

ادارة الصراع الرياضي

م . م حسين علي عبد الله

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعتبر الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية التي لا يكاد أن يخلو مجتمع من المجتمعات من ممارسة احد أنشطتها، فأصبح التفوق في نوعا منها مظهرا من مظاهر التفوق الحضاري الذي تسعى الدول جاهده للوصول إليها، إيمانا بأنه يعد انعكاسا لتقدمها في مجالاتها الأخرى.

اذ تعد الملاعب العراقية واحدة من أهم المنشآت الرياضية التي يمارس فيها ومن خلالها كافة الانشطة الرياضية ، الأمر الذي يضعها أكثر عرضة للمخاطر الناتجة عن العمليات الارهابية وقلّة ثقافة المشجعين ، وهو ما يفرض علينا ضرورة وجود إدارة علمية واعيه ومدركه، تكون في حالة استعداد دائم لتوقع ومواجهة هذه الاعمال ، اذ تعد الأندية والاتحادات الرياضية ومراكز الشباب من أهم هذه المنظمات الرياضية لأنها روافد أساسية لرياضة المستويات العليا فضلا عن إنها منظمات اجتماعية تهدف إلى تلبية الاحتياجات البشرية من الخدمات المتنوعة بوصفها منظمات تربوية وتعليمية وتدريبية . ولكي تقوم بمهامها بنجاح تحتاج إلى قيادات مؤهلة للعمل مع مجاميع بشرية متداخلة ومتنوعة من إداريين ومدربين ولاعبين وجمهور، ومن البديهي أن كل جماعة من هذه الجماعات تشمل أفرادا يختلفون في مستوياتهم العلمية والاجتماعية والاقتصادية والخلفية ومن ثم فهم مختلفون في الاتجاهات والآراء والتصرفات مما يهيئ بؤرا للخلافات أو الصراعات التي هي أحد أنواع التفاعلات الاجتماعية كالتعاون والتنسيق والتي تمارس بشكل علني أو ضمني بغية تحقيق أهداف معينة. لهذا فالصراع يعبر عن بعض مشكلات السلوك التنظيمي التي تواجه الإدارة الرياضية مسؤولية علاجها، ومن ثم تصبح إدارة الصراع جزءا جوهريا من وظائف المديرين، ولذلك لا بد أن تقوم إدارة المنظمة بمواجهة الصراع لكي تكون قادرة على تكييفه لمصلحة المنظمة وهي تسعى إلى تحقيق أهدافها.

من هنا يتجلى الدور المهم الذي تقوم به إدارة هذه المنظمات الرياضية بحكم مسؤولياتها إذ تقع على كاهل الملاكين الإداري والفني مسؤولية إدارة هذه الصراعات ومعالجتها في مراحلها المبكرة والحيلولة دون تفاقمها وتحويلها من صراعات هدامة عن طريق ممارسات أنانية عدائية تخريبية تستنزف الطاقات والجهود والوقت والأموال إلى صراعات بناءه عن طريق التعاون والتكامل والتنافس الشريف لتؤدي نتائج إيجابية على طريق تعزيز السلوك الإيجابي وتلافي السلبيات السلوكية قبل وقوعها أو معالجتها قبل استفحالها لكي يكون التنظيم الرياضي أكثر قدرة على الاستمرار والإبداع، من خلال عدة أساليب تحاول علاج هذا الصراع هي (التهذنة، المواجهة، المساومة، الإيجاب، التجنب) تختلف في خصائصها وإنتاجيتها في تعميق قوة الصراع القائم بين الأفراد أو تقليصه أو تحويله إلى صراع إيجابي بناء .

الرياضة والتنظيم القانوني

م.م. صائب محمد ناظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

الرياضة هي أداء مجهود جسدي وممارسة مهارة معينة تحكمها مجموعة من القواعد والخطوات هدفها التميز أو المتعة أو الترفيه أو تطوير المهارات أو المنافسة أو تقوية الجسد أو دعم ثقة الانسان بنفسه وتضيف الرياضة على جسم ممارسيها جمالاً جسدياً مميزاً وتضم الرياضة كما كبيراً من التمارين والمهارات المفيدة لصحة وسلامة الانسان ونظراً للتأثيرات الهائلة التي تتضمنها ممارسة الرياضة وانعكاساتها الحياتية على نشاط الفرد ضمن المجتمع كان لابد من تنظيم قانوني للرياضة حيث تدخل المشرع العراقي وأدرجها ضمن النص الدستوري حيث نظم دستور جمهورية العراق لسنة 2005 في الباب الثاني الحقوق والحريات الفصل الاول الحقوق الفرع الثاني الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المادة 36 حق الفرد العراقي في ممارسة الرياضة بنصها "ممارسة الرياضة حق لكل عراقي وعلى الدولة تشجيع انشطتها ورعايتها وتوفير مستلزماتها" وبذلك وضع المشرع العراقي الرياضة ضمن حقوق الانسان التي يلزم رعايتها والنهوض بها من خلال توفير كل المستلزمات الضرورية لممارستها وفي سبيل تفعيل مفردات النص الدستوري صدر قانون وزارة الشباب والرياضة رقم 25 لسنة 2011 وبذلك تم تأسيس وزارة الشباب والرياضة والتي تعد أعلى جهة حكومية تعنى بقطاع الشباب والرياضة في العراق وتكون مسؤولة عن وضع ومتابعة تنفيذ السياسة الشبابية والرياضية فيه بما ينسجم والتوجهات الرسمية بهذا الشأن ويهدف القانون لإعداد الشباب وتحسينهم وحمايتهم وتأهيلهم فكرياً وسياسياً وعلمياً واجتماعياً وثقافياً ورياضياً و توجيه طاقاتهم ومواهبهم نحو المساهمة في بناء العراق والتعبير عن روح المواطنة العراقية الصالحة واحترام القانون ونبذ العنف واشاعة ثقافة احترام الرأي والرأي الآخر وتطوير القطاع الرياضي من خلال العمل مع الجهات الرياضية المختلفة الحكومية وغير الحكومية لتفعيل حركة الاندية والاتحادات الرياضية الاولمبية وغير الاولمبية والاتحادات البار أولمبية واتحادات العوق الذهني والخاص ودعم انشطتها بالوسائل الممكنة بما يسهم في اداء مهماته بالشكل الذي يليق بالعراق واهمية تمثيله دولياً وكذلك تنظيم الانشطة التربوية والثقافية والفنية والعلمية والبدنية والرياضية بمختلف التخصصات والمجالات وتسهيل مشاركة شباب العراق وأطفاله من كلا الجنسين في الفعاليات والدورات والمهرجانات والمؤتمرات والبطولات المحلية والعربية والدولية بالتنسيق مع الاقاليم والمحافظات غير المنتظمة في اقليم والجهات ذات العلاقة وتوظيف الجهود للحفاظ على ما يؤمن حماية المصالح العليا للشباب والرياضة العراقية وسمعة اجهزتها كافة وبشكل ينسجم مع الأعراف والتقاليد والقرارات المحلية والدولية وجاءت الاسباب الموجبة للقانون دالة على أهم الاسباب التي دعت المشرع لإصداره لغرض استحداث وزارة الشباب والرياضة وتفعيل قطاعي الشباب والرياضة وتنظيمهما لتطوير الانشطة الثقافية والفنية والعلمية والرياضة ورفدهما بالوسائل المتطورة بما يليق بمكانة العراق ودوره الفاعل في محيطه الاقليمي والدولي وفق احكام الدستور ويهدف تطوير الواقع القانوني للرياضة وضمن الحقوق والالتزامات المترتبة على ممارستها او احترامها توجهت العديد من دول العالم الى تأسيس علم القانون الرياضي بالاستناد الى القوانين الوطنية المنظمة للرياضة والاعراف والقواعد الرياضية والمعاهدات الدولية المنظمة لذلك والذي صدرت دعوات بخصوص تأسيسه في العراق والذي يستلزم من الباحثين المتخصصين في الجامعات والمراكز البحثية الاسهام الفكري والبحثي لرفد هذا العلم بالمباديء والقواعد المنظمة ذات الصلة بحاجة ومصالحة المجتمع بهدف الاسهام في حل المشكلات الناجمة عن ممارسة الرياضة على المستوى الوطني والدولي ومن الناحية الادارية والتعاقدية كما يتطلب التنظيم القانوني للرياضة تطوير اختصاصات المحكمة الرياضية العراقية والتي تختص بالمنازعات الرياضية الناشئة عن تطبيق العقود الاحترافية للرياضيين في كافة فروع الرياضة

كذلك تختص بالنظر في الدعاوى الناجمة عن الاعتداء على اللاعبين والحكام اثناء ممارسة الالعاب الرياضية سواء كان الاعتداء بين الرياضيين انفسهم او صدر من قبل الجمهور وللنظر بالشؤون والمنازعات بين المؤسسات الرياضية أو بين المؤسسات ومنتسبيها او مع غير منتسبيها ومقرها في العاصمة بغداد في مجمع المحاكم بالكرخ لحسم العديد من المشاكل التي تعاني منها الرياضة في البلد ومع ملاحظة المادة 41 الفقرة 3 من قانون العقوبات العراقي رقم 111 لسنة 1969 المعدل بنصها على "لا جريمة إذا وقع الفعل استعمالاً لحق مقرر بمقتضى القانون ويعتبر استعمالاً للحق أعمال العنف التي تقع أثناء الالعاب الرياضية متى كانت قواعد اللعب قد روعيت" تبدو الأهمية الضرورية للقضاء الرياضي الذي يفصل في هكذا حالات بعد تمييزها وتشخيصها من قبل المختصين في الرياضة والقضاء بهدف تحقيق المصلحة الخاصة والعامة .

تأثير منهج تعليمي وفق انموذج مارزانو في تعليم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

هدير عقيل عبد الكريم

أ.د. ميثاق غازي محمد

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hadeerah196@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

اشتملت الدراسة على خمسة فصول احتوى الفصل الاول مقدمة البحث وأهمية وقد تلخصت مشكلة البحث في عدم استخدام الطرق والأساليب والنماذج الحديثة لمواكبة التطورات الحديثة لها بالإضافة إلى انها لا تراعي أنماط التعلم والتفكير المتنوعة للطلاب ، وتناسب وتناسب في كثير من الاوقات ويهدف البحث الحالي الى اعداد منهاج تعليمي بأنموذج مارزانو لتعليم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .اما فرضية البحث فهي وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في تطوير مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة .وتضمن الفصل الثاني (الدراسات النظرية والدراسات المشابهة) وكل مايتعلق بأنموذج مارزانو وكذلك المهارات الاساسية في الكرة الطائرة اما الفصل الثالث فقد اشتمل على (منهجية البحث واجراءاته الميدانية) اذ تطرقت فيه الباحثة الى المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي بنوع المجموعات المتكافئة ، كما تمثلت عينة البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي (2016-2017) وتم التطرق الى الوسائل والادوات البحث المستخدمة اضافة الى اجراءات البحث الميدانية المتمثلة واخيرا الوسائل الاحصائية المستخدمة لتحقيق هدف وفرضي الدراسة بينما تضمن الفصل الرابع الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها متضمنا عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الضرب الساحق ومناقشتها واختتمت الدراسة في الفصل الخامس بأستنتاجات والتوصيات واوصت الباحثة بإمكانية الاستفادة من انموذج مارزانو في الوحدة التعليمية للكرة الطائرة لما يميز الانموذج من خلق ايجابية التعليم وإفساح المجال لتكوين افكار جديدة واتخاذ القرار باستخدام المعلومات التي تتولد عند الطالب.

Impact of Marzano's teaching method in beating skill of volleyball

By

Methaq Ghazi Mohammad Ph.D Prof

Hadir Aqeel Abdul Karim

University of Dhi Qar / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

hadeerah196@gmail.com

Abstract

The study included five chapters containing the first chapter Introduction to the research and importance. The research problem has been summarized in the lack of use

of modern methods, methods and models to keep abreast of recent developments in addition to it does learning and thinking patterns of students, and fit in many times The current research aims to prepare a curriculum Marzano model to teach the skill of beating in volleyball students second stage College of Physical Education and Sports Science – University of Basra. The hypothesis of the research is the existence of significant differences between the results of tribal and remote tests in the development of the skills. The second chapter (theoretical studies and similar studies) and all related to the Marzano model as well as the basic skills in volleyball. The third chapter included (the methodology of research and field procedures), where the researcher addressed to the method used is the experimental method of the type of equal groups. The sample of the research was also the students of second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences – Basrah University for the academic year 2016–2017. In addition to the statistical methods used to achieve the objective and hypothesis of the study, while the fourth chapter included the presentation results, analysis and discussion, including the presentation results of the tribal and remote tests of the control and experimental groups of the skill in Chapter V conclusions and recommendations, recommended researcher to take advantage of the model Marzano In the educational unit for volleyball, which distinguishes the model from the creation of positive education and make room for the formation of new ideas and decision–making using information generated by the student.

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمه البحث وأهميته

تعد التربية البدنية علما كبقية العلوم التي تستخدم آخر ما توصل إليه العلماء والباحثون من أساليب وطرائق علمية فقد ظهرت نماذج تدريس حديثة تؤكد على الدور النشط للطالب في التعليم ، ومن هذه النماذج أنموذج مارزانو الذي كان نتيجة البحوث الشاملة التي أجراها روبرت مارزانو وزملاؤه في مجال المعرفة على عملية التعلم لأكثر من ثلاثين عاما وأخرجوها بأنموذج تعليمي صفي أطلق عليه مارزانو (أبعاد التعلم)،حيث يتضمن استعمال استراتيجيات حديثة في التعليم. يعد هذا النموذج من النماذج التي اجتمعت فيها الميزات التدريسية المتطورة والتي يستطيع المدرس من خلالها إيصال المادة العلمية إلى المتعلم وهذا يعني أن اعتماد النماذج التدريسية في التدريس جاء من منطلق أن التدريس لم يعد فنا فحسب بل أصبح علما، بمعنى انه يتطلب المعرفة المستمرة بطرق وأساليب التدريس الحديثة وكيفية تطبيقها بالصورة الصحيحة التي تلائم المتعلم . والكرة الطائرة كونها احد المواد التي تدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأنها تتكون من العديد من

المهارات سواء أكانت دفاعية ام هجومية كمتطلبات اساسية لممارستها فذلك من الضروري تطوير اداء تلك المهارات الاساسية

وتأتي أهمية البحث في أنه محاولة علمية لاستعمال أنموذج مارزانو لطلاب المرحلة الجامعية لملاءمتهم للموقف التعليمي وصولاً بالمتعلمين الى النتائج التعليمية المرغوبة من خلال خلق جو ايجابي يساعد على تعلم واكتساب المهارات وتعميقها من خلال الاستفادة من المعلومات السابقة وتطويرها بالتالي يساعد الطالب على خلق أفكار وحلول جديدة تتلاءم مع المشكلة التي يواجهها أثناء الأداء الحركي والمهاري خلال الدروس الكرة الطائرة والتي تحتاج الى تجريب أساليب وطرائق تعليمية حديثة في تعليمها

1-2 مشكلة البحث

يسعى القائمون بالعملية التعليمية الى تحسين طرائق التدريس التقليدية وزيادة التفاعل الايجابي بين المدرس والطالب ومن خلال متابعة الباحثة للنتائج المتحققة خلال السنوات الماضية في مادة الكرة الطائرة واللقاءات المتكررة مع اعضاء هيئة التدريس والطلاب ، ولهذا وجدت الكثير من الصعوبات لدى الطلاب في استيعاب المعلومات والمهارات الحركية والحقائق والمفاهيم الجديدة والمتشعبة والبعد عن الاتجاهات الإيجابية نحو التعلم التي تضمنها لعبة كرة الطائرة في الكلية وقد يرجع ذلك إلى عدم استخدام الطرق والأساليب والنماذج الحديثة لمواكبة التطورات الحديثة لها فضلا عن أنها لا تراعي أنماط التعلم والتفكير المتنوعة للطلاب ، وغير قائمه على اسس علمية تراعي الاتجاهات الايجابية نحو التعلم واكتساب المعرفة والمهارة العلمية وتوسيعها والاستخدام ذي المعنى لها في إطار من الاتجاهات والإدراكات الإيجابية عن التعلم والاستخدام المناسب للعادات العقلية المنتجة من قبل الطالب، تحقيقاً للأهداف المرجوة سواء (المعرفية - المهارة - الانفعالية). لهذا ارتأت الباحثة تجريب أحد نماذج التعلم (وهو انموذج مارزانو لأبعاد التعلم) في المرحلة الجامعية ولكون أكثر الباحثين أن لم يكونون جميعهم قد طبقوه على مواد نظرية داخل الصفوف

السؤال هو : هل بالإمكان تطبيقه بنجاح في الدروس العملية في المرحلة الجامعية وتحقيق بنتائج ايجابية ؟

1-3 اهداف البحث :- يهدف البحث الي ما يأتي :

- 1- إعداد منهاج تعليمي بأنموذج مارزانو لتعليم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه في تطوير مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .

