار التصويب من القفز :

الهدف من الاختبار: تقويم مهارة دقة التهديف بالقفز.
الادوات: كرة سلة، هدف كرة سلة، استمارة تسجيل.

اجراء الاختبار: يقوم المختبر باداء الطبطبة من منتصف الملعب اتجاه الهدف، وعند وصول المختبر الى قوس الثلاث نقاط يقوم بالقفز والتهديف ويمنح المختبر (10) محاولات ولا تحسب كل محاولة لا تؤدي بالقفز.
التسجيل:

- تمنح للمختبر (10) محاولات وتحسب لكل محاولة ناجحة نقطة واحدة.
 - بحيث كل لاعب ان يؤدي (5) محاولات من كل جانب (يمين-امام-يسار)لوحدة التهديف.
 - يكون مجموع المحاولات (15) محاولة لكل لاعب تؤدي بشكل (5) رميات لكل لاعب من جهة واحدة ولجميع اللاعبين بالتسلسل ثم الانتقال الى الجهة الاخرى وبدون طبطبة وهكذا.
- التجربة الاستطلاعية :عمد الباحث الى اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين الذين تم استبعادهم من عينة البحث البالغ عددهم (6 لاعبين) في يوم (2017/4/1) واعيدت بعد مرور (7ايام) (2017/4/8) وقد استفاد الباحث :
- ضبط متغيرات البحث من خلال استخدام برامج التحليل الحركي البايوكينماتيكي
 - معرفة التمرينات المناسبة لمهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز

2-5- الاسس العلمية للاختبار: (1)

2-5-1 الثبات : لقياس الثبات استخدمنا معامل الارتباط البسيط بيرسون (person)

اختبار لتصويب الرمية الحرة = 0.832 وبالتالي الاختبار ثابت موجب وقوي .

اختبار التصويب بالقفز = 0.867 وبالتالي الاختبار ثابت موجب وقوي .

2-5-2 الصدق : لقياس الصدق استعملنا طريقة قياس الصدق من الثبات.

اختبار تصويب الرمية الحرة = 0.899 وبالتالي الاختبار صادق موجب قوي .

اختبار التصويب بالقفز = 0.902 وبالتالي الاختبار صادق موجب قوي .

الاختبار القبلي : قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في القاعة الرياضية المغلقة لنادي الكهرياء الرياضي لمهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز بتاريخ (2017/4/10) وعلى يد فريق العمل المساعد²

¹ (احمد صبحي حسنين ،حمدي عبد المنعم ،الاسس العلمية لكرة السلة وطرق القياس ،القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف، ط3 ،2000،ص112.

² الملحق (4).

2-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتاريخ (2017/4/11) بتصوير عينة البحث باستخدام كاميرات تصوير نوع سوني بدقة (100/-1) صورة/ثا باستخدام برامج التحليل المذكورة لاستخراج الاخطاء البايوكينماتيكية في اداء مهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز بكرة السلة وبعد تحليلها بواسطة البرامج البايوكينماتيكية وتم بناء تمرينات مهارية خاصة بمهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز وتطبيقها على عينة البحث واستمر ذلك لغاية (2017/6/9) الاختبار البعدي : قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في القاعة الرياضية المغلقة لنادي الكهرباء الرياضي لمهارتي تهديف الرمية الحرة والقفز بتاريخ (2017/7/1) وعلى يد فريق العمل المساعد 7-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لحساب معامل الثبات .
- معامل قياس الصدق من الثبات .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين ومتساويتين .
- اختبار (T-test) لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين .
- معامل الالتواء.
- معامل الاختلاف .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 مناقشة النتائج الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

جدول (3) يبين نتائج (T المحسوبة والجدولية) للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | T المحسوبة | T الجدولية | نوع الدلالة |
|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|------------|-------------|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| تصويب الرمية الحرة | 14.41 | 1.35 | 13.90 | 2.09 | 3.022 | | دال |
| التصويب بالقفز | 1.75 | 1.10 | 14.10 | 1.48 | 1.163 | 2.776 | غير دال |

قيمة (T) الجدوليه (2.776) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4)

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لاختبار تصويب الرمية الحرة (3.022) اكبر من قيمة (T) الجدوليه (2.776) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية =4 مما يدل على تحسن نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ، اما قيمة (T) المحسوبة لمهارة التصويب بالقفز (1.163) اقل من قيمة (T) الجدوليه مما يدل على عدم تحسن نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

من خلال الجدول (3) والنتائج المقدمة من خلال الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات تصويب الرمية الحرة والتصويب بالقفز والدلالات الاحصائية لقيمة (T) ⁽¹¹⁾ نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي

للمجموعة الضابطة في اختبار تصويب الرمية الحرة ما يعني ان مستوى اللاعبين تغير وتطور في الاختبار البعدي وهذا يمكن ارجاعه الى البرنامج التدريبي الخاص بالفريق او تغير اداء اللاعبين .كما نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب بالقفز مما يعني ان مستوى اللاعبين لم يتغير او يتطور في الاختبار البعدي ويتميز بالثبات وهذا لعدم استعمال التدريبات المهارية وثبات اداء اللاعبين ودليل كذلك على ثبات وصدق الاختبار وتجانس العينة .(2)

3-2 مناقشة النتائج الخاصة بالاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (4) يبين نتائج (T) المحسوبة و الجدوليه في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | T المحسوبة | T الجدولية | نوع الدلالة |
|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|------------|-------------|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| تصويب الرمية الحرة | 11.50 | 1.30 | 16.99 | 1.28 | 13.567 | 2.776 | دال |
| التصويب بالقفز | 14.01 | 1.59 | 16.76 | 1.29 | 7.587 | | دال |

قيمة (T) الجدوليه (2.776) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4)

من خلال الجدول (4) نلاحظ ان قيمة (T) المحسوبة لاختبار تصويب الرمية الحرة للمجموعة التجريبية (13.567) وقيمة (T) المحسوبة للتصويب بالقفز (7.587) اكبر من قيمة (T) الجدوليه (2.776) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4) مما يدل على تحسن وتطور نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي في كل المهارات المختبرة .

من خلال نتائج جدول (4) يتبين ان نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات تصويب الرمية الحرة والتصويب بالقفز والدلالات الاحصائية لقيمة (T) (3) نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في المهارتين ، مما يعني ان مستوى اللاعبين تغير وتطور في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي وهذا راجع لاستخدام التدريبات المهارية لتطوير تصويب الرمية الحرة والتصويب بالقفز وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للاعبين مما يدل على ان استخدام البرامج المعلوماتية الحديثة في التحليل الحركي البايوكينماتيكية له الاثر الكبير في استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية للاعبين وبناء التدريبات المهارية التي تساعد اللاعبين على تطوير مهاراتهم .