1-4 فروض البحث

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه .

1-5مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي 2016 - 2017 .

1-5-2 المجال الزمني : من 2016/12/5 و الى 2017/4/20

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

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

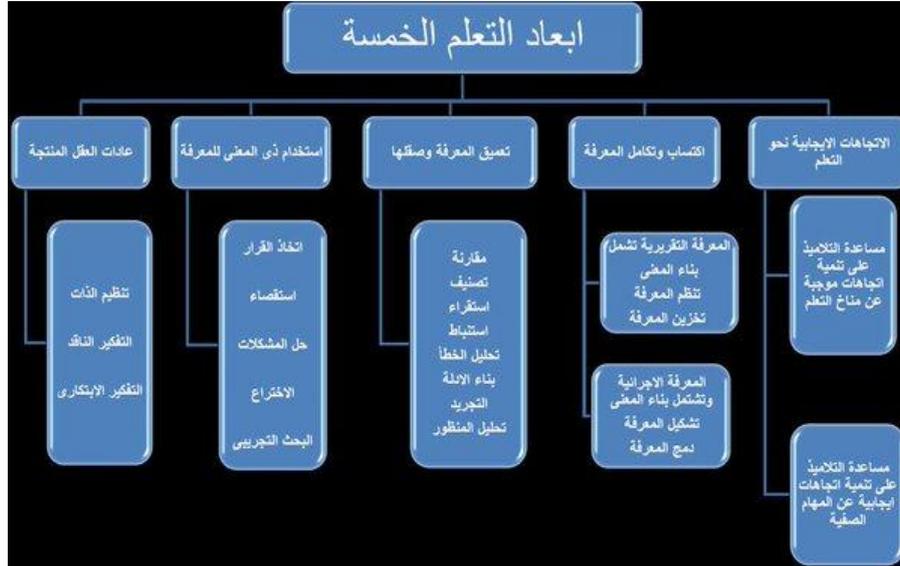
1-1-2 1-1-2 نموذج مارزانو

يعد أنموذج مارزانو لأبعاد التعلم ثمره من ثمرات بحوث شاملة أجريت في مجال المعرفة والتعلم، حيث يستطيع أن يستخدمه كل من هو مسؤول عن العملية التعليمية من المعلمين والمدرسين والمدربين والمراحل العمرية المختلفة ابتداء من رياض الاطفال الي المراحل المتقدمة من التعلم. ويعرف أنموذج مارزانو لأبعاد التعلم بأنه أنموذج للتدريس الصفي يتضمن عدة خطوات اجرائية متتابعة مركز على التفاعل بين أنماط التفكير - متمثلة في الادراكات والاتجاهات الايجابية نحو التعلم الخمسة وهي: اكتساب المعرفة وتكاملها ،توسيع المعرفة وصلتها ،استخدام المعرفة بشكل ذي معنى ، العادات العقلية المنتجة التي تحدث خلال التعلم وتسهم في نجاحه (1).

1-2-1-2 أنواع ابعاد التعلم في انموذج مارزانو

ذكر مارزانو أن عملية التعلم تتضمن وتتطلب تفاعل خمسة أنماط من التفكير اساسها "أبعاد التعلم" وهذه الابعاد الخمسه هي كما يأتي (1)

- البعد الاول: الاتجاهات الإيجابية نحو التعلم .
- البعد الثاني: اكتساب وتكامل المعرفة .
- البعد الثالث: تعميق المعرفة وصلتها .
- البعد الرابع: الاستخدام ذي المعنى للمعرفة .
- البعد الخامس: عادات العقل المنتجة .



شكل (1) يوضح ابعاد التعلم الانموذج مارزانو

(1) Davidson, N and Worsham: Enhancing Thinking Through Cooperative Learning , Teachers College Press, New York and London , 1992 ,p8

(1) Marzano, "A different kind of classroom Teaching with dimensions of Learning U.S, Association for Supervision and curriculum development .N .Pitt.St.Alexandria Virginia,VA.1992 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

أن طريقة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل الي نتائج وأن كافة الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال اختيار المنهج الذي يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد حلها. لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي و البعدي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، ويعرف المنهج التجريبي بأنه "تغير متعمد ومضبوط للشروط المحدده او ظاهره ما وملاحظة ماينتج عن هذا التغير من آثار في الحادثة أو الظاهرة"⁽²⁾

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه - جامعة البصرة العام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (102) طالب وقد تم التعامل معه كالآتي:

- عينة البحث الخاصة بالمنهج فقد بلغ حجمها (32) طالب من شعبي (ج) و(د) تم اختيارهم بالطريقة العمدية لملائمة جدول دروسهم الاسبوعي لمادة الكرة الطائرة مع ظروف سفر الباحثة كونها تسكن مدينة أخرى غير المدينة التي تمت فيها تجربة البحث، بعد غياب أحد الطلاب من شعبة (د) من الاختبار البعدي وغياب طالبين من شعبة (ج) من الاختبار البعدي
- وقد وقع الاختيار على شعبة (د) كمجموعة تجريبية وشعبة (ج) كمجموعة ضابطة بطريقة القرعة كما في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تفاصيل توزيع عينة المنهاج

المستبعدون بسبب الغياب	المجموعة التجريبية (د)	المجموعة الضابطة (ج)
3	16	16

3-3 تجانس وتكافؤ العينة:

من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث ومن أجل ارجاع الفروق في التأثير فقط الي المتغير المستقل قامت الباحثة بحساب تجانس وتكافؤ العينة في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن، الرشاقة، التوافق، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزه بالسرعه للذراعين، مهارة الضرب الساحق، مهارة الدفاع عن الملعب) وقد تم حساب التجانس والتكافؤ للطلاب في بعض المتغيرات البدنية كونها اساس الاداء المهارى، وهذا ما اكده جميل البدرى وأحمد السوداني في الألعاب الفرقيه يرتبط الأداء المهارى والخططي الممتاز ارتباطا وثيقا بحالة البدنية العالية او الممتازة.⁽¹⁾

جدول (2) يبين نتائج معامل الالتواء للدلالة على تجانس العينة

ت	متغيرات البحث	س-	ع	معامل الالتواء

(2) علي سلوم جواد ومازن حسن سالم: البحث العلمي اساسيات ومناهج اختيار الفرضيات وتصميم التجارب، النجف الاشرف، الضياء للطباعة والتصميم، 2011. ص15

(1) جميل قاسم البدرى وأحمد خميس السوداني: موسوعة كرة اليد العالمية، مؤسسة الصفاء للمطبوعات دار الكتب العربي، ص46-

0,3	1,21	21,88	العمر	1
0,4	6,15	64,94	الوزن	2
0,2	7,36	171,67	الطول	3
0,04	0,07	0,40	القوة الانفجارية للرجلين	4
0,71	1,8	7,87	التوافق	5
0,95	1,05	12,65	الرشاقة	6
0,9	2,41	12,41	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	7
0,4	0,49	4,406	الضرب الساحق	8

من الجدول (2) نلاحظ أن قيم معامل الالتواء تقع ضمن الحدود الطبيعية للالتواء مما يدل على تجانسها

جدول (3)

يبين قيم (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لحساب التكافؤ

ن	متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المستوية	مستوى الدلالة	قدرة المعنوية
		ع	س	ع	س			
1	العمر	1,11	21,88	1,16	21,88	0,00	1,000	غير معنوي
2	الوزن	7,13	64,47	5,18	56,41	0,44	0,6	غير معنوي
3	الطول	5,65	171,94	8,93	171,41	0,20	0,8	غير معنوي
4	القوة الانفجارية للرجلين	0,06	0,37	0,07	0,43	2,51	0,1	غير معنوي
5	التوافق	2,01	8,17	1,66	7,57	0,94	0,3	غير معنوي
6	الرشاقة	1,04	12,74	1,07	12,56	0,49	0,6	غير معنوي
7	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2,45	12,42	2,41	12,41	0,00	1,000	غير معنوي
8	الضرب الساحق	0,47	4,31	0,51	4,5	1,06	0,29	غير معنوي

من الجدول (3) نلاحظ عدم معنوية الفروق بين المجموعتين مما يدل على تكافؤهم

3-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث

من الأمور المهمة لانجاز واتمام التجربة أدوات البحث وهي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (1)

(1) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2. بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989. ص133

3-4-1 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع
- 2- الاختبارات والقياس
- 3- شبكة المعلومات (الانترنت)
- 4- استمارة استبيان ملحق (1,3,5,7)

3-4-2 الادوات والاجهزة المساعدة

- 1- ملعب الكرة الطائره
- 2- كاميرا فيديو نوع (كانون 7100) عدد 1
- 3- حامل الثلاثي
- 4- جهاز حاسوب محمول نوع (DELL) عدد 3
- 5- جهاز حاسوب محمول نوع (acer) عدد 1
- 6- اقراص DVD عدد 20
- 7- ميزان عدد 1
- 8- شريط القياس
- 9- شريط لاصق
- 10- طباشير
- 11- شواخص عدد 6
- 12- ساعة توقيت عدد 2
- 13- كرات طائره عدد 16
- 14- صندوق جمع الكرات
- 15- صافره عدد 1

3-5 تحديد المهارات المستخدمة في البحث وأختباراتها

3-5-1 تحديد مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.

تم تحديد مهارة (الضرب الساحق) في مادة الكرة الطائرة للطلاب من خلال المنهج الذي وضعتة الهيئة القطاعية للمرحلة الثانية لكليات وأقسام التربية الرياضية.

3-5-2 الصفات البدنية المستخدمة في البحث

بعد أن صممت الباحثة استمارة استبيان ملحق (1) لتحديد صلاحية الصفات البدنية التي تدخل في الاداء المهاري للضرب بالكرة الطائرة قامت بعرضها على الخبراء ملحق (2).

3-5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

بعد تحديد أهم الصفات البدنية التي تدخل في أداء المهاتري قيد البحث تم تصميم استمارة لترشيح الاختبارات المناسبة ملحق (3) وعرضها على الخبراء ملحق(4) وقد اعتمدت الباحثة نسبة (80%) فما فوق لاختيار الاختبارات ،لأن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة لبحثه⁽¹⁾ .كما في الجدول (4)

الجدول (4) يبين الاختبارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء

ت	الاختبارات	عدد الخبراء المتفقون	النسبة المئوية
1	اختبار الاستناد الامامي للذراعين	9	100%
2	الشد على العقلة للذراعين	0	0%
3	اختبار الجري على شكل 8	2	30%
4	اختبار لمس المخروط	7	80%
5	القفز العمودي لسارجنت	8	90%
6	الوثب العريض من الثبات	1	20%
7	اختبار الدوائر المرقمة	7	80%
8	اختبار نط الحبل	2	30%

1 - اختبار لمس المخروط⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات اللازمة:

- 1- منطقة خالية من العوائق قياس (15×15) م
- 2- أربعة مخاريط ارتفاع كل منها 30سم
- 3- صافره
- 4- ساعة توقيت

طريقة الاداء: يقف اللاعب على خط البداية من منطقة A وعند سماعه لصفارة ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط B ليمسه بيده وثم ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط C ليمسه بيده ثم ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط D ليمسه بيده وثم ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط B ليمسه بيده وثم ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط A ليمسه بيده

التسجيل: يحسب للمختبر الوقت الذي استغرقه منذ بداية الاداء حتى نهاية يجب

ملاحظة: يجب اتباع التسلسل الصحيح في الأداء وفي حالة الخفاء يصح الخطأ من مساره ويستمر في الاداء وكذلك يجب على اللاعب مس المخروط بيده بشرط أن تكون نفس اليد التي تمس جميع المخاريط. لكل مختبر محاولتين تحسب أفضلهما

2- اختبار الدوائر المرقمة⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1. القاهرة، دار الفكر العربي، 1979. ص366.

(1) علي مهدي هادي و عادل مجيد خزعل: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة ، ط1. العراق ، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع ، 2015 . ص 109

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين

الادوات: -

1- ساعة إيقاف

2- يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون 60 سم.

مواصفات الأداء: -

يقف المختبر داخل الدائرة رقم 1 عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 ثم الي الدائرة رقم 3 ثم الدائرة رقم 4 ... حتى الدائرة رقم 8 ، يتم ذلك بأقصى سرعة

التسجيل: - يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر

3 اختبار الوثب العمودي لسارجنت (2)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي

الادوات اللازمة: -

1- لوحه من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الاسود عرضها (0.5 م) وطولها (1.5 م) ترسم عليها خطوط باللون الابيض والمسافة بين كل خط وآخر 2 سم

2- حائط أملس لا يقل من الارض عن 3.60 م

3- قطع طباشير

4- قطعة من القماش مسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها.

وصف الاداء: يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف مواجه للوحة ، ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير ، يقف المختبر بعد ذلك مواجه للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على الخط يقوم المختبر بعد ذلك بمرجحة الذراعين للأسفل و إلى الخلف مع ثني الجذع للامام والاسفل وثنى الركبتين الي الوضع الزاوية القائمة فقط يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب للاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للامام والاعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة او الحائط في اعلى نقطة يصل اليها

حساب الدرجات: درجة المختبر هي السنتمتر بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب للأعلى مقربة لأقرب 1سم

4- القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الغرض من الاختبار: قياس قوة المميزه بالسرعة للذراعين

اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل خلال 10 ثانية

5- اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة (1)

الغرض من الاختبار: دقة مهارة الضرب الساحق

الادوات:

1- كرات طائرة

(1) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي - جامعة البصرة،

1989. ص 201.