3-3 مناقشة النتائج الخاصة بالاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (5) يبين نتائج (T) المحسوبة و الجدوليه في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | T المحسوبة | T الجدولية | نوع الدلالة |
|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|------------|-------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| تصويب الرمية الحرة | 13.75 | 1.008 | 12.95 | 1.23 | 1.215 | غير دال | |

¹ (محمد جاسم الخالدي ؛ أساسيات البايوميكانيك ، بغداد ، دار الكتب الوثائق ، ط1 ، 2010 ، ص97.

² (ليمنان واندرسون ، تاثير تدريبات البلايومترك على مسافة القفز العمودي في بعض المتغيرات الميكانيكية وكهربائية عضلات الساقين والذراعين لدى لاعبي كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، منشورة في المكتبة الافتراضية ، جامعة هالة الالمانية ، 2011 ، ص187-195.

³ . (طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي . ط1 ، 1993 ، ص122

| | | | | | | | |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|-------|----------------|
| | 2.306 | | | | | | |
| غير دال | | 0.998 | 1.31 | 12.76 | 1.006 | 13.55 | التصويب بالقفز |

قيمة (T) الجدوليه (2.306) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (8)

من خلال الجدول (5) نلاحظ ان قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة تصويب الرمية الحرة للاختبار القبلي للمجموعتين (1.215) و قيمة (T) المحسوبة لاختبار التصويب بالقفز (0.998) اقل من قيمة (T) الجدولية (2.306) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (8) مما يدل على ان نتائج المجموعة الضابطة لا تختلف عن نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ولم تتحسن او تتغير وهذا يرجع الى تكافؤ وتجانس المجموعتين في جميع المتغيرات (1).

من خلال نتائج جدول (5) يتبين ان نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبارات تصويب الرمية الحرة والتصويب بالقفز والدلالات الاحصائية لقيمة (T) نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارتين (2) مما يعني ان مستوى لاعبي العينتين متكافئ في الاختبار القبلي ولم يتغير فهو يتميز بالثبات وهذا راجع لتكافؤ العينتين وتجانسهما ودليل كذلك على صدق وثبات الاختبار ، كما يسمح للباحث بتطبيق دراسة ميدانية بمزيد من الثقة في النتائج الحاصل عليها التي تبين اثر النتائج المعلوماتية الحديثة المستخدمة في التحليل الحركي البايوميكانيكي على بناء تدريبات فعالة لتطوير مهارات لاعبي كرة السلة .

3-4 مناقشة النتائج الخاصة بالاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (6) يبين نتائج (T) المحسوبة و الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| الاختبار | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | T المحسوبة | T الجدولية | نوع الدلالة |
|--------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------|------------|-------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| تصويب الرمية الحرة | 15.30 | 1.59 | 16.79 | 1.28 | 1.676 | 2.306 | غير دال |
| التصويب بالقفز | 13.77 | 1.52 | 15.67 | 1.27 | 3.066 | 2.306 | دال |

قيمة (T) الجدوليه (2.306) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (8)

من الجدول (6) نلاحظ ان قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة تصويب الرمية الحرة للاختبار البعدي للمجموعتين (1.676) اقل من قيمة (T) الجدولية (2.306) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (8) مما يدل على ان نتائج المجموعة الضابطة لا تختلف عن المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولم تتحسن او تتغير، بينما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة التصويب بالقفز (3.066) اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على ان نتائج المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي اي ان نتائج لاعبي المجموعة التجريبية تحسنت وتطورت .

¹ (صانِب عطية العبيدي و(آخرون)؛ _الميكانيكا الحيوية التطبيقية.الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط1، 2000، ص155-156 .

² .(سوسن عبد المنعم و(آخرون)؛_البايوميكانيك في المجال الرياضي ، ج2، مصر، دار المعارف، 2001، ص167.

من خلال نتائج جدول (6) يتبين ان نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبارات تصويب الرمية الحرة والتصويب بالقفز والدلالات الاحصائية لقيمة (T) ⁽¹⁾ نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لمهارة تصويب الرمية الحرة بين المجموعتين ، مما يعني ان لاعبي المجموعتين متكافئ وهو ما يرجع الى تطور لاعبي المجموعة الضابطة وليس سوء نتائج المجموعة التجريبية وهذا ما تبينه نتائج المجموعة من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي والتطور الملاحظ في اختبار المهارة ، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين في اختبار التصويب بالقفز مما يعني ان مستوى لاعبي المجموعة التجريبية في تحسن وتطور مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا راجع لاستعمال التدريبات المهارية للمجموعة التجريبية لتطوير دقة اداء المهارات وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعدم استعمالها للضابطة وهذا ما يدل على ان استخدام البرامج المعلوماتية الحديثة في التحليل الحركي البايوكينماتيكي له اثر واضح في بناء تدريبات فعالة ساهمت في تطوير اداء اللاعبين في المهارات المختبرة .⁽²⁾

3-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

3-5-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الاولى والثانية :

من خلال اختبارات لتصويب الرمية الحرة و التصويب بالقفز بعد التصوير بالفديو لأداء اللاعبين للمهارات في الاختبار القبلي والتحليل البايوكينماتيكي لفديوها لاعبي العينة المدروسة عن طريق البرامج المعلوماتية الحديثة واستخراج القيم البايوكينماتيكية لكل لاعب في حدود ما تسمح به البرامج المعلوماتية المستخدمة ، وبعد استخدام المعادلات الميكانيكية من اجل حساب حدود وطبيعة الاداء الحركي للمهارات ، وإيجاد وتحديد الاخطاء المهارية لكل لاعب ، واعتمادا على عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالجدول ومقارنتها بنتائج الاداء ، وبعد القيام ببعض التدريبات المهارية للمجموعة التجريبية التي تهدف الى تصحيح تلك الاخطاء زيادة على تحسن نتائج المجموعة في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومقارنة مع المجموعة الضابطة .⁽³⁾

ومن هنا في اطار حدود وظروف ما تهدف اليه الدراسة وحسب ما طلعنا عليه من خلال تطبيق الاختبار وإجراءاتها الميدانية يمكننا القول بان الفرضية الاولى التي تقول (تساعد البرامج المعلوماتية الحديثة المستخدمة في التحليل الحركي البايوكينماتيكي في تحديد الاخطاء الميكانيكية لاداء مهارات لاعبي كرة السلة) والفرضية الثانية تقول (تساهم المتغيرات البايوكينماتيكية المحددة عن طريق البرامج المعلوماتية في بناء تدريبات خاصة في مهارات لاعبي كرة السلة) هما فرضيتان صحيحتان ومتحققتان .⁽⁴⁾

3-5-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة والرابعة :

من خلال اختبارات تصويب الرمية الحرة و التصويب بالقفز بعد التصوير بالفديو لأداء اللاعبين للمهارات في الاختبار القبلي والتحليل البايوكينماتيكي لفديوها لاعبي العينة المدروسة عن طريق البرامج المعلوماتية الحديثة واستخراج القيم البايوكينماتيكية لكل لاعب في حدود ما تسمح به البرامج المعلوماتية المستخدمة ، وتحديد الاخطاء المهارية لكل لاعب واعتمادا على عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالجدول ومقارنتها بنتائج الاداء ، وبعد القيام ببعض التدريبات المهارية للمجموعة التجريبية والتي تهدف

¹ (نجاح مهدي شلش ؛ مبادئ الميكانيكا الحيوية التحليل الحركات الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988، ص145.

² (سمير مسلط ،الميكانيكا الحيوية ،دار الحكمة للنشر والطباعة ، العراق ، 1991، ص189.

³) Schmidt a.richard and craing a .wriberg .motor learning and performance. Human knyics, 2000 ,p211.

⁴) K. Lee Lerner and Brenda Wilmoth Lerner, World of sports science, editors. r, LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING-IN-PUBLICATION. 2007,p167.

الى تصحيح تلك الاخطاء زيادة على وجود فروق ذات دلالة احصائية وتحسن نتائج المجموعة في الاختبار البعدي ومقارنة مع المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية (1).

ومن هنا في اطار حدود وظروف ما تهدف اليه الدراسة وحسب ما طلعنا عليه من خلال تطبيق الاختبار وإجراءاتها الميدانية يمكننا القول بان الفرضية الثالثة التي تقول (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارات كرة السلة) والفرضية الرابعة التي تقول (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارات كرة السلة) (2)

الفصل الرابع :

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- المتغيرات البايوكينماتيكية تعد مؤشرا جيدا للأداء الجيد لمهارات تصويب الرمية الحرة و التصويب بالقفز .
- البرامج المعلوماتية الحديثة المستخدمة في التحليل الحركي البايوكينماتيكي تساعد في تحديد الاخطاء الميكانيكية لأداء مهارات تصويب الرمية الحرة و التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة ، وذلك عن طريق تحديد الاختلاف والنقص الموجود في المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الاداء للمهارات .
- المتغيرات البايوكينماتيكية المحددة عن طريق البرامج المعلوماتية تساعد في بناء تدريبات خاصة بمهارات لاعبي كرة السلة وذلك عن طريق تحديد الاطراف المشاركة في المتغيرات البايوكينماتيكية وتحديد الخطا الذي تسببه وبناءا على ذلك يمكن بناء تدريبات تساعد في تصحيح الاخطاء .
- تحسن نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للمهارات المختبرة دليل على تطور المتغيرات البايوكينماتيكية للمهارات لدى لاعبي المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي لم يتحسن اختبارها البعدي مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار تصويب الرمية الحرة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للمهارات المختبرة ولصالح المجموعة التجريبية التي اظهرت تطورا في نتائج الاختبارات .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات المختبرة ولصالح الاختبار البعدي وهذا دليل على تطور نتائج اللاعبين في المهارات
- ساعدت التدريبات المهارية المبرمجة للاعبين على تطوير اداء اللاعبين وبالتالي تحقيق نتائج افضل في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة .
- يساعد استخدام البرامج المعلوماتية الحديثة في التحليل الحركي البايوكينماتيكي بفاعلية كبيرة في بناء تدريبات تساهم في تطوير مهارات تصويب الرمية الحرة و التصويب بالقفز في لعبة كرة السلة .

4-2 التوصيات :

- برمجة واستعمال التمارين والتدريبات المبنية على الاسس والمبادئ البايوكينماتيكية لتطوير المهارات المختبرة والمهارات الاخرى في لعبة كرة السلة .
- متابعة التطور الحاصل في مهارات لاعبي كرة السلة من اجل الوصول الى تطوير الاداء.

¹ (فرات جبار سعد الله ،مفاهيم عامة في التعلم الحركي ،ط1،بعقوبة ،مطبعة المتنبى ،2008،ص157.

² (عادل عبد البصير ،ايهاب عادل،التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي،المكتبة المصرية للطباعة والنشر،الاسكندرية 2007،ص134.

- استعمال ودراسة مهارات كرة السلة من ناحية المتغيرات البايوميكانيكية لانها تعتبر مؤشرا علميا دقيقا على الاداء المهاري ووسيلة علمية دقيقة لتطوير هذه المهارات في اللعبة .
- استخدام التكنولوجيا الحديثة كبرامج التحليل الحركي للمساهمة في الحصول على معلومات دقيقة للمهارات .
- تغطية النقص المهاري بابتكار تدريبات مناسبة تساعد اللاعبين على تحسين متغيرات الاداء والمهارة .
- وجوب استخدام البرامج المعلوماتية الحديثة لابتكار تدريبات تساعد اللاعبين في تطوير وتصحيح ادائهم .

المصادر

- احمد صبحي حسانين ،حمدي عبد المنعم ،الاسس العلمية لكرة السلة وطرق القياس ،القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف، ط3 ، 2000.
- سمير مسلط ،الميكانيكا الحيوية ،دار الحكمة للنشر والطباعة ، العراق ، 1991.
- سوسن عبد المنعم و(آخرون) ،البايوميكانيك في المجال الرياضي ، ج2، مصر، دار المعارف، 2001.
- صائب عطية ألعبيدي و(آخرون)؛ _الميكانيكا الحيوية التطبيقية.الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط1، 2000.
- طلحة حسام الدين؛الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي . ط1، 1993 .
- عادل عبد البصير ،ايهاب عادل،التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي،المكتبة المصرية للطباعة والنشر،الاسكندرية 2007.
- عماد طعمة ،معزز خليل،الدفاع واختبارات كرة السلة ،دار دجلة للطباعة والنشر ، 2016.
- فرات جبار سعد الله ،مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1،بعقوبة ،مطبعة المتنبي ، 2008.
- ليمان واندرسون، تأثير تدريبات البلايومترك على مسافة القفز العمودي في بعض المتغيرات الميكانيكية وكهربائية عضلات الساقين والذراعين لدى لاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه، منشورة في المكتبة الافتراضية ،جامعة هالة الالمانية، 2011.
- محمد جاسم الخالدي ؛أساسيات البايوميكانيك ، بغداد ، دار الكتب الوثائق ، ط1، 2010.
- نجاح مهدي شلش ؛ مبادئ الميكانيكا الحيوية التحليل الحركات الرياضية،جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة،1988.
- K. Lee Lerner and Brenda Wilmoth Lerner, World of sports science, editors. r, LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING-IN-PUBLICATION. 2007.