(2) علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،جامعة القادسية ،2004.ص88

(1) علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل: مصدر سبق ذكره ،2015،ص147

2- ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل (5)

3- لاعب مساعد

وصف الاداء: ضرب الكرة الي منطقة المضللة من الملعب بعد رفعها من قبل اللاعب المساعد مع تغير المكان المفضلل من الملعب

الشروط: أداء خمس محاولات للضرب الساحق على كل مكان

التسجيل: لكل محاولة ناجحه نقطة

6- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب (2)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (6)

الادوات المستخدمة:

1- ملعب الكرة الطائره

2- شريط لتحديد الاهداف

3- قياس شريط

4- كرات الطائرة

مواصفات الاداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للضارب فتوجه الكرة نحو المختبر فيقوم بالدفاع من مركز (6) موجها الكرة نحو مركز (2)

شروط تسجيل الاختبار: لكل مختبر ثلاث محاولات

4- نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ.

3- نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب.

2- نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ج.

1- نقاط لكل محاولة داخل المنطقة د.

-صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .

-عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

-تلغى المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

ملاحظة: اعتمدت الباحثة طريقة تقييم شكل الأداء معتمدة على تقويم الاداء وعرضه على السادة المختصين ملحق (6) و

استخدمت استمارة خاصة بذلك⁽¹⁾ ملحق (5) اما هذه الاختبارات فهي فقط تصف أداء المختبر .

3-6 الاسس العلمية للاختبارات:

سعت الباحثة إلى إيجاد الأسس العلمية للاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة ومدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

3-6-1 صدق الاختبار

(2) علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل: مصدر سبق ذكره، 2015، ص 137-138

(1) حسين علي حسين منخي: تأثير استعمال جهاز مصمم في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات الحركية بتعليم مهارتي الارسال وضرب الساحق للطلاب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار، 2015، ص50

يقصد بصدق الاختبار هو "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمه المراد قياسها" (2) واستعملت الباحثة الصدق الظاهري ،اذ عرضت استمارة الاختبارات ملحق (1) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والكرة الطائرة ملحق (2) والذين اثبتوا صلاحيتها

3-6-2 الثبات

إن ثبات الاختبار يعني "ان يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد على الأفراد ذواتهم وفي الظروف نفسها" (3) بعد أن تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (6) طلاب لمرتين يفصل بينهما (7) ايام تم حساب معامل الارتباط البسيط للتأكد من الثبات بأعادة نتائج اختبارات المهارات الاساسية بالكرة الطائرة قيد البحث وقد تراوح معامل الثبات بين (0,83 - 0,87) وهو معنوي عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) اذ بلغت قيمة (ر) الجدولية (0,81)

3-6-3 موضوعية الاختبار

إن الاختبارات التي استخدمتها الباحثة لقياس الاختبارات قيد البحث لها شروط اداء واضحة وطريقة لاحتساب الدرجات محددة لا يختلف اثنان عليها وبهذا تحقق شروط الموضوعية. أما في ما يخص تقييم الاداء المهاري فقد عمدت الباحثة إلى اعتماد نتائج استمارة المقيمين * للاختبارات وحساب معامل الارتباط بين نتائج درجاتها للدلالة على موضوعية جدول (5)

جدول (5)

يبين قيم معامل الارتباط للدلالة على موضوعية الاختبارات

معامل الارتباط	درجات المقيم الثاني		درجات المقيم الاول		المهارات	ت
	ع	س	ع	س		
0,83	0,38	4,28	0,42	4,35	الضرب الساحق	1

3-7-7 اجراءات البحث الميدانية

3-7-1 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الخميس الموافق 2017/3/2

3-7-2 المنهاج التعليمي

بعد الحصول على موافقة عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة على اجراء البحث على طلاب المرحلة الثانية ،قامت الباحثة بأعداد منهاج تعليمي بأستخدام انموذج مارزانو لتعليم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. تم عرضه على مجموعة من الخبراء في طرائق التدريس ملحق (11) الذين ايدوا ارائهم وملاحظاتهم ومواقفهم على محتوى المنهاج ودليل المعلم ملحق (12) ودليل المتعلم (13). وتم استخدام انموذج مارزانو (المتغير المستقل) في تعليم المجموعه التجريبية اذ قام بتنفيذ العمل مدرس المادة * في الكلية بمتابعة مباشره من قبل الباحثة بعد ان اطلع على المنهج

(2) مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية العملية بين النظري والتطبيقي، ط1. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999. ص23

(3) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي، مصر، دار المعارف، 1987. ص18
* المقيمون :

ا.د محمد عوفي راضي: الاختصاص في التعلم الحركي في الكرة الطائرة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .جامعة البصرة
ا.م.د قسور عبد الحميد عبد الواحد: الاختصاص بيوميكانيك في الكرة الطائرة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .جامعة البصرة
* م.م مهند خير الله تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة البصرة

وعلى الدليل المعد من قبل الباحثة. وكذلك المجموعة الضابطة ايضا قام بتدريسها المدرس نفسه بطريقة التدريس المتبعه واستغرق المنهج التعليمي (3) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة. بواقع (6) وحدات تعليمية ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق (2017/3/7) ولغاية (2017/3/28) تم تقسيم الطلاب الى أربع أو خمس مجاميع تعاونية وكل مجموعة مكونة من (4-5) طلاب مختلفين في عادات العقل اذ يحدد لكل مجموعة قائد ومسجل وطلاب ومشاركين والتأكد على التعاون بينهم. ينفذ التعلم التعاوني في 3 وحدات تعليمية وهي الوحدة (4,5,6). وقد قسمت الوحدات التعليمية الي ثلاث اقسام

1- القسم التحضيري

2- القسم الرئيسي

3- القسم الختامي

بدأ المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية بتطبيق انموذج مارزانو في تعليم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب وذلك عن طريق عرض وشرح كيفية تنفيذ المهارات والتكنيك الصحيح لها مع توضيح المسار الحركي للجسم من نقطة البدء الي نهاية الاداء عن طريق استخدام شرح المدرس وشاشة العرض داتاشو لكل مهارة اذ بدأ المنهج بتعليم مهارة الضرب الساحق تلا ذلك تعليم مهارة الدفاع عن الملعب وكالاتي

1- في الوحدة التعليمية الاولى: اكتساب مهارة الضرب الساحق وتكاملها (اساسيات المهارة)

2- في الوحدة التعليمية الثانية: تعميق مهارة الضرب الساحق وصلقلها (التقدم بالمهارة)

3- في الوحدة التعليمية الثالثة استخدام ذو المعنى المهارة الضرب الساحق (ال

4- اداء الصحيح الناجح)

5- في الوحدة الرابعة: الاستخدام ذو المعنى لمهارة الضرب الساحق مع رفع متطلبات الاداء

6- في الوحدة التعليمية الخامسة استخدام عادات العقل المنتجة اثناء تعليم الضرب الساحق

7- في الوحدة التعليمية السادسة استخدام عادات العقل المنتجة اثناء تعليم الضرب الساحق

تبدأ الوحدة التعليمية لمهارة حسب مراحل انموذج مارزانو يقوم مدرس المادة بتقسيم الطلاب الي مجموعات صغيرة حيث يتم تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات وذلك لاستعمال اسلوب التعلم التعاوني في التعليم . يتم تطبيق الانموذج في الجزء الرئيسي من الدرس كما يتم في كل وحدة تعليمية تطبيق الاتجاهات الايجابية نحو التعليم لكونها تعد القاعدة الاساسية في تطبيق الانموذج حيث من الضروري توفير المكان الجيد الذي يلاءم الطلاب والوسائل التعليمية ووضوح المهام المطلوبة من الطلاب كل هذه الامور تساعد على خلق جو ايجابي نحو التعليم.

ففي الوحدة التعليمية الاولى يتم اكتساب وتكامل المعرفة وذلك من خلال تغذية الطلاب بالمعلومات المفيدة مع الاستفادة من المعلومات السابقة وذلك لخلق معرفة جديدة ويتم ذلك من خلال شرح المدرس وتطبيق المهارة لأن التصوير الحسي يتمثل لدى الطلاب من خلال مشاهدة المدرس يؤدي ذلك الى حفظ المعلومات في الذاكرة حيث أن أفضل وسائل التعليم هي المشاهدة ومن ثم تطبيق المهارات من قبل الطلاب يساعد في خزن المعلومات في الذاكرة.

الوحدة الثانية (تعميق المهارة وصلقلها) يتم عرض صور للطلاب بشكل متسلسل لاداء الحركي للمهارة حيث يساعد على استرجاع المعلومات السابقة التي تعلمها في الوحدة الاولى مع إعادة شرح المدرس للمادة حيث تكون الغاية من هذه الوحدة التعليمية إعادة صياغة المعلومات التي اكتسبها المتعلم مما يزيد من عمق فهم للمهارة والتقدم بها.

في الوحدة التعليمية الثالثة (يتم الاستخدام ذو المعنى للمهارة) حيث يتم عرض فيديو يوضح للأداء الحركي للمهارة يكون الهدف من هذه الوحدة هو التركيز الطلاب على الاداء المهارة بشكل الصحيح دون التركيز على الهدف الذي يجب ان تصل اليه الكرة.

في الوحدة التعليمية الرابعة يتم التركيز على استخدام ذو المعنى للمهارة (الأداء الصحيح الناجح) يكون في هذه المرحلة التركيز على الاداء الصحيح للحركة والنجاح في اقبال الكرة الي الهدف المطلوب فلغاية ليست اعطاء المعلومات للطلاب فقط بل الغاية هي مقدار الاستفادة من هذه المعلومات وذلك يساعد الطلاب على اتخاذ القرار المناسب عند تطبيق الواجبات المكلفون بها كما يتم سؤال الطلاب بعد كل تمرين مثل (صعب التمرين أو سهل وغيرها كما موضح في المنهاج التعليمي) ويتم اعطاء وقت (10) دقائق لكل مجموعة للتفكير وإعطاء والإجابة والتنفيذ حيث يتم تقسيم (10) دقائق الى (3) دقيقة لتفكير الطلاب بالواجب المكلفون به و (2) دقيقة لسماع مقترحات الطلاب و(5) دقائق لتطبيق الطلاب الواجب المكلفون به على ذلك الاساس يتم التقسيم .

في الوحدة الخامسة (استخدام عادات العقل المنتجة) يمثل عادات العقل البعد الاخير من الانموذج كما يعد البعد الخامس هو قاعدة الانموذج لأهميته لان الهدف من هذه الوحدة هو تعليم الطلاب على التفكير بالشكل الذي يتناسب مع الواجبات التي يكلفون بها، كما يتم تشجيع الطلاب على وضع خطة منظمة للعمل وتشجيعهم على الدقة في العمل وتشجيعهم في الدفاع عن أفكارهم الصحيحة وتشجيعهم على ابتكار افكار جديدة تساعدهم في التعليم في الوحدة السادسة (استخدام عادات العقل المنتجة) هذه الوحدة تكون مشابهة للوحدة الخامسة الاختلاف يكون في التمارين فقط حيث تزداد صعوبة التمارين في كل وحدة تعليمية والوصول بهم الى أفضل اداء لديهم أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج التعليمي المتبع في الكلية من قبل مدرس المادة.

3-7-3 الاختبارات البعدية

بعد اكمال المنهج التعليمي تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث نفسها بتاريخ 30 / 2017/3 للمجموعة الضابطة والتجريبية في القاعة الرياضية المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-8 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج ما يأتي:

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الالتواء
- 5- اختبار (t) للعينات المترابطة
- 6- اختبار (t) للعينات المستقلة
- 7- الارتباط البسيط بيرسون

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

جدول (6)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
1	الضرب الساحق	4,56	0,51	6,56	1,15	7,3	0,000	معنوي

يبين الجدول (6) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية اذا بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للضرب الساحق هو (4,56) وبانحراف معياري مقداره (0,51) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6,56) وبانحراف معياري مقداره (1,15) اما قيمة (t) المحسوبة فبلغت قيمتها (7,3) عند مستوى دلالة (0,000) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبارات البعديّة. وترى الباحثة ان ذلك يعود الى تأثير الايجابي نحو خلق بيئة تعليمية جيدة والاستفادة من المعلومات السابقة لطلاب مع ماتم تعليمة ادى ذلك لتحقيق تكامل المعلومات المكتسبة لدى الطلاب ومن ثم الى توسيع المعرفة لمساعدة الطلاب في التفكير بصورة صحيحة واختيار الطرق المناسبة في اداء الواجبات المكلف بها وهذا يؤيد ما ذكره مارزانو ان تنمية الاتجاهات الايجابية نحو التعلم وتنمية عادات العقل يمكن اعتبارها اهداف تعليمية تسعى الى وحدة دراسية الى تحقيقها في اي مستوى تعليمي (1) كما ان اعتماد اسلوب التعلم التعاوني ساعد في التنوع في اعطاء الحلول مختلفة لان التعلم التعاوني له ميزة مختلفة عن غيره من نماذج التدريس لان يقوم على مبدأ الطلبة في مجموعات صغيرة غير متجانسة من حيث القدرات او الخلفية العلمية او الاداء المهاري لانجاز الواجب بنجاح (2). كما ان اثاره التساؤلات تعد وسيلة هادفة لمساعدة الطلاب على التفكير وكذلك يشير مارزانو الى اهمية الاسئلة المفتوحة التي تتطلب التحليل (3). هذا كله ساهم في انجاح عملية التعلم واكتساب المهارتين قيد البحث ورفع مستوهما.

2-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول (7)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			

(1) مارزانو (ترجمة) عبد الحميد وآخرون : ابعاد التعلم بناء مختلف للفصل المدرسي ، القاهرة ، دار القباء للطباعة

والنشر، 2000، ص33

(2) عبد السلام مقبل : رسالة ماجستير اثر استخدام مارزانو لابعاد التعلم في التحصيل والدوافع الانجاز لدى طلاب الصف السادس

في العلوم واتجاهاتهم نحوها ، جامعة النجاح الوطنية نابلس ، فلسطين ، 2014، ص34.

(3) مارزانو (ترجمة) عبد الحميد وآخرون : مصدر سبق ذكره، 2000، ص105

1	الضرب الساحق	4,31	0,47	4,93	0,77	3,1	0,007	معنوي
---	--------------	------	------	------	------	-----	-------	-------

يبين الجدول (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية لمهاتري الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة اذا بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للضرب الساحق هو (4,31) وبأنحراف معياري مقداره (0,47) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4,93) وبأنحراف معياري مقداره (0,77) اما قيمة (t) المحسوبة فبلغت قيمتها (3,1) عند مستوى الدلالة (0,007) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبارات البعدية. ترى الباحثة ان المجموعة الضابطة قد حققت فروقا معنوية في متغيرات البحث بين الاختبارات القبليّة والبعدية وهذا امر منطقي لان الاسلوب الذي اتخذه مدرس المادة اي كان نوعه بكل تأكيد له دور ايجابي في نجاح وتعليم الطلاب وتطوير مستواهم في مهارات الكرة الطائرة حتى وان كان الاسلوب معتمدا على المدرس أكثر من الطالب ودور الطالب هو التكرار اي ان المدرس يعطي الافكار والطلاب ليس عليهم سوى اداء ما طلب منهم. لان ممارسة المهارة وتكرارها توصل المتعلم الى وصلة يستطيع عندها ان يؤديها بسهولة نسبية وبقليل من التركيز⁽⁴⁾.