Schmidt a.richard and craing a .wriberg .motor learning and performance. Human kcnysics, 2000

ملحق (1) نتائج قياسات لاعبي نادي الكهرباء للشباب للموسم 2017 / 2018

| اللاعب | العمر التدريبي | الكتلة الكلية (كغم) | الطول الكلي (سم) |
|------------------|----------------|---------------------|------------------|
| المجموعة الضابطة | 01 | 70 | 170 |
| | 02 | 74 | 173 |
| | 03 | 75 | 170 |
| | 04 | 70 | 172 |
| | 05 | 69 | 171 |
| | 06 | 71 | 170 |

ملحق (2) نتائج
اختبار المهارات
للاعبي نادي
الكهرباء للشباب
للموسم
2018/2017

| | | | | |
|-----|----|----|----|--------------------|
| 171 | 73 | 16 | 07 | المجموعة التجريبية |
| 171 | 74 | 15 | 08 | |
| 175 | 77 | 17 | 01 | |
| 173 | 75 | 16 | 02 | |
| 170 | 72 | 15 | 03 | |
| 177 | 75 | 16 | 04 | |
| 171 | 71 | 17 | 05 | |
| 173 | 74 | 15 | 06 | |
| 171 | 70 | 16 | 07 | |
| 174 | 73 | 15 | 08 | |

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | اللاعب | |
|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------|--------------------|
| التهديف بالقفز | تهديف الرمية الحرة | التهديف بالقفز | تهديف الرمية الحرة | | |
| 18 | 14 | 16 | 12 | 01 | المجموعة الضابطة |
| 15 | 16 | 13 | 14 | 02 | |
| 19 | 14 | 17 | 12 | 03 | |
| 18 | 13 | 16 | 11 | 04 | |
| 16 | 17 | 14 | 15 | 05 | |
| 15 | 16 | 12 | 14 | 06 | |
| 14 | 15 | 11 | 13 | 07 | |
| 15 | 17 | 13 | 15 | 08 | |
| 17 | 17 | 15 | 12 | 01 | المجموعة التجريبية |
| 20 | 14 | 18 | 11 | 02 | |
| 18 | 16 | 16 | 13 | 03 | |
| 17 | 18 | 15 | 16 | 04 | |
| 18 | 20 | 16 | 18 | 05 | |
| 17 | 15 | 15 | 13 | 06 | |
| 15 | 18 | 13 | 16 | 07 | |
| 16 | 14 | 14 | 12 | 08 | |

ملحق (3) امثلة للتمرينات التدريبية المبرمجة لمهارة التصويب السريع أسفل السلة

| المتغير المستهدف | التدريبات المهارية | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تصويب الكرة الرمية الحرة | الانتقال والتوجيه | يقف اللاعب مقابل مربع مشابه لمربع التصويب على ارتفاع (3م) مرسوم على حائط وعلى مسافة (3م) ويقوم اللاعب بالتصويب على المربع واستقبالها بالتناوب بدون توقف. |
| | سرعة الانتقال | يقوم لاعبان بمناولة الكرة من الحركة والانتقال داخل منطقة التصويب ومن ثم يقوم احدهما بالتصويب من اسفل السلة . |
| | زاويا الجسم والإطراف | يقوم احد اللاعبين بالمناولة من الحركة للاعب الاخر بين كل قمعين من الاقمام الستة المس كل قمع واخر (1م) حيث يقوم اللاعب الثاني بالطبطة بين كل قمعين وفي النهاية يقوم اللاعب الثاني بعمل تصويب سريع من الحركة اسفل السلة |
| | اداء وضع التصويب | يقوم اللاعب بأخذ الوضع المناسب للتصويب قبل البدء بالحركة من خارج منطة التصويب الب |
| | سرعة التنفيذ | يقوم اللاعب بالطبطة المتعرجة من بين الاقمام الستة والمسافة بين كل قمع واخر (1م) ح اللاعب الثاني بمس اليد الحرة الاخرى للاعب حامل الكرة بين كل قمعين |
| | زمن وسرعة الاستجابة | لاعبين يقومان بالطبطة من بين 5 اقمام المسافة بين كل قمع واخر (1.5م) بفارق زمني بين كل لاعب واخر قبل التصويب من اسفل السلة |
| | زاوية الكرة بعد التصويب | يقوم اللاعب بالتصويب من عدة اوضاع من داخل وخارج قوس ال(3) لتغيير زاوية التصويب. |

| المتغير المستهدف | التدريبات المهارية | |
|------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التصويب بالقوس | قوة تصويب الكرة | يقف اللاعب مقابل حائط مرسوم عليه مربع تصويب على ارتفاع (3م) ومن عدة مسافات بالتدرج 3-5-7م على التوالي بالتناوب بدون توقف. |
| | زاويا الجزء العلوي من الجسم | يقوم اللاعب مرة بالطبطة بين 6 اقمام المسافة بين الاقمام (1م) مع التصويب على السلة من الوثب ومرة بالجري بين الاقمام بدون كرة بعد القمع السادس يتم استلام الكرة من الزميل للتصويب من الوثب |
| | تزامن الكرة مع اليد المصويه | يقوم الزميل بعمل مناولة طويلة من فوق الراس اما اللاعب الرامي يقوم بالجري بين الاقمام الستة المسافة بين كل قمع (1م) بشكل متعرج ومن ثم استلام المناولة والتصويب من الوثب |
| | زمن وسرعة الاستجابة | يقوم عدة لاعبين بالمناولة الكرة بعدة انواع من المناولات مع مراعاة الزمنية خلال كل المناولة وفي نهاية كل مناوة التصويب بسرع من الوثب |
| | زاويا الجسم والاطراف | وضع عدة نقاط خارج وداخل منطقة ال(3) وتغيير وضع وزاوية التصويب من كل نقطة |
| | زاوية تصويب الكرة وسرعتها | التصويب من على مسطبة موضوعة على المنطقة الحرة ارتفاعها (30سم) والتصويب مرة على ترامبولين متحرك لزيادة سرعة تصويب الكرة وتغيير زاوية التصويب عند كل محاولة |