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها

جدول (8)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة بين قيمة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	متغيرات البحث	الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
1	الضرب الساحق	4,93	0,77	6,56	1,15	4,68	0,000	معنوي

نلاحظ من الجدول (8) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة (4,93) وبأنحراف معياري قدرة (0,77) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6,56) وبأنحراف معياري (1,15) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين (4,68) في حين بلغت عند مستوى الدلالة (0,000) وهذا يعني ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. اظهرت النتائج من الجدول (8) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ذلك الى فاعلية انموذج ابعاد التعلم لمارزانو لما لهذا الانموذج من مزايا تساعد في عملية التعليم لانها تخلق جو ايجابي حيث جاءت خطوات الانموذج بصورة متسلسلة ومتكاملة ومتراصة فيما بينها ان خطوة تؤدي دورا معينا وتمهد للخطوة التي بعدها .حيث يشمل هذا الانموذج مجموعة من العمليات العقلية المختلفة ،كما يعد الانموذج من الادوات المفيدة في تعزيز التحصيل الدراسي وان تدريس مهاتري الضرب

(4) Marzano: op.cit .1992. p56⁽²⁾

الساحق بالكرة الطائرة بأنموذج ابعاد التعلم اعطى الطلاب الفرصة للقيام بالعمليات العقلية التي تساعد في اعطاء الحلول للواجبات التي تم تكليفهم بها .وهذا يساعد في ترسيخ المعلومات المكتسبة وتطويرها . لان هذا وحسب رأي مارزانو تم من خلال نمطي من المعرفة هي المعرفة التقديرية التي تساعد من خلال فهم مكونات البناء المعرفي بما يتضمنه من حقائق ومفاهيم والمعرفة الاجرائية التي تكتسب من خلال قيام المتعلم بعدة عمليات مترابطة في خطوات والإجابة عن سؤال رئيسي هو كيف؟ (1) (2) (3)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث والتحليل الاحصائي للبيانات ومناقشتها توصلت الباحثة الي الاستنتاجات الاتية :-

- 1- للمنهاج المقترح بأسلوب انموذج مارزانو تأثير ايجابي في تعليم مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .
- 2- يعطي هذا الانموذج الفرصة للمتعلم في الدروس العملية للتفكير والتحليل وبالتالي تعزيز نمط التفكير السائد لديه .
- 3- ايجابية اعتماد مبدأ التعلم التعاوني في تكوين مجموعات متنوعة الامكانيات وبالتالي التنوع في اعطاء الحلول للواجبات التي يكلف بها الطالب خلال الوحدة التعليمية العملية
- 4- اعطاء الفرصة للطالب لإعطاء حلول وأفكار للتمرين وفق انموذج مارزانو يعطيه الثقة بنفسه بالدرس والتفاعل الايجابي.

5-2 التوصيات

بناء على الاستنتاجات التي اظهرتها الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يأتي :-

- 1- الاستفادة من انموذج مارزانو في الوحدة التعليمية للكرة الطائرة لما يميز الانموذج من خلق ايجابية التعليم وإفساح المجال لتكوين افكار جديدة واتخاذ القرار باستخدام المعلومات التي تتولد عند الطالب
- 2- الاهتمام باستخدام هذا الانموذج في التعلم وتشجيع القائمين على العملية التعليمية في المجال الرياضي والابتعاد عن الطرق المتبعة التي قد تجلب الملل .
- 3- اجراء دورات تدريبية وتعليمية في استخدام هذا الانموذج في عمليات التدريس الطلاب
- 4- بالرغم من ان هناك رأي يقول بإمكانية استخدام بعدين او ثلاثة من انموذج مارزانو لأبعاد التعلم إلا ان الباحثة توصي ضرورة استخدام الانموذج بأبعاده الخمسة في المجال الرياضي كونها تعطي نتائج افضل .
- 5- اجراء دراسات مشابهه باستخدام انموذج مارزانو لأبعاد التعلم على عينات اخرى وألعاب اخرى لما لهذا الانموذج من مميزات وخصائص جيدة في العملية التعليمية

المصادر العربية

- جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، مؤسسة الصفاء للطبوعات دار الكتب العربي
- حسين علي حسين منخي : تأثير استعمال جهاز مصمم في تطوير قوة الانفجارية وبعض القدرات الحركية بتعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق للطلاب ، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار ، 2015

(1) وسام صلاح : التعلم المتناغم مع الدماغ ، ط 1. لبنان ، دار الكتب العلمية - بيروت ، ، 2015. ص83

(2) عبد السلام مقبل : مصدر سبق ذكره ، 2014. ص17

(3) مارزانو (ترجمة) عبد الحميد وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 2000. ص78

- ريسان خريبط مجيد :موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، مطابع التعليم العالي – جامعة البصرة ، 1989
- زكريا ظاهر وآخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع ، 1989 .
- عبد السلام مقبل مشعل : رسالة ماجستير اثر استخدام مارزانو لابعاد التعلم في التحصيل والدوافع الانجاز لدى طلاب الصف السادس في العلوم واتجاهاتهم نحوها ، جامعة النجاح الوطنية نابلس ، فلسطين ، 2014 .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،جامعة القادسية ،2004.ص88
- علي سلوم جواد ومازن حسن السالم : البحث العلمي اساسيات ومناهج اختيار الفرضيات وتصميم التجارب ، النجف الاشرف ، الضياء للطباعة والتصميم ، 2011
- علي مهدي هادي وعادل مجيد خزل : الاختبارات الميدانية في فعالية كرة الطائرة ، ط1 . العراق ، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع 2015.
- مارزانو (ترجمه) جابر عبد الحميد وآخرون : ايعاد التعلم بناء مختلف للفصل المدرسي ، القاهرة ، دار القباء للطباعة والنشر ، 2000.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ،ط1. القاهرة ،دار الفكر العربي، 1979.
- مصطفى حسين باهي ،المعاملات العلمية العملية بين النظري والتطبيق ،ط1 . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1999.
- وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2.بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،1989.
- وسام صلاح عبد الحسين :التعلم المتناغم مع الدماغ ،ط1. لبنان ، دار الكتب العلمية –بيروت ، 2015

المصادر الاجنبية

- Davidson, N and Worsham: Enhancing Thinking Through Cooperative Learning , Teachers College Press, New York and London , 1992.
- Marzano, "A different kind of classroom Teaching with dimensions of Learning U.S, Association for Supervision and curriculum development .N .Pitt.St.Alexandria Virginia,VA. 1992.

ملحق (1) نموذج ل احد الوحدات التعليمية باستخدام نموذج مارزانو

الهدف التعليمي : استخدام ذو المعنى المهارة الضرب الساحق مع رفع متطلبات الاداء

الوحده الرابعة

الهدف التربوي : بث روح التعاون ،تعويد الطالب على اتخاذ القرار

المرحلة الثانية :17

زمن الوحدة : 90د

القسم	الوقت	التفاصيل	التشكيلات	الملاحظات

		<p>-الحضور ،الاحماء</p> <p>- التأكد من البيئة وملائمتها العدد ،توفر الادوات وسلامتها</p> <p>شروط السرعة</p> <p>- تنمية الاتجاهات الايجابية لتعلم المهارة عن طريق التفاعل</p> <p>الطالب والمدرس من خلال تحديد الاهداف ووصفها للمتعلم</p>	20د	التحضيرى
	* * * * *		90د	الرئيسى
		-عرض نماذج متنوعة لاداء المهارة	20د	التعليمى
<p>-استخدام وسائل عرض</p>				
<p>-يعمل الطلاب في مجموعا وكلما قل عدد افراد المجموع زادت فرصة التكرار</p> <p>-يترك الطالب تحديد طريقا الاداء المناسب وكل حسب طريقة تفكيره وتعامله مع الواجب الحركي .</p> <p>-افساح المجال الطالب لات قرار الاداء حسب امكانية ونوعية تفكيره</p> <p>التأكد على اىصال الكرة داخل الملعب المقابل .</p>	<p>_ يقف الطالب امام الجدار ومعة كرة يطلب يطلب اداء الم الجدار</p> <p>باتجاه الدائرة العليا مرة والدنيا مرة اخرى</p> <p>_ يعاد التمرين مع سؤال الطالب لو كان بإمكانه التغير في سيفعل ؟</p> <p>_ يقف الطالب امام الجدار ومعه كرة تقسم المسافة الفاصلا الجدار</p> <p>الى ثلاث اقسام بخطوط عريضة واضحة ويطلب منه اداء ا الجدار مع مراعاة تغير مكان ضرب الكرة على الارض نفس صعودا ونزولا حسب ارقام الخطوط للتحكم بحركة الرسغ و _ يعاد التمرين يطلب من الطالب الطريقة الاسهل للأداء</p> <p>-وضع مسطبة امام الشبكة يقف عليها اللاعب وبالفقز من يقوم بعملية</p> <p>الضرب الساحق من الوقوف والشبكة منخفضة</p> <p>-يؤدى نفس التمرين يطلب من اللاعب اداء بطريقة أصعب</p>	40 د	التطبيقي	
ارتفاع الحاجز 50سم		<p>-وضع حواجز ويتم عبورها عن طريق الحجل وعند الانتهاء حاجز</p> <p>يؤدي مهارة الضرب الساحق باستخدام شبكة منخفضة</p>	10 د	الختامي

دراسة لبعض القدرات التوافقية ونسبة مساهمتها في الأداء المهاري على جهاز الحركات الارضية لدى لاعبو الجمباز

أية مؤيد سعدون

أ. د ميثاق غازي محمد

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Almuyad56@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

اشتملت الرسالة على خمسة فصول وعلى النحو الآتي:-

اشتمل الفصل الاول على التعرف بالبحث، حيث احتوى على المقدمة التي تناولت فيها الباحثة رياضة الجمباز احدى الرياضات التي يحتل فيها الجانب الفني والمهاري دورا هاما ، لذا فهي تعد من اصعب الرياضات التي يمكن ممارستها فهي تحتاج الى قدرات بدنية خاصة للتوصل الى متطلبات خاصة بأدائها وذلك لتنوع مهاراتها واختلاف أشكال الاداء فيها ، فرياضة الجمباز تتطلب تحركات وانتقالات حركية متنوعة والتي تسهم في اعداد اللاعبين وتنمي مستوياتهم من خلال أداء الحركات والتمارين على الاجهزة المتنوعة ، وجاءت اهمية البحث في التعرف على القدرات التوافقية المناسبة مع السلسلة الحركات الارضية ومن ثم حساب نسب مساهمتها في الاداء المهاري على جهاز الحركات الارضية للاعبين الجمباز المشاركين في بطولة اندية العراق لفئة 15 سنة فما دون بنتائج اختبارات القدرات التوافقية الاساسية ومعرفة تأثير هذه المتغيرات بمستوى الاداء للاعبين لكون لعبة الجمباز تتطلب من اللاعب القدرات التوافقية التي تؤهله للوصول الى مستوى العالي في هذه اللعبة ، أن القدرات التوافقية أهمية كبيرة للاعبين الجمباز باعتبارها من الضروريات التي توصل اللاعب الى الأداء الجيد والتي يجب الاهتمام بها منذ المراحل العمرية . تعد لعبة الجمباز من الالعاب الفردية التي تتطلب النجاح والتقدم من خلال إتقان الاداء المهاري حيث يعتمد مستوى الاداء في الحركات الارضية في الجمباز على مدى إتقان اللاعب للمهارات الاساسية التي ترتبط بدورها ارتباطا وثيقا بالنواحي المختلفة للقدرات التوافقية .

ومن خلال ذلك تبلور لدى الباحثة التساؤل الآتي :

- هل تساهم القدرات التوافقية بنسب متساوية في الاداء ؟

أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى بعض القدرات التوافقية على جهاز الحركات الارضية للاعبين الجمباز المشاركين في بطولة أندية العراق لفئة 15 سنة فما دون للموسم الرياضي 2016 - 2017 .
- 2 - التعرف على نسب مساهمة بعض القدرات التوافقية بمستوى الاداء المهاري على جهاز الحركات الارضية للاعبين الجمباز المشاركين في بطولة أندية العراق لفئة 15 سنة فما دون للموسم الرياضي 2016 - 2017 .

مجالات البحث :

- 1 - المجال البشري : لاعبو الجمبازالمشاركون في بطولة أندية العراق لفئة 15 فما دون .
- 2 - المجال الزمني : من 15 / 12 / 2016 الى 15 / 6 / 2017 .
- 3 - المجال المكاني : - قاعة سمير خماس - بغداد - القاعات الرياضية الخاصة بالفرق

اشتمل الفصل الثاني على الدراسات النظرية والسابقة ذات العلاقة بموضوع البحث والتي تناولت الاختبارات والقياس ، ومفهوم القدرات التوافقية ومكوناتها ، والحركات الارضية في الجمباز ، وكذلك الدراسات المشابهة .
اما الفصل الثالث فقد احتوى على منهجية البحث واجراءاته الميدانية ، اذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وقد حدد مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية ، اذ تمثلت عينة البحث بلاعبي الجمباز المشاركين في بطولة أندية العراق لفئة (15) سنة فما دون والبالغ عددهم (30) لاعب ، والتي كانت نفسها العينة التي تم تطبيق الاختبارات البدنية عليها ، فضلا عن الادوات والاختبارات المستخدمة في البحث مع اجراء التجربة الاستطلاعية ، وتضمن المعالجات الاحصائية للبحث .

واشتمل الفصل الرابع على عرض نتائج ومعالجتها احصائيا في مجموعة من الجداول لغرض مناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بمصادر علمية للتوصل الى مناقشة تحقق أهداف البحث .
أما الفصل الخامس اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج والتي حققت أهداف الرسالة .
وقد خرجت الباحثة بمجموعة من الاستنتاجات منها:-

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الحركات الارضية في الجمباز وبعض القدرات التوافقية .
2 - ظهرت نسب مساهمة لكل متغير من متغيرات القدرات التوافقية في سلسلة الحركات الارضية وكان للمرونة نسبة المساهمة الاكبر يليها تباعا التوازن الثابت ثم القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية والرشاقة والتوازن المتحرك ومن ثم التوافق .

وفي ضوء الاستنتاجات تم التوصل الى بعض التوصيات منها:-

1 - القدرات التوافقية مهمة لتعليم الحركات الارضية في الجمباز ويجب على المدربين والمعلمين الاهتمام بها .

Study of some compatibility abilities and their contribution skill of performance on ground movements in gymnastics players

By

Methaq Ghazi Mohammad Ph.D Prof

Ayya Moayad Saadoun

University of Dhi Qar / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Almuyad56@gmail.com

Abstract

Gymnastics requires a variety of movements and movements that contribute to development of players and develop their levels through the performance of movements and exercises on various devices, and the importance of research in identifying the appropriate compatibility capabilities with the free chain and then calculate the percentage of their contribution to the skill performance on the ground movements of gymnasts participating in the championship of Iraq clubs for age of 15 years or less

below the results of tests basic compatibility abilities and knowledge of the impact of variables on the performance, compatibility abilities has great importance to gymnasts as a necessary elements that reach the player to good performance, which must be taken care of. Gymnastics is one of the individual games that require success and progress by mastering skill performance. The level of performance in the gymnastics movements depends on the player's mastery of the basic skills which are closely related to the different aspects of the compatibility abilities.

In this way, the researcher developed the following question:

- Do computational capacities contribute equally to performance?

Research Aims

1. Recognition of the level of some compatibility capabilities on the ground movements of gymnasts participating in the championship of Iraq clubs for the age of 15 years or less for the sports season 2017 – 2016.
2. Identification of the percentages of the contribution of some compatibility capabilities to the level of skill performance on the ground movements of gymnastics players participating in the championship of Iraq clubs for the age of 15 years or less for the sports season 2016 – 2017.

The second chapter includes the theoretical and previous studies related to the subject of the research, which dealt with tests and measurement, the concept of compatibility abilities and their components, ground movements in gymnastics, as well as similar studies.

The third chapter contains the methodology of research and its field procedures. The researcher used the descriptive method in the survey method. The research society defined and designed it in a deliberate manner. The sample of the research was the gymnastics players participating in the championship of Iraq clubs for the category of (15) years or less, A player, which was the same sample as the physical tests applied to it, as well as the tools and tests used in the research with the conduct of the exploratory experiment, and included statistical treatments for research.

The fourth chapter included the presentation of results and processing them statistically in a set of tables for the purpose of discussing them in a scientific method supported by scientific sources to reach a discussion to achieve the objectives of the research.

The fifth chapter included the conclusions and recommendations. After collecting and processing the data statistically, the researcher reached a set of results that achieved the objectives of the message.

The researcher came out with a number of conclusions, including:

1. There is a significant correlation between ground movements in gymnastics and some compatibility abilities.
2. The contribution ratios for each variable of compatibility capabilities in the series of ground movements and the flexibility of the proportion of the largest contribution followed by consecutive fixed balance and then the muscle capacity and the speed of transition and motor speed and agility and balance of mobility and then compatibility.

Some recommendations were reached, including:

Compatibility capabilities are important to teach ground movements in gymnastics and must be taught by instructors and teachers.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

كان للاختبارات والمقاييس الاثر الكبير في تحديد ومعرفة مستوى أداء اللاعبين ومدى التطور الذي وصلوا اليه من خلال معرفة قدراتهم وامكانياتهم البدنية والمهارية ، وتعتبر الاختبارات والمقاييس احدى الركائز في هذا المجال باعتبارهما الوسيلة المهمة لعملية التقويم التي تعتبر الاساس لمعرفة التقدم المتحقق فيه ، فمن خلالهما امكن ايجاد الحلول للعديد من المشاكل الرياضية والمعوقات وذلك لارتكازهما على الاسس والنظريات العلمية ، وبذل المختصون في الجمباز قصارى جهدهم من خلال استخدام الوسائل العلمية والعملية للالتحاق بركب التطور اذ أنها تمثل ادوات التقويم والانتقاء والتنبؤ فلا بد من الاستفادة منها للنهوض بلعبة الجمباز في قطرنا .

تعد رياضة الجمباز احدى الرياضات التي يحتل فيها الجانب الفني والمهاري دورا هاما ، لذا فهي تعد من اصعب الرياضات التي يمكن ممارستها فهي تحتاج الى قدرات بدنية خاصة للتوصل الى متطلبات خاصة بأدائها وذلك لتنوع مهاراتها واختلاف أشكال الاداء فيها ، فرياضة الجمباز تتطلب تحركات وانتقالات حركية متنوعة والتي تسهم في اعداد اللاعبين وتنمي مستوياتهم من خلال أداء الحركات والتمارين على الاجهزة المتنوعة ، فينظر اليها المدربون كمفتاح التقدم لمعظم الفعاليات الرياضية والداعمة للحركة بشكل عام ، ان الوصول الى الأنجاز العالي في الرياضة الجمباز يأتي نتيجة الارتقاء بمستوى الاداء الفني وذلك طريق بحث جميع المتطلبات الضرورية والتي منها القدرات التوافقية .

وتلعب القدرات التوافقية دور هاما في تعلم وأتقان المهارات الحركية وفي حالة افتقار المبتدئ لها نجد انه لا يستطيع اداء المهارة بالشكل الصحيح مع وجود العديد من الاخطاء الفنية ، هذا بالاضافة الى أنها اثبتت فاعليتها في تقليل الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية ، تعد القدرات التوافقية هي انسجام الصفات الحركية مع الصفات البدنية وكذلك انسجام هاتين الصفتين مع الاجهزة الداخلية الجسم .

من هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على القدرات التوافقية المناسبة مع السلسلة الحركات الارضية ومن ثم حساب نسب مساهمتها في الاداء المهاري على جهاز الحركات الارضية للاعبى الجمباز المشاركين في بطولة اندية العراق لفئة 15 سنة فما دون بنتائج اختبارات القدرات التوافقية الاساسية ومعرفة تأثير هذه المتغيرات بمستوى الاداء للاعبين لكون لعبة الجمباز تتطلب من اللاعب القدرات التوافقية التي تؤهله للوصول الى مستوى العالي في هذه اللعبة .

1-2 مشكلة البحث :-

يعد الاختبار والقياس في الوقت الحاضر من المجالات المهمة والأساسية في العمل الرياضي فبواسطتهما يتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات لأن استخدامها هو الجواب الموضوعي لحل كثير من الأسئلة .

ان القدرات التوافقية أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية ولهذا ترى الباحثة أن تطورها سيصب ايجابيا في تطور المستوى العام للرياضة الجمباز ، أن القدرات التوافقية أهمية كبيرة للاعبى الجمباز باعتبارها من الضروريات التي توصل اللاعب الى الأداء الجيد والتي يجب الاهتمام بها منذ المراحل العمرية . تعد لعبة الجمباز من الالعاب الفردية التي تتطلب النجاح والتقدم من خلال إتقان الاداء المهاري حيث يعتمد مستوى الاداء في الحركات الارضية في الجمباز على مدى إتقان اللاعب للمهارات الاساسية التي ترتبط بدورها ارتباطا وثيقا بالنواحي المختلفة للقدرات التوافقية ومن خلال ذلك تبلور لدى الباحثة التساؤل الاتي:

- هل تساهم القدرات التوافقية بنسب متساوية في الاداء ؟

1-3 أهداف البحث :- يهدف البحث الى مايتي :

1- التعرف على مستوى بعض القدرات التوافقية على جهاز الحركات الارضية للاعبى الجمباز المشاركين في بطولة أندية العراق لفئة 15 سنة فما دون للموسم الرياضي 2016 - 2017 .

2- التعرف على نسب مساهمة بعض القدرات التوافقية بمستوى الاداء المهاري على جهاز الحركات الارضية للاعبى الجمباز المشاركين في بطولة أندية العراق لفئة 15 سنة فما دون للموسم الرياضي 2016 - 2017 .

1-4 مجالات البحث :-

1-4-1 المجال البشري : لاعبو الجمباز المشاركون في بطولة أندية العراق لفئة 15 سنة فما دون .

1-4-2 المجال الزمني : من 15 / 12 / 2016 الى 6 / 15 / 2017 .

1-4-3 المجال المكاني : - قاعة سمير خماس - بغداد - القاعات الرياضية الخاصة بالفرق .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2- الدراسات النظرية :

2-1 القدرات التوافقية (1) :

تتمثل القدرة التوافقية أو قابلية الترابط الحركي بصفة الانسجام بين القدرات البدنية والقدرات الحركية وأجهزة الجسم المختلفة ، بمعنى آخر تعني تنظيما وترتيبنا منسقا ومتوازنا بين عمل العضلات أو وظائفها والأجهزة الداخلية الأخرى ،

(1) ناهدة عبد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 . النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 . ص 67 .

كالتنظيم الذي ينظم عمل الألياف الحمراء المسؤولة عن صفة المطاولة أو التحمل ، والألياف البيضاء المسؤولة عن قابلية السرعة الحركية ، وقدرة الجهاز العصبي على إثارة أكبر عدد ممكن من هذه الألياف بشكل ينسجم والأداء المطلوب .
وبمعنى آخر أن أي حركة يقوم بها الإنسان هي عبارة عن توافق بين الأجهزة الداخلية له ، أي قدرة الجهاز العصبي على تنظيم هذه الأجهزة مع مختلف الفعاليات والألعاب التي تؤدي عن طريق القوة العضلية .

2-2 جهاز بساط الحركات الارضية (1) :

تعد الحركات الأرضية الركيزة الأساسية الهامة لممارسة لعبة الجمناستيك ويبدأ الفرد بتعلمها في سن مبكر إذ تتم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمناستيك . حيث كانت بالسابق لا تمارس فعاليات الجمناستيك الأخرى ما لم تمارس الحركات الأرضية .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية الذي يهدف " الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر وان الأسلوب المسحي يسعى الى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة "(2).

3-2مجتمع البحث وعينته :

" ان اختيار عينة البحث على جانب كبير من الاهمية لان عليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه "(3) . تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الاندية المشاركين في بطولة العراق بالجمباز أذ بلغ عدد الاندية المشاركة (11) نادي وبلغ عدد اللاعبين (34) لاعب ، أما عينة البحث فقد بلغت (30) لاعب من الذي اشتركوا في جهاز الحركات الارضية كما موضح في جدول (1)

جدول (1)تقسيم أفراد عينة البحث حسب الفرق

ت	اسم الفريق	عدد اللاعبين المشاركين في البطولة	عدد اللاعبين الذي ادوا على جهاز الحركات الارضية
1	الخالص	3	3
2	نادي الرافدين	3	2
3	نادي الجيش	5	4
4	نادي الامانة	5	4

(2) عزيزة عبد المنعم (واخرون) : الجمباز وطرق تدريسة ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1983 . ص1
(3) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 1999 . ص140 .

3 - مروان عبد المجيد أبراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، عمان ، ط1. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 . ص58 .

4	4	نادي ذي قار	5
1	1	نادي الحلة	6
3	3	نادي الحسين	7
3	3	نادي السماوة	8
4	5	نادي البصرة	9
1	1	نادي التحدي	10
1	1	نادي العدالة	11
30	34	المجموع	

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

3-3-1 الادوات والاجهزة المستخدمة :

ساعة إيقاف عدد (2) - طباشير ملون - قطعة من قماش - مرتبة - مسطرة مدرجة - صافرة - اعلام شواخص عدد (2) - شريط قياس - موانع عدد (4) - سلة بلاستيك بقطر 30سم - علامات بلاستيك (3/4) بوصة عدد (11) - فريق العمل المساعد * .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات :

المصادر العربية والاجنية - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) - المقابلات الشخصية - استمارة الاستبانة ملحق (1) . (3) .

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

صممت الباحثة استمارة لاستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات التوافقية ذات العلاقة بالبحث ملحق (1) ، اذ قامت الباحثة بعرض القدرات التوافقية باستمارة استبيان على المختصين ملحق (1) ، في مجال التربية الرياضية وذلك لتحديد القدرات التوافقية التي يحتاجها لاعب الجمباز ملحق (2) وبعد تحديد أهم القدرات التوافقية ذات العلاقة بالحركات الارضية بالجمباز بحسب رأي الخبراء تم ترشيح الاختبارات في استمارة استبيان ملحق (3) وتم عرضها على نفس الخبراء ملحق (2) وبعد تحديد أهم القدرات التوافقية قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لكل المتغيرات وكما مبين في الجدول (2) ، وكذلك تم حساب حساب النسبة المئوية للاختبارات كما مبين في الجدول (3) اذ تم اعتماد النسبة المئوية 80 % فأكثر أي بمعنى اتفاق (13) خبير من أصل (15) وكما تذكر رمزية الغريب بإمكان الباحث اعتماد النسبة التي يراها مناسبة (1) وبذلك تم قبول (8) متغيرات وحذف (9) ، أما فيما يخص الاختبارات فقد تم قبول (8) اختبارات وحذف (4) .

* تكون فريق العمل المساعد من :

- السيد ناظر دنيف محمد ، رئيس اتحاد جمباز في ذي قار ، بكالوريوس التربية الرياضية
- السيد فاروق المياحي ، مدرب جمباز في نادي العمارة ، بكالوريوس التربية الرياضية ،
- هدير عقيل ، طالبة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار .

(1) رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1981 . ص 23 .

جدول (2) النسب المئوية للقدرات التوافقية حسب رأي الخبراء

ت	القدرات التوافقية	عدد الآراء المتفقة	النسبة المئوية
1	المرونة	14	%93.33
2	الرشاقة (القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة)	14	%93.33
3	التوازن الثابت	13	%86.66
4	التوازن الحركي	12	%80
5	الايقاع الحركي	5	%33.33
6	القدرة على الربط الحركي	6	%40
7	الاحساس الحركي	6	%40
8	السرعة القصوى	5	%33.33
9	السرعة الاستجابة	4	%26.66
10	السرعة الانتقالية	12	%80
11	السرعة الحركية	12	%80
12	السرعة رد فعل	3	%20
13	القدرة تغير الاتجاه	5	%33.33
14	القدرة العضلية للرجلين	12	%80
15	القدرة العضلية للذراعين	7	%46.66
16	التوافق(القدرة على تقدير الوضع)	14	%93.33
17	التوقيت الحركي	6	%40

جدول (3)

يبين النسب المئوية لآراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات

ت	الصفة	اسم الاختبار	عدد الآراء المتفقة	النسبة المئوية
1	التوافق (القدرة على تقدير الوضع)	1- اختبار الدوائر المرقمة	14	%93.33
		2- اختبار رمي واستقبال الكرات	3	%20
2	الرشاقة (القدرة على التكيف مع الايوضاع المتغيرة)	1- الجري المكوكي	5	%33.33
		2- الجري المتعرج بين الموانع	13	%86.66
3	القدرة على الربط الحركي	اختبار نيلسون لاستجابة الحركية الانتقالية	6	%40
4	القدرة العضلية للرجلين	1- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام	4	%26.66
		2- اختبار القفز العمودي لسارجنت	12	%80
5	التوازن الثابت	توازن الرأس مع الساعدين	13	%86.66

6	التوازن الحركي	الانتقال فوق العلامات	12	80%
7	المرونة	1- القوس الظهري	14	93.33%
		2- من وضع الوقوف مد الجذع خلف مع سقوط الرأس	5	33.33%
8	السرعة الحركية	قياس السرعة الحركية للذراعين	13	86.66%
9	السرعة الانتقالية	اختبار الركض 10م من وضع الوقوف	12	80%

3-5 الأسس العلمية للاختبارات :

لأجل الوصول الى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحثة اخضاع الاختبارات الى الأسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية . اذ يذكر سامي محمد " أن الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية ، اذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية " (1) .

3-5-1 صدق الاختبار :

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه الذي وضع لقياسه ، أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه (2) ، وأستخدمت الباحثة الصدق الظاهري وكما يأتي :

3-5-1-1 الصدق الظاهري :

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري ويعد هذا الاجراء صدقا للاختبار حيث " يمكن أن نعد الاختبار صادقا اذا تم عرضه على عدد من المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (3). حيث قامت الباحثة بعرض اختبارات القدرات التوافقية على السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ، واتفقهم حول صلاحيتها بنسبة تراوحت 80 - 100% كما في الجدول (3) للتأكد من صلاحيتها .

3-5-2 الثبات :

الثبات هو " الاتساق في النتائج ويعتبر ثابتا اذا حصلنا منه على نفس النتائج عند تطبيقه على نفس الافراد وفي نفس الظروف " (4) ، وقد تم حساب الثبات بطريقة الاعداء مستفدين من نتائج التجربة الاستطلاعية اذ تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.78 - 0.83) وهي قيم عالية تدل على ثبات نتائج الاختبارات .