ملحق (4)

فريق العمل المساعد

| الاسم | مكان العمل |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| د.خالد محمود | كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية |
| محمد امين | طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى |
| مازن احمد | طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار |
| محمد احمد | مدرس تربية رياضية / تربية الكرخ الاولى |
| صادق حسن | مدرس تربية رياضية / تربية الكرخ الاولى |

**تأثير تناول جرعات مكمل المغنيسيوم في تطوير انزيم (CPK) وانجاز 100م
سباحة فراشة للمتقدمين**

م. وسام صاحب حسن

Wessam_2008w@yahoo.co

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تناول جرعات مكمل المغنيسيوم في تطوير انزيم CPK للاعبين سباحة الفراشة للرجال فئة المتقدمين. وقد اجري البحث على عينة من سباحي المنتخب الوطني للمسافات القصيرة (100) م فراشة وكان عددهم (8) سباحين. وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على سباحين اثنين من عينة البحث الرئيسية وبعد توفير كافة المتطلبات والاحتياجات الضرورية لتنفيذ برنامج البحث شرع الباحث بالتعاون مع مدرب المنتخب الوطني بإجراء الاختبار القبلي والمتضمن سحب عينة من الدم من اليد بمقدار (5cc) وبعد ذلك قام الباحث بإجراء اختبار 100م فراشة وبعد الانتهاء من الاختبار وتسجيل النتائج في استمارة خاصة تم اعطاء الكمية المقررة من جرعات المغنيسيوم الى السباحين بالمدة المقررة مع تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب والمعتمد من قبل الاتحاد المركزي العراقي للسباحة وبعد الانتهاء من تطبيقه اجريت الاختبارات البعدية وبعدها تم جمع البيانات وتحليلها وقد استنتج الباحث ان جرعات مكمل المغنيسيوم التي استخدمها السباحين كانت مفيدة لرفع مستوى انزيم CPK في الدم وبالتالي رفع مستوى الانجاز لدى عينة البحث في سباحة 100م فراشة وقد أوصى الباحث بضرورة انتقاء المكملات الغذائية المناسبة التي تناسب مستوى اللاعبين والعمر التدريبي للسباحين ومستوياتهم والهدف التدريبي الذي وضعت من أجله.

Abstract

The effect of ingestion of magnesium supplementation in the development of the enzyme (CPK) and completion of 100 m butterfly swimming

By

Wissam Sahib Hassan

The aim of the study is to identify the effect of ingestion of magnesium supplementation in the development of the enzyme (CPK) and completion of 100 m butterfly swimming. The study was conducted with a sample of the national youth team swimmers for short distances (100) m butterfly and there were (8) swimmers. The pilot experiment was conducted on two swimmers from the main research sample and after providing all the necessary requirements and requirements for the implementation of the research program, the researcher, in collaboration with the national youth coach, conducted a pre-test involving the withdrawal of a blood sample from the hand by 5 cc. 100 m After

the completion of the test and recording the results in a special form was given the amount of prescribed doses of magnesium to swimmers in the prescribed period with the application of the vocabulary of the training program prepared by the trainer and approved by the Central Iraqi Swimming and The researcher concluded that the magnesium supplementation doses used by the swimmers were useful for raising the level of the CPK enzyme in the blood and thus raising the achievement level in the research sample in swimming pool 100 m. The researcher recommended the selection of appropriate dietary supplements that fit The level of players, the training age of the swimmers, their levels and the training objective for which they were set up

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف في الحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الاضرار القاتلة للمنشطات والادمان الذي تسببه لمتعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل، وتعد المكملات الغذائية احدي هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم ومن هذه المكملات المغنيسيوم الذي له دورا مهما في تنشيط الانزيمات اللازمة لتوليد الطاقة من البروتينات والدهون والكاربوهيدرات والمساعدة على تنشيط الانزيمات الضرورية لتكوين ATP وايضا في تنشيط أنزيم (CPK) وهو احد الانزيمات الخاصة بإعادة تكوين مصادر الطاقة الاساسية وهو من الانزيمات المسؤولة عن إعادة بناء مصادر الطاقة من (ATP) حيث ذكره (طلحة حسام الدين 1994) قبل وبعد ان تم تطبيق برنامج تدريبي للسرعة استمر (8) اسابيع حيث لوحظ بعدها زيادة في نشاط هذا الأنزيم و كذلك المغنيسيوم الذي يعد الاساس في الانقباض العضلي (2:91) إذ " إن للإنزيم CPK أهمية في تحفيز تفاعلات إنتاج الطاقة الضرورية للنشاط الرياضي (العضلي) لذلك نراه يتركز في العضلات الهيكلية وعضلة القلب التي تُعد من الأجزاء المهمة للحركات الرياضية" (6:11) حيث ان " العضلة الهيكلية تعد أغنى مصدر لتواجد إنزيم (CPK) بينما تحتوي عضلة القلب والمخ على نسبة أقل" (1:31) (في دراسات متفرقة وفي جوانب رياضية متعددة فقد اشارة (قاسم حسن ويوسف لازم) نقلا عن تاكاهينجا (TAKAHASKI) حصول زيادة في نشاط انزيم CPK بعد التدريب الرياضي واداء التمارين الرياضية تصل الى 24 مرة اكثر من الحد الطبيعي لنشاطه كما وجدت زيادة في كمية الانزيم في الدم لدى الطلبة اثناء اداء تدريبات السباحة ويرجع الى معدل الطبيعي عند الراحة (4:97) .

ان اهمية البحث تكمن في استخدام جرعات مكمل المغنيسيوم للتعرف على حاجة الرياضي لهذا المكمل وقد تساهم في تطوير مستوى الرياضي والقدرات البدنية والانجاز لفعاليات السباحة وخصوصا المسافات القصيرة منها اما مشكلة، البحث فانه من خلال خبرة الباحث كونه أحد المدربين في مجال السباحة وكذلك إطلاع على أغلب أنواع الأغذية الرياضية وعلى أغلب برامج استخدامات هذه المكملات من قبل رياضيين المسافات القصيرة بصورة خاصة وكذلك إطلاع على أغلب المناهج التدريبية في هذا المجال فقد لاحظ الباحث تدني مستوى الانجاز في سباحة الفراشة لفئة المتقدمين وايضا ان الرياضيين ليس لديهم المعرفة الكافية إلى ماهية المكملات الغذائية وأنواعها وعدم معرفتهم إلى كيفية استخدام هذه