3-5-3 الموضوعية :

الموضوعية تعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كاراته وأهوانه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه ، فهي تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (1) .

(1) سامي محمد : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، ط1 . دار السيرة للنشر والتوزيع ، 2000 . ص252 .

(2) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، ط1 . دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 . ص72 .

(1) مصطفى محمود الامام (واخرون) : التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 . ص127 .

(2) ريسان خريبيب مجيد : مصدر سبق ذكره ، 1989 ، ص19 .

ولكون الاختبارات مقتنة ومجددة الشروط (فهي اما محددة بزمن أو عدد مرات) وهذا يحقق الموضوعية وعدم الاختلاف في التقييم .

3-6 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث :

من اجل معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبار ولتفادي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها للعمل وكذلك الكشف عن العقبات والعوائق التي تواجه عند تنفيذ الاختبارات " وهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعدها مسبقا متطلبات التجربة من حيث الوقت ، الكلفة ، الكوادر المساعدة ، صلاحية الاجهزة والأدوات وغيرها " (2) .

لذلك قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة على (4) لاعبين من نادي ذي قار تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، أجريت التجربة بتاريخ 8 / 12 / 2016 واعيدت بتاريخ 10 / 12 / 2016 .

3-7 تقييم مستوى الأداء المهاري :

اعتمدت الباحثة في تقييم مستوى اداء لاعبي الجمناز على تقييمات الحكام * في بطولة أندية العراق لفئة 15 فما دون ، وكما هو المعروف هم حكام متخصصين في اللعبة ولديهم شهادات تحكيمية رسمية ومعرفة ودراية بقانون لعبة الجمناز ، وكان التقييم يعتمد على اسس القانون الدولي في التحكيم .

3-8 التجربة الرئيسية :

بدأت هذه المرحلة مع بداية بطولة العراق بالجمناز لفئة 15 فما دون بتاريخ 15 / 12 / 2016 المقامة في بغداد في قاعة سمير خماس حيث اعتمدت نتائج البطولة ، ويعدها اجرت الباحثة الاختبارات البدنية على عينة البحث البالغ عددهم (30) لاعبا في الفترة من 20 / 12 / 2016 ولغاية 25 / 12 / 2016 .

3-9 الوسائل الاحصائية :

لأجل التوصل الى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) اصدار 7.21 لحساب ماياتي :- النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الانحدار المتعدد (معامل الارتباط - نسبة المساهمة - F - الخطأ المعياري)

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج الوصف الاحصائي للقدرات التوافقية :

(3) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . النظرية والتجريب ، مصر ، ط1 . دار الفكر العربي ، 1995 . ص12 .

(4) مروان عبد المجيد ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، 1999 . ص90

* اسماء الحكام

1- استاذ حسن علي / محافظة الكوت / حكم درجة ثانية

2- استاذ حيدر عياس / محافظة البصرة / حكم درجة ثانية

3- استاذ رزاق الجياشي / محافظة سماوة / حكم درجة ثالثة

جدول (4) يبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	السلسلة	7.4897	3.57145
2	التوافق	15.39	2.735
3	التوازن الحركي	54.83	12.920
4	الرشاقة	6.23	.531
5	السرعة الحركية	35.97	4.755
6	السرعة الانتقالية	5.00	.938
7	القدرة العضلية	32.34	7.217
8	التوازن الثابت	4.90	.310
9	المرونة	5.97	3.333

من خلال الجدول (4) نجد ان الوسط الحسابي للسلسلة الحركية قد بلغ (7.4897) وبانحراف معياري (3.571) ، اما الوسط الحسابي للتوافق قد بلغ (15.39) والانحراف المعيا؛؛ري (2.735) ، اما الوسط الحسابي للتوازن المتحرك قد بلغ (54.83) والانحراف المعياري (12.920) ، اما الوسط الحسابي للرشاقة قد بلغ (6.23) والانحراف المعياري (0.531) ، اما الوسط الحسابي للسرعة الحركية للذراعين قد بلغ (35.97) والانحراف المعياري (4.755) ، اما الوسط الحسابي للسرعة الانتقالية قد بلغ (5.00) والانحراف المعياري (0.938) ، اما الوسط الحسابي للقدرة العضلية قد بلغ (32.34) والانحراف المعياري (7.217) ، اما الوسط الحسابي للتوازن المتحرك قد بلغ (4.90) والانحراف المعياري (0.310) ، اما الوسط الحسابي للقوس الظهري قد بلغ (5.97) والانحراف المعياري (3.333) . وهذا يضع اللاعبين عموما في مستوى جيد في الاختبارات نتيجة للوعي لما أكتسبوه من الممارسة البدنية لفترات طويلة نسبيا ومن الاختلاط مع أناس أكثر منهم ثقافة ومعلومات في هذا المجال الامر الذي زاد من رفع مستواهم . " أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء سليم متتابع وزمن مناسب والتدريب المستمر وحدة يزيد من تطور المهارة وأتقانها"⁽¹⁾

4-2 عرض نتائج معامل الارتباط ونسبة المساهمة والخطأ المعياري وقيمة (F) والدلالة للقدرات التوافقية ومناقشتها :

(1) نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975 .

جدول (5)

يبين معامل الارتباط ونسبة المساهمة ونسبة المساهمة المصححة والخطأ المعياري وقيمة (f) والدلالة لمتغيرات البحث في السلسلة الحركية

المتغيرات	معامل الارتباط	نسبة المساهمة	نسبة المساهمة المصححة	الخطأ المعياري	قيمة F	الدلالة
التوافق	.680 ^a	.463	.443	2.66607	23.246	.000 ^b
التوازن المتحرك	.682 ^b	.465	.424	2.70983	11.318	.000 ^c
الرشاقة	.698 ^c	.488	.426	2.70498	7.937	.001 ^d
السرعة الحركية	.703 ^d	.494	.410	2.74431	5.856	.002 ^e
السرعة الانتقالية	.703 ^e	.495	.385	2.80137	4.502	.005 ^f
القدرة العضلية	.750 ^f	.562	.442	2.66726	4.700	.003 ^g
التوازن الثابت	.784 ^g	.614	.486	2.56157	4.776	.002 ^h
المرونة	.853 ^h	.727	.618	2.20614	6.673	.000 ⁱ

من خلال الجدول (6) نجد ان قيمة الارتباط بين التوافق والسلسلة الحركية قد بلغ (0.680) ونسبة المساهمة (0.463) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.443) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.666) وقيمة (F) المحسوبة (23.246) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.000) فيما تؤكد على أهمية التوافق وأمكانية دخول هذا المتغير في معادلة التوافق كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين التوازن المتحرك والسلسلة الحركية قد بلغ (0.682) ونسبة المساهمة (0.465) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.424) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.709) وقيمة (F) المحسوبة (11.318) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.000) بما يؤكد على أهمية التوازن المتحرك وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين الرشاقة والسلسلة الحركية قد بلغ (0.698) ونسبة المساهمة (0.488) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.426) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.704) وقيمة (F) المحسوبة (7.937) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.001) بما يؤكد على أهمية الرشاقة وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين السرعة الحركية للذراعين والسلسلة الحركية قد بلغ (0.703) ونسبة المساهمة (0.494) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.410) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.744) وقيمة (F) المحسوبة (5.856) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.002) بما يؤكد على أهمية السرعة الحركية وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين السرعة الانتقالية والسلسلة الحركية قد بلغ (0.703) ونسبة المساهمة (0.495) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.385) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.801) وقيمة (F) المحسوبة (4.502) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.005) بما يؤكد على أهمية السرعة الانتقالية وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين القدرة العضلية والسلسلة الحركية قد بلغ (0.750) ونسبة المساهمة (0.562) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.442) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.667) وقيمة (F) المحسوبة (4.700) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.003)

(بما يؤكد على أهمية القدرة العضلية وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين التوازن الثابت والسلسلة الحركية قد بلغ (0.784) ونسبة المساهمة (0.614) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.486) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.561) وقيمة (F) المحسوبة (4.776) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.002) بما يؤكد على أهمية التوازن الثابت وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير المعنوي ونسبة المساهمة العالية ، اما قيمة الارتباط بين المرونة مع السلسلة الحركية فقد بلغ (0.853) ونسبة المساهمة (0.727) وكانت نسبة المساهمة المصححة (0.618) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.206) وقيمة (F) المحسوبة (6.673) في حين كانت الدلالة المعنوية (0.000) بما تؤكد على أهمية المرونة وأمكانية دخول هذا المتغير في المعادلة كونه من المتغيرات ذات التأثير ونسبة المساهمة العالية ، وترى الباحثة أن سبب ذلك يعود الى أن العلاقة بين القدرات التوافقية والحركات الارضية في الجباز هي علاقة طردية واي زيادة في الجانب البدني سوف تزيد من الجانب المهاري وهذا يتفق مع ما ذكره عماد ناظم " أن الصفات البدنية هي التي تمكن الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية فهي تشكل المجرى الاساسي للوصول الى اعلى المستويات الرياضية فهي ضرورية لكل أنواع الانشطة الرياضية مما يحصل تغلب قدرة بدنية على أخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس مع مراعاة العلاقة الوثيقة بين مختلف القدرات البدنية"⁽¹⁾

6- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات : من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى ما يأتي :

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الحركات الارضية في الجباز وبعض القدرات التوافقية .
- 2 - ظهرت نسب مساهمة مختلفة لكل متغير من متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث في سلسلة الحركات الارضية وكان للمرونة نسبة مساهمة الاكبر يليها تباعا التوازن الثابت ثم القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية والرشاقة والتوازن المتحرك ومن ثم التوافق .

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتوفير الامكانيات الرياضية في قاعات الجباز في حدود الحالة الاقتصادية أو الاستعاضة عنها باشياء بديلة في حالة عدم امكن توافرها من اجل ايجاد تدريب ناجح .
- 2- القدرات التوافقية مهمة لأداء الحركات الارضية في الجباز ويجب على المدربين والمعلمين الاهتمام بها .
- 3- تأكيد بناء قاعدة بدنية اساسية من خلال مراقبة اداء كل حركة من الحركات الارضية في الجباز والتي تعد اساسا وقاعدة للانطلاق في تطبيق وتنفيذ القدرات التوافقية الاخرى .
- 5- ضرورة الاهتمام بتطوير وتدريب القدرات التوافقية واستخدام الاختبارات الميدانية .

(1) عماد ناظم جاسم الدليمي : نسبة المساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية في اداء المهارات الحركية للاعبي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002، ص 22 .

المصادر العربية :

- ❖ رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1987 .
- ❖ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة البصرة ، ج 1 . مطابع التعليم العالي ، 1989 .
- ❖ سامي محمد : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، ط 1 . دار السيره للنشر والتوزيع ، 2000 .
- ❖ عماد ناظم جاسم الدليمي : نسبة المساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية في اداء المهارات الحركية للاعبين كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- ❖ عزيزة محمود سالم و(آخرون) : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، 1998 .
- ❖ محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، ط 1 . دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- ❖ محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 1999 .
- ❖ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . النظرية والتجريب ، مصر ، ط 1 . دار الفكر العربي ، 1995 .
- ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، عمان ، ط 1 . الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار ثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 .
- ❖ مصطفى محمود الامام و (آخرون) : التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 .
- ❖ ناهدة عبد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ، ط 1 . دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 .
- ❖ نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975 .

الملاحق :

ملحق (1) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول القدرات التوافقية

جامعة ذي قار

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استمارة استطلاع

الإستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة ..

ت	القدرات التوافقية	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	التوافق (القدرة على تقدير الوضع)			
2	الرشاقة (القدرة التكيف مع الاوضاع المتغيرة)			
3	القدرة على الربط الحركي			
4	القدرة العضلية للرجلين			
5	القدرة العضلية للذراعين			
6	التوازن الثابت			
7	التوازن الحركي			
8	المرونة			
9	السرعة الحركية			
10	السرعة رد فعل			
11	السرعة الاستجابية			
12	السرعة قصوى			
13	السرعة الانتقالية			
14	الاحساس الحركي			
15	التوقيت الحركي			
16	الايقاع الحركي			
17	القدرة على تغير الاتجاهة			

تروم الباحثة بأجراء بحثها الموسوم :

(بعض القدرات التوافقية كمؤشر للتنبؤ بمستوى الاداء المهاري على جهاز الحركات الارضية للاعبين الجمناز المشاركين

في بطولة أندية العراق لفئة 15 سنة فما دون)

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص تود الباحثة تفضلكم بيان رأيكم حول صلاحية القدرات المدرجة .

ملاحظة:-

يرجى وضع علامة (/) امام الاختبار في مربع يصلح اذا رأيكم انه يصلح .او وضع علامة (//) امام الاختبار في مربع (لايصلح) اذا رأيكم انه لا يصلح مع اضافة أي قدرة ترونها مناسبة وغير مدرجة في الاستمارة ، مع اعطاء ملاحظاتكم مع خالص الشكرا والتقدير

	اسم الخبير
	اللقب العلمي
	تاريخ الحصول عليه
	الاختصاص
	مكان العمل
	التوقيع
	التاريخ

تأثير تمارين ذهنية مصاحبة للتمرينات المهارية في تطوير الانتباه المركز وفق منظومة (VTS.s)

لدى بعض لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة

م.م. منتظر صاحب النويني

أ.د. حسين سبهان صخي

مستخلص البحث باللغة العربية

تضمنت الدراسة خمسة أبواب: خصص الاول منها لمقدمة البحث وأهميته إذ أشار الباحث الى اعتماد الطرائق والأساليب العلمية التدريبية خصوصاً ما يتصل بالتدريب الذهني في مراحل الإعداد والمنافسات كافة يضمن تحقيق الأهداف بوقت وكلفة وطاقة أقل، خصوصاً بعد إذ ظهرت العلاقة بين العلوم الرياضية المختلفة بشكل أكثر وثيقة وقوة وتداخل من جهة، واكتشاف أنماط جديدة للتأثير المتبادل من جهة أخرى. كما تضمن مشكلة البحث والتي تمثلت بالتساؤل: هل ان التمرينات الذهنية الخاصة ستسهم في رفع مستوى الانتباه المركز لدى عينة البحث؟ وتضمنت أهداف البحث: اعداد تمارين ذهنية لتطوير الانتباه المركز لدى بعض لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة. كما افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية والسابقة، إذ تطرق الباحث الى استخدام التكنولوجيا المحوسبة في مجال علم النفس الرياضي ومنظومة اختبارات فيينا والانتباه في المجال الرياضي والعديد من الموضوعات ذات الصلة، هذا وتضمنت الدراسات السابقة عرض ومناقشة دراسة زمان الكناني (2012)؛ أما الباب الثالث فأشتمل على منهجية البحث واجراءاته الميدانية، فاعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وجرى بحثه على لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة، وقام بشرح منظومة (VTS) الألكترونية المستخدمة لقياس الانتباه المركز وتفاصيل التجربة الرئيسية وصولاً الى الأساليب الإحصائية المستخدمة. أما الباب الرابع فيشتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها احصائياً باستخدام برنامج معالجة البيانات (SPSS)، ليتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات أدلى بها في الباب الخامس.

Effect of mental exercises accompanying with technical exercises in the development of focused attention according to the system (VTS.s) in some volleyball players of the youth club

By

Hussein Sabhan Sakhi Ph.D prof

Muntader Sahip Nuwaini Lecturer Assist

Abstract

The study included five sections: the first of which was devoted to the introduction of the research and its importance. The researcher pointed to the adoption of the methods and methods of scientific training, especially in relation to mental training in the preparation stages and the competitions all ensure the achievement of goals in time and cost and energy less, especially after the relationship emerged between different sports sciences more closely The strength and overlap of one hand, and the discovery of new

patterns of mutual influence on the other. It also included the problem of research, which was the question: Is that mental exercises will contribute to raising the level of attention concentrated in the sample research? The objectives of the research: the preparation of mental exercises to develop attention focused by some players of the youth club for volleyball. The researcher hypothesized that there were statistically significant differences between the results of the pre-test and the experimental group. The second section included the theoretical and previous studies. The researcher discussed the use of computerized technology in the field of sports psychology, the system of Vienna tests and attention in the field of sports and many related subjects. The previous studies included the presentation and discussion the study of Kanani Zaman (2012). The researcher approved the experimental method to suit the nature of the research. He conducted a research on the players of Al-Shabab Volleyball Club. He explained the VTS system used to measure the center's attention and details of the main experiment. The fourth section includes the presentation of the results, analysis and discussion after being processed statistically using the data processing program (SPSS), recommendations and suggestions made in the fifth section.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن للتدريبات الذهنية والنفسية الدور الأبرز للمدربين في حسم المباريات في مختلف الألعاب، لذا كان لعلم النفس دوراً بالغ الأهمية في العلوم الرياضية التعليمية والتدريبية، إذ دخلت دراسات علم النفس الرياضي في جميع مفردات الوحدة التعليمية والتدريبية الرياضية سواء في القاعات الدراسية أو الملاعب، وفي مرحلة ما قبل الإعداد (مرحلة الانتقاء) وفي مرحلتي الإعداد العام والخاص ومرحلة المنافسات والمرحلة الانتقالية.

وانطلاقاً من تلك المكانة المتميزة لعلم النفس الرياضي في صناعة الانجاز الرياضي، تجد أن علماء التكنولوجيا والتقنيات الالكترونية قدموا للمجتمع الرياضي بأفراده ومؤسساته الحكومية وغير الحكومية، أروع الابتكارات التكنولوجية المرتبطة بالكمبيوتر، والتي توافر عشرات الاختبارات لقياس العديد من عوامل القدرة الذهنية مثل إختبار التتبع البصري الخاص بقياس الانتباه المركز الخاص بالألعاب الجماعية.

وتكمن أهمية البحث في استعمال الباحث اختبار محوسب متطور وهو اختبار (signal) لقياس الانتباه المركز على وفق منظومة اختبارات فيينا Vienna Test System لبعض لاعبي نادي الشباب لكرة الطائرة، وتطويره في تمارين ذهنية مصاحبة للتمرينات مهارية الخاصة ببعض المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

يحاول الباحث من خلال بحثه الاجابة على التساؤل الآتي:

هل للتمرينات الخاصة تأثير في تطوير الانتباه المركز لدى عينة البحث؟ خصوصاً وان الباحث سيستخدم وسائل قياس حديثة ودقيقة وذات معاملات علمية عالمية متخصصة في الألعاب الفرعية.

1-3 أهداف البحث: يحاول الباحث من خلال بحثه تحقيق الأهداف الآتية:

1. اعداد ترمينات ذهنية مصاحبة للمهارية في تطوير الانتباه المركز لبعض لاعبي نادي الشباب في لعبة الكرة الطائرة.
2. التعرف إلى الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

1-4 فرض البحث: يفرض الباحث الفرض الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الانتباه المركز لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث: وقد شملت مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2016/ 4 /2م لغاية 2016/ 7 /1م.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 لمحة تاريخية عن تطوّر المختبرات النفسية: (7 : 22-26)

يعدّ المختبر النفسي من الموضوعات القديمة قدم علم النفس بفروعه وميادينه المختلفة، إذ تم تصميم أول أداة (جهاز) بوصفها جزء من أول مختبر نفسي مسجل رسمياً من العالم (فرانسيز غالتون Francis Galton) في عام 1822م التي سميت بصفارة غالتون Galton Whistle ، وهي أداة خاصة بقياس الترددات المختلفة للصوت وأثرها في الضغوط التي يتعرّض لها الفرد. ثمّ تبع ذلك صناعة واختراع العديد من الأدوات والأجهزة... ومنها الأجهزة الخاصة بفحص التآزر الحركي البصري مثلاً وفحص شدة وقوة العضلات... وغيرها، أما (ويلهيلم فونت Wilhelm Wundt) 1832م-1920م فقد قام بتصميم وتأسيس أول مختبر نفسي وذلك في عام 1879م في جامعة لايبزج Leipzig في ألمانيا، الذي أكتسب سمعة لكونه الأكبر والأفضل تجهيزاً في العالم ذلك الوقت، والذي أصبح بعدها معياراً لمختبرات علم النفس العلمية في جميع أنحاء العالم، ويمرور الوقت وبحلول عام 1900، أصبح هنالك أكثر من (100) مئة مختبر نفسي قد تم تأسيسه في دول العالم المختلفة، أما اليوم وبعد مرور أكثر من قرن بقليل بعد أن بدأ (فونت) مختبره في لايبزج، أصبح علم النفس التجريبي أحد أهم وأكثر المواضيع المدروسة في الجامعات الغربية.

2-1-2 المختبر النفسي المعاصر وأهدافه: (7 : 27)

قام (ويلهيلم فونت Wilhelm Wundt) 1832م-1920م بتصميم وتأسيس أول مختبر نفسي وذلك في عام 1879م في جامعة لايبزج Leipzig في ألمانيا، الذي أكتسب سمعة لكونه الأكبر والأفضل تجهيزاً في العالم ذلك الوقت، والذي أصبح بعدها معياراً لمختبرات علم النفس العلمية في جميع أنحاء العالم، ويمرور الوقت وبحلول عام 1900، أصبح هنالك أكثر من (100) مئة مختبر نفسي قد تم تأسيسه في دول العالم المختلفة، أما اليوم وبعد مرور أكثر من قرن بقليل بعد أن بدأ (فونت) مختبره في لايبزج، أصبح علم النفس التجريبي أحد أهم وأكثر المواضيع المدروسة في الجامعات الغربية. ويشهد المختبر النفسي المعاصر تطبيق أساليب وتقنيات وبرامج وأدوات واختبارات نفسية حديثة متعدّدة، مستعينة بالتقدم الحاصل بالثورة الصناعية والتطور في تكنولوجيا الحاسوب وتقنيات المعلومات، وعالم الانترنت اللامحدود... إذ لا يمكن أن تتمّ عملية تطوير أي مركز أو مؤسسة بحثية متخصصة في علم النفس بفروعه وميادينه المختلفة إلا بامتلاكه أدوات ووسائل حديثة وأن يكون لديه إطلاع كامل على أهم التطورات الحاصلة في بلدان العالم المتقدّم في مجال الفحص والتجريب والاختبار. ويعدّ المختبر النفسي في مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، أول مختبر نفسي معاصر من نوعه في

العراق، إذ يختلف عما سبقه من مختبرات كانت غاياتها الأساس مجرد إجراء التجارب والبحوث والدراسات المختبرية فحسب، أما المختبر الحالي فيستهدف إرساء قواعد علمية رصينة في مجالات (الفحص، والتشخيص، والعلاج، والتأهيل المعرفي)، عن طريق استعمال المنظومات الخبيرة والأجهزة المختبرية الموجودة حالياً، فضلاً عن إجراء التجارب والبحوث والدراسات المختبرية والتطبيقية المتعلقة بمجالات عديدة (7 : 31). [أما أهداف المختبر النفسي فتتسجم مع مهام علم النفس الرياضي] والتي من بينها (رفع مستوى الرياضي، تطوير السمات الشخصية للرياضي، الصحة النفسية، ثبات مستوى الرياضي، الكشف عن المواهب الرياضية والمساهمة في إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية) (18 : 23-28). إذ يهدف المختبر إلى إجراء وتطبيق مختلف الفحوص والاختبارات والمقاييس النفسية والعقلية واختبارات ومقاييس الذكاء واختبارات الاستعدادات المهنية والاختبارات السريرية التشخيصية واختبارات اللياقة البدنية والعقلية للرياضيين وقوة تحمل الضغوط والمواقف الضاغطة، والتدريب على استعمال الأساليب والوسائل الحديثة في الاسترخاء، والتأمل، والتنفس الصحيح ضمن فرع علم النفس الرياضي، وغيرها (7 : 31-32).

2-1-3 استخدام الحاسوب في المختبر النفسي المعاصر:

شاع استخدام الحاسوب في تطبيق الاختبارات النفسية منذ بدايات عام (1959) منذ أول برنامج وضع لاختبار (MMPI) اختبار مينيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية على الحاسوب أعدته عيادة مايو MayoClinic (7 : 40). وأعدت أنظمة الحاسوب الآلية Automated Computer Systems بصورة متكاملة لتفسير الصفحات النفسية للاختبارات والمقاييس النفسية عن طريق الحاسوب مباشرة ومن الممكن إيجاد عدد من هذه الأنظمة في الكتب السنوية للاختبارات والمقاييس العقلية (24 : 502). وتكمن أهمية استعمال الحاسوب في تقليل أو الحد نهائياً من الأخطاء، وكذلك قابلية الاختبارات المبرمجة على الحاسوب للتعامل مع بيانات كثيرة جداً، والأهمية الأخرى تكمن في تقليل تأثير الفاحص وتحيزه عند تفرغ البيانات وتسجيل الدرجات، إذ يوافر استعمال الحاسوب أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، بطريقة تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقدة والمعقّقة بسيطاً ومريحاً، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها باختبار الورقة والقلم (8 : 7).

2-1-4 المنظومات النفسية والعلاجية التخصصية الحديثة (7 : 55):

هناك خمس منظومات نفسية حديثة متوفرة هي:

1. منظومة اختبارات فيينا (الفحص والتقييم النفسي) Vienna Test System
2. منظومة الكوجني بلس (التدريب والتأهيل المعرفي) Cogni Plus
3. منظومة البيوفيدباك (التغذية الراجعة الحيوية) العلاجية الخبيرة x-pert Biofeedback 2000
4. منظومة الريهاكوم (الفحص والتدريب والتأهيل المعرفي) RehaCom
5. منظومة البوليفراف لكشف الكذب Polygraph System

2-1-5 الانتباه:

2-1-5-1 مدخل في الانتباه: (14 : 96)

اختلفت تصورات الباحثين والمنظرين حول موضوع الانتباه اختلافاً شديداً سواء في مجال علم النفس العام أو في المجال الرياضي بوجه خاص، ذلك أن مدارس علم النفس المختلفة كانت لها مواقف متباينة من موضوع الانتباه حيث اهتمت بعض المدارس بدراسته وأهمته بعض المدارس الأخرى، ومن ذلك أن المدرسة البنائية الألمانية الاستنباطية اعتبرت إن الانتباه موضوع أساسي في علم النفس وأقامت دراسات الإحساس على أساس الانتباه، وكانت البنائية ترى أن الانتباه هو تركيز الشعور في شيء ما نعاينه بوحدة أو أكثر من الحواس، كما اهتمت المدرسة الوظيفية الأمريكية بموضوع الانتباه

كإحدى الوظائف التكيفية للكائن الحي، والانتباه عند هذه المدرسة هو عملية انتقائية يركز فيها الشعور لبعض المثيرات التي تحيط بنا في البيئة.

فهو صلة بين الكائن الحي وبيئته، وهناك العديد من الآراء والنظريات الوضعية في المدارس النفسية والسلوكية العالمية، ولكن كان الرأي الأخير من بين تلك المفاهيم المتكاثرة قد اجتذب نظر واهتمام الباحث ومفاده: فكرة انتقاء المثيرات التي تعتبر من التحليلات الموضوعية التي تشير إلى أن الطاقة الاستيعابية للفرد أقل من المادة الواردة إليه من خلال النوافذ أو القنوات الحسية (والاحساسية) المختلفة والتي عبر عنها الباحث في احد التقارير بأجهزة الإدخال في الحاسبة الالكترونية. من هنا يكون الانتباه بمثابة البوابة الثانية أو المصفاة أو الفلتر الذي يسمح لبعض هذه المادة بالوصول الى الفرد ويستبعد بقية هذه المادة أو يتجاهلها بحيث تمر مرور الكرام فلا ينتبه الشخص إليها، والفروق الفردية (تكوينية كانت أو وراثية أو مكتسبة) في حجم الطاقة الاستيعابية تلعب الدور الأساس في تحديد كم ونوع الانتباه.

2-5-1-2 مفاهيم وتعريف الانتباه:

يعد الانتباه الميزان بين سائر العمليات العقلية، إذ من دونه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يميز في شيء ما، فعندما ينتبه الإنسان إلى ما حوله فإن أفكاره تتفاعل مع المحيط الذي حوله.

والانتباه هو :-

- " العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة" (19 : 55).
- " عملية تركيز العقل على موضوع من بين موضوعات مختلفة أو على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار" (17 : 173).
- " صفة نفسية مهمة تقوم عليها أغلب العمليات العقلية والجسمية المهمة" (23 : 49).
- " نوع من التهيؤ يشير بصورة خاصة إلى تكيفات حسية أو عقلية تساهم في إحداث استجابات إدراكية أو حركية أو تتداخل فيها" (15 : 143).
- " أجزاء معينة من خبرة بحيث تصبح هذه أجزاء أكثر جلاء" (16 : 116).
- " تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي، أو التركيز على فكرة مجردة" (10 : 177).
- " مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الإدراك" (6 : 88).
- يعرفه (رعد رمضان) نقلاً عن (انتصار يونس) " عمل أولى للتكيف من جانب الفرد يقود إلى المعرفة الصحيحة المثبتة إليه" (2 : 7).
- " الانتباه يسبق الإدراك ويعد له، أي انه يهيء الفرد للإدراك، فإذا كان الانتباه يرتاد ويتحسس، فإن الإدراك يكشف ويتعرف" (5 : 16).
- أن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه في علم النفس العام، إلا أنها لا تنطبق عليه تماماً كأحد مواضيع علم النفس الرياضي، لأنها لم تتطرق إلى الاستجابات الحركية وعملية الأداء، وعليه فإن الباحث يتفق مع التعاريف الآتية:
- " فهو العملية الأولى لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة" (11 : 21).
- " قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث" (21 : 25).

● يعرفه (فاضل حسين) نقلاً عن (محمد مختار) بأنه " تكيف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، لأن الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كَفّ جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، وهو تكيف عقلي في اختيار وكفّ في آن واحد " (12 : 12).

- " القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال مدة المنافسة " (13 : 172).
- " تهيئة الفرد لجميع حواسه كي يستقبل المثيرات " (22 : 48).
- " العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بتركيز انتباهه على شيء محدد عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة " (9 : 33).
- " تهيؤ ذهني من قبل الرياضي وهو مفتاح الإدراك، إذا أراد الرياضي أن يؤدي حركة ما فعليه أن يعيرها قدرًا من الانتباه " (4 : 13).