المكملات خلال الفترات التدريبية المختلفة والعشوائية في الاستخدام . لذا ارتأى الباحث إلى دراسة تأثير تناول جرعات مكمل المغنيسيوم في تطوير انزيم CPK وانجاز 100م سباحة فراشة للمتقدمين ووضع الحلول المناسبة التي تساعد في تحقيق إنجازات رياضية مستقبلية في سباحة المسافات القصيرة

1-2 هدف البحث

1- التعرف على تأثير تناول جرعات مكمل المغنيسيوم في تطوير انزيم كرياتين فوسفوكاينيز CPK لدى سباحي (100 م) فراشة للمتقدمين

2- التعرف على تأثير تناول جرعات مكمل المغنيسيوم على مستوى الانجاز لدى سباحي 100 م الفراشة للمتقدمين

1-3 فرض البحث

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تناول جرعات مكمل المغنيسيوم لتطوير انزيم CPK لدى سباحي 100م فراشة للمتقدمين للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تناول جرعات مكمل المغنيسيوم على مستوى الانجاز لدى سباحي 100م فراشة للمتقدمين بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: سباحي المنتخب الوطني للمتقدمين لسباحة الفراشة .

1-4-2 المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي المغلق .

1-4-3 المجال الزمني: من 2017/9/1 – 2017/10/15

1-2 منهج البحث

- تعد البحوث التجريبية من افضل البحوث لما تعطيه من نتائج دقيقة لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

1-2 عينة البحث

العينة هي " النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها " (3: 33) . اشتملت عينة البحث على سباحي المنتخب الوطني لسباحة الفراشة فئة المتقدمين (8) سباحين كعينة للبحث ، وقد استخدم الباحث التصميم ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي حيث تم تجانس افراد عينة البحث . كما مبين بالجدول رقم (1)

جدول رقم (1)

يبين تجانس عينة البحث

| العدد | المتغيرات | وحدة القياس | س | الوسيط | \pm ع | معامل الالتواء |
|-------|----------------|-------------|----------|--------|---------|----------------|
| 8 | العمر الزمني | سنة | 21.6111 | 21 | 2.5003 | .855 |
| | الطول | سنتيمتر | 173.6111 | 173 | 3.14622 | .124 |
| | الوزن | كيلو غرام | 73.4444 | 73.5 | 2.5946 | -.031 |
| | العمر التدريبي | سنة | 7.7778 | 7.0000 | 1.3956 | .445 |

1-2-2 تكافؤ عينة البحث

لأجل التأكد من تكافؤ افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحث باجراء اختبار (T) لاختبارات (أنزيم الفوسفوكاينيز CPK، وايضا اختبار الانجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما هو موضح في الجدول (2)

الجدول رقم (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) في اختبار التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لانزيم CPK والانجاز

| المتغيرات | المجموعات | س | ع | T | نسبة الخطأ | الدلالة |
|-----------|-----------|----------|---------|------|------------|-----------|
| CPK | التجريبية | 120.2556 | 1.47388 | -106 | .917 | غير معنوي |
| | الضابطة | 120.3378 | 1.79648 | | | |
| الانجاز | التجريبية | 103.9978 | .79265 | -343 | .736 | غير معنوي |
| | الضابطة | 104.1256 | .78801 | | | |

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 أجهزة وأدوات البحث

- جهاز سنتر فيوج لفصل عينات الدم.
- تيوبات لحفظ الدم تحتوي على مادة مانعة لتخثر الدم
- حافظه خاصة لنقل الدم.
- قطن طبي+ سرنجات طبية.
- مسيح اولمبي مغلق بقياسات قانونية.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

- شبكة الأنترنت .
- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلة الشخصية .

2-4 اختيار المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة

عمد الباحث اخذ رأي عدد من الخبراء في مجال الفسلجة باختيارانزيم CPK من المؤشرات وتركيزه في الدم ومدى تاثير جرعات مكمل المغنيسيوم عليه، وبما يتناسب مع البحث.

2-5 التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 27 \ 8 \ 2017 تم إجراء التجربة الاستطلاعية في مسبح الشعب المغلق وتم اختيار سباحين اثنين من عينة البحث وتم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم من اجل التعرف على المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على اجراء الاختبارات ومدى ملائمة تناول جرعات مكمل المغنيسيوم لافراد عينة البحث وقدرات وإمكانيات السباحين .

3-6 اجراءات البحث الميدانية

3-6-1 الاختبار القبلي

بتاريخ 11 \ 9 \ 2017 قام الباحث مع فريق العمل المساعد بعد تهيئة كافة المستلزمات والإمكانيات التي تحتاجها عينة البحث بإجراء الاختبار القبلي الخاصة بالتجربة تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتناول جرعات مكمل المغنيسيوم والمنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والمعتمد من قبل الاتحاد المركزي للسباحة تم سحب عينة من الدم بمقدار (5cc). وتم وضع عينات الدم بالأنابيب الخاصة بحفظ الدم(تيوبات) وبعدها تفصل بجهاز

السنتر فيوج ويؤخذ السيرم بحافظة خاصة إلى المختبر لمعالجته مختبريا ، اذ سعى الباحث الى تدوين جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ وذلك محاولة لتهيئة الاوضاع والظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية .

3-6-2 التجربة الرئيسية

3-6-2-1 البرنامج الغذائي لمكمل المغنيسيوم (mg)

استخدم الباحث (magnesium L – lactate dehydrate) الذي يختلف عن باقي انواع المغنيسيوم مثل اوكسيد المغنيسيوم وكاربونات المغنيسيوم وكلورايد المغنيسيوم حيث ان هذه الانواع تنفصل بسهولة تاركتا المغنيسيوم حر في القناة الهضمية مما يؤدي الى جذب الماء والتسبب بعدم الراحة والاسهال بينما المغنيسيوم المستخدم (magnesium L lactate dehydrate -) له منافع طبية مميزة مما يجعلها رابطة كيميائية عضوية قوية والتي لا تنفصل بسهولة في القناة الهضمية ويكون مدعم بفعالية قوية لمدة 12 ساعة ويتوافر بايولوجي للخلية اكثر اي يعمل افضل من صيغة باقي المغنيسيوم ويكون امتصاصه قليل لفائدة اكثر حيث يعزز توافر حيوي عبر مستوى PH في الدم لذلك يكون امتصاص بطيئ ليحقق اكثر فائدة واقل اعراض جانبية (7) حيث قام الباحث بالقاء محاضرة كاملة للسباحين للمجموعة التدريبية حول تناول جرعات المكمل وباشراف المدربين تم توزيع علب المكمل على السباحين وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية الاجنبية والعربية والدراسات التي اجريت على بعض الرياضيين وايضا اخذ اراء الخبراء في مجال الفسلجة الرياضية والتغذية تم تحديد جرعة المكمل حسب النشره المرفقة مع علبه المكمل عن طريق مبدا الجرعة المنتظمة حيث يعتمد هذا المبدا بتناول جرعة منتظمة من مكمل المغنيسيوم مقدارها 168mg يوميا طيلة فترة التجربة... كما موضح ادناه جرعة تعطى عن طريق الفم مقدارها 84 ملغرام بامتصاص بطيئ تعمل لمدة 12 ساعة

$$84 \times 2 = 168 \text{ ملغرام يوميا لكل سباح}$$

يبدأ بتناول الجرعة الاولى في الساعة الثامنة صباحا ومقدارها 84 ملغرام والجرعة الثانية بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية وتحديد الساعة الثامنة مساء ومقدارها ايضا 84 ملغرام .

3-6-3 المنهج التدريبي

ألتزمت المجموعة الضابطة والتجريبية بنفس المنهج التدريبي المعد سلفاً من قبل مدرب المنتخب الوطني وباشراف من قبل الاتحاد المركزي للسباحة مع مراعاة توحيد الزمان والمكان والايدي المساعدة وبنفس عدد الجرعات التدريبية التي تم تحديدها في البرنامج للمجموعتين وكانت المدة التي اجري بها الباحث تجربته (6) اسابيع وهي مرحلة الاعداد الخاص التي سبقت بطولة اندية العراق للسباحة الاولمبية...

3-6-4 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم 15 \ 10 \ 2017 الساعة الخامسة عصرا في مسبح الشعب المغلق بعد اجراء اختبار 100م سباحة فراشة وبعدها تم سحب عينة من الدم بمقدار (5cc). وتم وضع عينات الدم بالأنابيب الخاصة بحفظ الدم(تيوبات) ومن ثم تفصل بجهاز السنتر فيوج ويؤخذ السيرم بحافظة خاصة إلى المختبر لمعالجته مختبريا والحصول على نسب الانزيم في الدم قيد الدراسة.

3-7 الوسائل الإحصائية

- استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية الجاهزة (SPSS) لتحليل النتائج .

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لتركيز انزيم CPK في الدم ومستوى انجاز 100م سباحة فراشة قيد الدراسة

جدول (3)

يبين القيم الإحصائية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لتركيز انزيم CPK ومستوى الانجاز في الاختبار القلبي والبعدي

| المتغيرات | المجموعات | الاختبارات | س | ع | س ع | ع ف | T | نسبة الخطأ | دلالة |
|-----------|-----------|------------|----------|---------|---------|---------|--------|------------|-------|
| CPK | تجريبية | قبلي | 120.2556 | 1.47388 | - | 11.1733 | 11.332 | .000 | معنوي |
| | | بعدي | 131.4289 | 2.24955 | - | 2.95802 | 11.332 | .000 | معنوي |
| | ضابطة | قبلي | 120.3378 | 1.79648 | -2.2633 | 1.57436 | -4.313 | .003 | معنوي |
| | | بعدي | 122.6011 | 1.39194 | -2.2633 | 1.57436 | -4.313 | .003 | معنوي |
| الانجاز | تجريبية | قبلي | 103.9978 | .79265 | 2.4489 | .91544 | 8.025 | .000 | معنوي |
| | | بعدي | 101.5489 | .85733 | 2.4489 | .91544 | 8.025 | .000 | معنوي |
| | ضابطة | قبلي | 104.1256 | .78801 | .8211 | 1.68607 | 1.461 | .042 | معنوي |
| | | بعدي | 103.3044 | 1.70682 | .8211 | 1.68607 | 1.461 | .042 | معنوي |

من الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القلبي لانزيم CPK بلغت (120.2556) وانحراف معياري (1.47388) وقيمة(س ع) بلغت (-11.1733) وقيمة (ع ف) بلغت (2.95802) و (ت) المحسوبة (-11.332) وبنسبة خطأ (0.000). اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (131.4289) وانحراف معياري (2.24955) وبما ان نسبة الخطأ اقل من (0.05). فهناك فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القلبي بلغت (120.3378) وانحراف معياري (1.79648) وقيمة(س ع) بلغت (-2.2633) وقيمة (ع ف) بلغت (1.57436) و (ت) المحسوبة (-4.313) وبنسبة خطأ (0.003). اما الاختبار البعدي بلغت الاوسط الحسابي (122.6011) وانحراف معياري (1.39194) وبما ان نسبة الخطأ اقل من (0.05). فهناك فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . يعزو الباحث سبب هذه الفروق الى التحسن الملحوظ بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تناولت مكمل المغنيسيوم والذي اثر بشكل مباشر على زيادة تركيز انزيم CPK في الدم حيث يوجد المغنيسيوم في انسجة الجسم جميعها اذ تكاد لا تخلو أي خلية من المغنيسيوم كما يسهم في تحليل الأحماض الدهنية والأحماض الامينية لضرورته في عمل العديد من الإنزيمات المسؤولة عن تحليل هذه المواد التي تعد اساسية في عملية إنتاج الطاقة ومنها انزيم CPK حيث اشارة (العديد من البحوث والدراسات و البحوث التي اثبتت وجود نشاطاً في أنزيم (CPK) وهو احد الأنزيمات الخاصة بإعادة تكوين مصادر الطاقة الاساسية وهو من الأنزيمات المسؤولة عن إعادة بناء مصادر الطاقة من (ATP) يعزو الباحث سبب زيادة تركيز هذا الانزيم في الدم للمجموعة الضابطة هو البرنامج التدريبي الذي قام بتنشيط عمل الانزيم في الدم ونشاطه تبدو أكثر في العضلات الهيكلية وخاصة في حالات الجهد البدني (العضلي) إذ " إن للإنزيم CPK أهمية في تحفيز تفاعلات إنتاج الطاقة الضرورية للنشاط الرياضي (العضلي) لذلك نراه يتركز في العضلات الهيكلية وعضلة القلب التي تُعد من الأجزاء المهمة للحركات الرياضية(11:6) من الجدول رقم (3) يتبين ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القلبي

لمستوى الانجاز بلغت (103.9978) وانحراف معياري (.79265) وقيمة (س ع) بلغت (2.4489) وقيمة (ع ف) بلغت (91544) و (ت) المحسوبة (8.025) وبنسبة خطأ (.000). اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (101.5489) وانحراف معياري (.85733) وبما ان نسبة الخطأ اقل من (.05) فهناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (104.1256) وانحراف معياري (.78801) وقيمة (س ع) بلغت (.8211) وقيمة (ع ف) بلغت (1.68607) و (ت) المحسوبة (1.461) وبنسبة خطأ (.042). اما الاختبار البعدي بلغت الاوسط الحسابي (103.3044) وانحراف معياري (1.70682) وبما ان نسبة الخطأ اقل من (.05) فهناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . يعزو الباحث سبب هذه الفروق

بين الانجاز للمجموعتين بالاختبار القبلي والبعدي هو تأثير هذا المكمل على المجموعة التجريبية مما اعطاه نتائج افضل حيث ان زيادة تنشيط العمليات الكيميائية والحصول على الطاقة الحيوية عند ممارسة الفعاليات الرياضية كنتائج لهذه التفاعلات التي تساعد ايضا في تحقيق الانجاز الجيد اما سبب التطور الذي حدث في المجموعة الضابطة يعود الى تأثير البرنامج التدريبي الذي كان له الاثر المهم في هذه المجموعة وسبب تطور الانجاز لها ويرى الباحث ان تدريبات السرعة المقننة والمعدة بشكل جيد لا بد وان تصل بالانجاز الى الافضل ويرى برلين أن السرعة القصوى هي عبارة عن قوة عضلية سريعة اذ يصل ارتباط السرعة بالقوة العضلية الى معاملات ارتباط عالية مسلمه بها تدريبياً وفلسجياً(5:321) 4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتركيز انزيم CPK في الدم ومستوى انجاز 100م سباحة فراشة قيد الدراسة .

جدول (3)

يبين القيم الاحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة لانزيم (CPK) والانجاز

| المتغيرات | المجموعات | س | ع | T | نسبة الخطا | الدلالة |
|-----------|-----------|----------|---------|--------|------------|---------|
| CPK | التجريبية | 131.4289 | 2.24955 | 10.011 | .000 | معنوي |
| | الضابطة | 122.6011 | 1.39194 | | | |
| الانجاز | التجريبية | 101.5489 | .85733 | -2.757 | .014 | معنوي |
| | الضابطة | 103.3044 | 1.70682 | | | |

من الجدول أعلاه يتبين أن الوسط الحسابي للفروق لمؤشر إل (CPK) للمجموعة التجريبية هو (131.4289) والانحراف المعياري للفروق هو (2.24955) وان قيمة (ت) المحسوبة هي (10.011) ومستوى خطأ (.000) ويتبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (122.6011) وانحراف معياري (1.39194) وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى تأثير جرعات المغنيسيوم التي تعتبر كمصدر للطاقة أثناء الوحدات التدريبية لدى سباحي المسافات القصيرة لذا فان هذه الجرعات لها الدور المهم والهادف لتحفيز وزيادة تركيز انزيم CPK في الدم اثناء قيام السباحين باجراء وحداتهم التدريبية اليومية وبالتالي يؤثر على تحسين انجاز السباحين وهذا ما اكدته (حياة السودان ، 2007) بقولها (ان زيادة مخزون العضلات من فوسفات الكرياتين عن طريق تناول العناصر التكميلية سوف يؤدي الى زيادة نشاط الانزيم المسؤول عن تفاعل هذا المركب هو انزيم الكرياتين فوسفوكاينيز

(1:32) وايضا من الجدول رقم (2) يتبين ان الوسط الحسابي للفروق لمستوى الانجاز للمجموعة التجريبية هو (101.5489) وانحراف معياري (58733). وان قيمة (ت) المحسوبة هي (-2.757) وبمستوى خطأ (0.014) ويتبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (103.3044) وانحراف معياري (1.70682) وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان تناول مكمل المغنيسيوم قد اعطى تأثيرا واضحا في تحسين الانجاز من خلال قطع المسافة بأقل زمن ممكن باعتبار ان سباق ال 100 م هو من سباقات السرعة التي تعتمد على النظام اللاهوائي باستخدام مركب (CP-ATP) وان زيادة هذا المركب يعمل على زيادة مخزونة في العضلة وبالتالي زيادة تركيز انزيم (CPK) والذي يعد احد العوامل المساعدة الرئيسية لتحرير الفوسفات من مركب (CP) والذي جاء من خلال الجرعات الذي اعطاه الباحث وقد عمل مركب (CP) على تجهيز الطاقة اللازمة للعضلة لاعادة بناء ATP فضلا عن الهدف الاساسي من التدريب وهو وصول الرياضي الى اقصى جهد لتحقيق اقصى سرعة في هذه المسافة .
الاستنتاجات والتوصيات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية ،ان المدة الزمنية لتناول مكمل المغنيسيوم الذي وضعها الباحث تؤثر في حالة السباح الفسلجية وبالتالي له تأثير على طاقة السباحين، ان نوعية المكمل الذي اعطاه الباحث تلائم عينة البحث والعمر التدريبي للسباحين، أن ارتفاع نسبة إل CPK في جسم السباح يعتبر تطورا مهما في حالته البدنية وبالتالي اثر على رفع مستوى الانجاز لديه.. ويوصي الباحث بما يأتي ، اجراء بحوث مشابه على فعاليات السباحة الاخرى وايضا على عدة فئات عمرية مختلفة ومعرفة مدى الاستفادة من مكمل المغنيسيوم في تطور حالة السباح ،
اختيار انزيمات اخرى لها تأثير على مستوى السباح ومعرفة مدى تأثير مكمل المغنيسيوم عليها والاستفادة من هذا المكمل بتنشيط ورفع حالة السباح الفسلجية ، اجراء بحوث مشابهة على باقي الالعاب الرياضية ومدى استفادة مكمل المغنيسيوم في تطوير حالة الرياضي من الناحية البدنية والفسولوجية .

المصادر

- 1- حياة السودان ابراهيم ؛ الكيمياء الانزيمات الحيوية في جسم الانسان ، (عمان ، افاق العلم مجلة العلوم والمعرفة العدد 17 ، 2007)
- 2- طلحة حسام الدين ؛ الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي 1994)
- 3- علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية : (بغداد، مكتب النور 2013)
- 4- قاسم حسن حسين ويوسف لازم كماش ؛ رياضة السباحة المبادئ الانثروبومترية
- 5- Brin. J.sharky: physiology of fitness human kintics , champaign, il, uk, -5 2005
- 6 - mindy millard and others serum(cpk) levels in male and female world class swimmers dnring a session swimming research , no,2. 1985
- 7 - niche : pharmaceuticils , inc , Roanoke, texas