ويمكن تلخيص مفهوم الانتباه بما يلي (20 : 40) :-

1. اجتذاب الفرد لشيء معين.
 2. الانتباه مربوط بالحواس وخاصة السمع والبصر.
 3. قدرة الرياضي على أداء حركات رياضية بدون التفكير بعمليات أخرى.
 4. تكيف الرياضي مع الأداء.
 5. الانتباه يتطور خلال التجربة.
 6. استثارة وتوقف العمليات العقلية.
 7. في حالة الأوتوماتيكية يتجانس المركز العصبي مع العضلات ويسبب ردود فعل متجانسة تؤدي إلى تطوير الانتباه.
- 1-2-3 أنواع الانتباه :- وقد قسم الانتباه وفقاً لنوع مثيراته إلى :-
1. الانتباه التلقائي:ن الفرد ينتبه إلى المثير رغماً عنه، ويتضح هذا النوع من الانتباه إلى لجوء المعلم في بعض الأحيان إلى رفع الصوت أو الضرب على المنضدة أو السبورة لجلب انتباه الطلاب في حالة إحساسه بفقدانهم التركيز معه (1 : 228).
 2. الانتباه الانتقائي : هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه، ومن الأمثلة على ذلك انتباه الفرد لمباراة كرة القدم باعتبارها لعبة شيقة له (3 : 126).
 3. الانتباه الإرادي: هو الانتباه الذي يقضي من الفرد بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف أو ممل يدعو إلى الضجر (16 : 117).

وصنف شحاته الانتباه الى تسعة انواع نذكرها بدون الخوض في التفاصيل: (14 : 102-106)

1. الانتباه الانتقائي selective.
2. الانتباه التلقائي voluntary.
3. الانتباه الإرادي التعمدي involuntary.
4. الانتباه الاعتيادي habitual.
5. الانتباه القسري compulsory.
6. الانتباه المركز focused.
7. الانتباه الموزع divided.
8. الانتباه للخطر sustained.
9. الانتباه المشتت dispersive.

2-1-3-5-1 الانتباه المركز focused

✓ هو القدرة على عزل جزء من المحيط لغرض تثبيت الانتباه على مثير أو أكثر وإن مفتاح هذه القدرة هو الحفاظ على التركيز ضد المشتتات (26 : 18).

✓ وذكر (محمد شحاتة ربيع) (14 : 103):

انه في الانتباه المركز يكون الشخص مطالباً بتوجيه انتباهه إلى عدد قليل من المثيرات أو قنوات المعلومات.
2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة زمان صالح الكناني (2012م):

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد- لكرة القدم.
أهداف الدراسة:

1. التعرف على عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد لكرة القدم باستخدام منظومة VTS.

2. استعمال البرنامج التدريبي المحوسب الفيجيلنس Vigilance لتطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى عينة البحث.

3. التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المحوسب Vigilance في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى عينة البحث.

فرض الدراسة: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى عينة البحث.

عينة الدراسة: بعض لاعبي أندية بغداد المشاركة في دوري النخبة العراقي لكرة القدم للموسم 2011-2012م.
أهم الاستنتاجات: ان الاختبار المحوسب DT ضمن منظومة VTS تمكن من تحديد عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي للاعبين الاندية ضمن عينة البحث الرئيسة بدقة عالية مقارنة باختبارات الورقة والقلم، لأنه اختبار نفسي تفاعلي.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع الأصل بأندية بغداد المشاركة في دوري الشباب لكرة الطائرة، تم اختيار نادي الشباب كعينة تجريبية بطريقة عمدية لأسباب موضوعية منها رغبة وتفاعل إدارة ومدربي ولاعبي النادي عند مفاتحتهم بموضوع البحث وشرح أهميته وما يوفره من بيانات ومعلومات تدعم الجهاز الفني، إذ بلغ عدد لاعبي المجموعة التجريبية (8) لاعبين كعينة رئيسة نهائية.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث بما يلي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

- الاختبارات المستخدمة.
- الوسائل الإحصائية.
- 3-3-2 الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة.
- مسطبة ارتفاع 1 متر عدد 3.
- كرة طائرة عدد 25.
- أشرطة تحديد مناطق اللعب.
- صافرة عدد 2.
- ساعة توقيت عدد 2.

3-3-3 الأجهزة المستخدمة:

3-3-3-1 منظومة اختبارات فيينا Vienna test system (7 : 58-77)

- التعريف بالمنظومة:

تعد منظومة اختبارات فيينا للقياس والتقييم النفسي، إحدى المنظومات التي تنتجها شركة شوفريد النمساوية الأصل المعدة على الحاسوب، إحدى أهم منظومات المختبر النفسي المعاصر، والمختبر المحمول (الجوال)، التي يطلق عليها اختصاراً منظومة vts. وتعد أيضاً إحدى الإجراءات العالمية الرائدة في مجال الفحص والتقييم والتشخيص الطبي والنفسي المدعم بالحواسب، ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الفحوص والاختبارات والمقاييس عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة، إذ يعطينا استعمال الحاسوب هنا، ويوفر لنا أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، ويوفر لنا أيضاً تقيماً لنتائج الاختبار خال من الأخطاء، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية. كما صنعت منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي وأعدت بطريقة تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقدة والمعقدة بسيطاً ومريحاً وذلك عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة.

مميزات المنظومة: تتميز منظومة اختبارات فيينا بعدة مميزات منها:

- تعد المنظومة منتجاً حديثاً عالي الجودة.
- تعد منظومة مركزية أساسية لأي مركز أو مختبر نفسي معاصر.
- يمكن حمل المنظومة بسهولة في حقيبة خاصة أعدت لهذا الغرض، لإجراء الاختبارات خارج المختبر النفسي، لتصبح إحدى منظومات المختبر النفسي المحمول (الجوال).
- يمكن تشغيلها وتطبيق مختلف الاختبارات فيها بلغات عدة، كما يتوافر البرنامج الأساسي للمنظومة بثمان لغات مختلفة، وأن العديد من الاختبارات متوافرة بحدود أكثر من 24 لغة مختلفة منها لغتنا العربية.
- استقبال وإرسال البيانات من وإلى منظومات أو برمجيات أخرى مثل الحقيبة الإحصائية Spss أو برنامج Ms-Excel .
- إنشاء تلقائي للتقارير فوراً بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات.
- من المنظومات الآمنة صحياً وطبياً ومطابقة للمواصفات المعيارية الدولية.

مكونات المنظومة: تتكون منظومة اختبارات فيينا من برنامج (نظام) أساسي **basic software**، وأداة الحماية **dongle**، ومجموعة الفحوص والاختبارات التي نرغب في استعمالها، إذ يتم هنا الاختيار من بين أكثر من 130 اختبار، وباللغة التي نريدها للتطبيق.

خطوات العمل على المنظومة:

- للتعرف على كيفية العمل على المنظومة، يمكن أن نجمل ذلك بالخطوات الآتية:
- أولاً: إدخال بيانات المفحوص الكاملة مع تاريخ الحالة: وذلك ضمن شاشة إدخال معدة لهذا الغرض، يتم إدخال كل ما له صلة بالمفحوصين، ليتكون لدينا بنك معلومات متكامل يمكن الرجوع إليه عند الحاجة.
- ثانياً: اختيار نوع الاختبار: تحتوي منظومة **vts** على مجموعة متكاملة من الاختبارات الحديثة والمعاصرة في مجال الفحص والتشخيص والتقييم النفسي، فهناك الاختبارات التشخيصية واختبارات خاصة بالضغط فضلاً عن اختبارات الأطفال فوق عمر 4 سنوات وغيرها من الاختبارات التي تعمل على تقنية الوسائط المتعددة والمستندة على أحدث تكنولوجيا.
- ثالثاً: تطبيق الاختبار: بعد الانتهاء من إدخال بيانات المفحوص والانتهاء من عملية انتقاء الاختبارات المراد تطبيقها، تتم المباشرة بتطبيق الاختبار وجهاً لوجه أمام شاشة الحاسوب مباشرة (الحاسوب الثابت أو المحمول) وحسب المختبر النفسي فيما إذا كان ثابتاً أو جوالاً.
- رابعاً: تقييم الاختبار: بعد أن يكمل المفحوص إجابته عن الاختبار، تقوم منظومة **vts** بتقييم الاختبار تلقائياً، ولدى الفاحص الإمكانية بأن يشاهد النتائج على شاشة الحاسوب أو أن يقوم بطباعتها مباشرة على أي طابعة متوفرة، وتعرض نتائج الاختبار بصورة موحدة على هيئة جداول ومقاطع، مع الأخذ بنظر الحسبان عوامل الجنس والعمر والتحصيل العلمي وعوامل أخرى، كما يمكن الحصول على بيانات النتائج على شكل نسب مئوية وقيم تائية t (الدرجة التائية المعيارية)، و/ أو قيم زائنية Z (الدرجة الزائنية) وغيرها.
- خامساً: عرض وطباعة نتائج الاختبار: تعرض نتائج الاختبارات بصورة واضحة على شاشة الحاسوب، ويمكن طباعتها حالاً بعد الانتهاء من جلسة الاختبار كما أشرنا في الخطوة السابقة، كما يمكن تصدير النتائج مباشرة إلى برامج معالجة الكلمات **word processing**، كما يمكن تخزين النتائج ومعالجتها بالبرامج الإحصائية الشائعة مثل **Spss** و **Excel**.

3-4 الاختبارات المستخدمة:

3-4-1 اختبار تحري الإشارة **SIGNAL** : (7 : 97-98)

مستندة على نظرية التحري عن الإشارة، إذ يقيم هذا الاختبار التسجيل البصري المفصل للمحفزات المعقدة تحت ضغوط الوقت على مدى أطول مدة من الزمن.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الانتباه المركز.

التطبيق:

تقييم الانتباه الانتقائي طويل الأمد، يقيس الاختبار التمايز البصري من الإشارات ذات الصلة داخل إشارات غير ذات صلة. وهو مناسب للاستعمال مع الأطفال ابتداءً من عمر سبع سنوات ولمستويات متعددة.

المجالات الرئيسية للتطبيق: علم نفس الموظفين (انتقاء وتصنيف الأفراد)، علم نفس الطيران، علم النفس الإكلينيكي والصحي، علم النفس الرياضي، علم النفس التربوي.

الأساس النظري:

نظرية تحري الإشارة (مرادفة لنظرية تحري الإشارة لجرين **Green** وسويتس **Swets** (1966) تصف فهم الإشارة الضعيفة على خلفية متغيرة بشكل مستمر

(خلفية صاخبة) فهي غير معنية فقط لتمييز الإشارات البصرية لنوع معين وهو القريب من عتبة الإدراك وبشكل عام فإنه يعطي سؤال. تحت أي ظرف يمكن للشخص أن يكشف وجود إشارة ضعيفة على خلفية الإشارات غير ذات صلة أو بين إشارات أخرى يمكن أن تشوش على الإشارة ذات الصلة. كما أن هناك ارتباط وثيق بين نظرية القرارات الإحصائية. كما أن رد الفعل (إشارة بارزة) أو (عدم وجود إشارة) لا ينظر له كقضية ذات حساسية للفروق لكن كمسكلة في اتخاذ القرارات، يجب أن يقرر بين بديلين للإجابة المختلفة الاحتمالات.

تطبيق الاختبار:

يتم عرض النقاط على الشاشة بأكملها، وبطريقه شبه عشوائية البعض من النقاط تختفي وأخرى تظهر، ويتطلب من المستجيب الكشف عن مجموعة من المثيرات المتنوعة وذلك بالاستجابة عن طريق الضغط على المفتاح المطلوب في لوحة الاستجابة كلما يحدث ذلك، وتتكون هذه المجموعة من المثيرات المتنوعة من أربع نقاط وتشكل شكلاً مربعاً.

أشكال الاختبار:

S1: قياسي (إشارات بيضاء على خلفيه سوداء).

S2: القياسي المعكوس (إشارات سوداء على خلفيه بيضاء).

S3: اكتشاف الإشارة القصير.

S4: إشارات متوازنة (تقييم الإهمال).

التسجيل (تصحيح استجابات المفحوص):

إن المتغيرات الرئيسية المحسوبة هي أعداد ردود الأفعال الخاطئة والمتأخرة والصحيحة كمقياس لمدى موثوقية عملية الكشف، والكشف عن متوسط وقت السرعة.

الثبات:

للمتغير عدداً من ردود الأفعال الصحيحة والمتأخرة، تقسم نصف معاملات الثبات (الطريقة الفردية) بين $r = 0,74$ و $r = 0,85$ تم الحصول عليه، وذلك اعتماداً على شكل الاختبار وعينة المقارنة. للكشف عن متوسط الوقت، الثبات يحسب بنفس الطريقة ما بين $r = 0,78$ و $r = 0,84$

الصدق:

يمكن أن نفترض بسبب جوانب قياس الأداء يمكن أن تشكل معايير لتركيبة الإشارة على وفق نظرية الكشف عن الإشارة، دراسات المجموعات المتطرفة أظهرت نتائج جيدة جداً أيضاً.

المعايير:

أشكال الاختبار S1-S3: العينة المعيارية تكون بين $n = 76$ إلى $n = 904$ وتوجد أيضاً مقسمة حسب النوع والعمر والتعليم.

S4: معايير متوافرة للمرضى العصائبيون هنا $n = 71$

مدة الاختبار:

ما بين 14 و 20 دقيقة (بضمن ذلك التدريب والاختبار الفعلي)، اعتماداً على شكل الاختبار المطبق.

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبار القبليّة:

اجرى الباحث الاختبار القبلي على عينة البحث الرئيسة بتاريخ 2016/4/2 لغاية 2016/4/9م، من الساعة (2) بعد الظهر وحتى الساعة (5:30) عصراً في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وقام الباحث بتدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأجهزة وطريقة تنفيذ الاختبار وذلك لتهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبار البعدي.

3-5-2 التجربة الرئيسة:

3-5-2-1 اعداد التمرينات الذهنية:

قام الباحث باعداد بعض التمرينات الذهنية المصاحبة للتمرينات المهارية والتي تهدف الى تطوير الانتباه المركز وقد استخدم الباحث مجموعة من الادوات والمتحكمات الالكترونية المرتبطة بالاجهزة الضوئية لغرض تطوير هذه العملية المركبة من مجموعة عمليات وقدرات عقلية ومهارية تعزز دقة الاداء المهاري وبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة. ملحق (1)

3-5-2-2 تطبيق التدريب الذهني:

بعد الانتهاء من اجراء الاختبار القبلي بواسطة جهاز الاريونو قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة والبدء بتطبيق التمرينات الذهنية على عينة البحث للفترة من 2016/4/10 م ولغاية 2016/6/20م. إذ تم فيها تدريب أفراد العينة التجريبية بشكل منتظم ومتسلسل، إذ قام اللاعبون بتطبيق التمرينات بشكل متدرج ضمن المنهاج التدريبي اليومي المخصص لهم من قبل المدرب.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد أن أكملت المجموعة التجريبية الفترة المخصصة لتطبيق التمرينات ضمن المنهاج التدريبي للفريق، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/6/22 م لغاية 2016/7/1 م. في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية التابع لوزارة الشباب والرياضة، وحرص الباحث على إجراء الاختبارات البعدية في ظروف مشابهة للاختبارات القبلية.

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الضرورية في معالجة النتائج واختبار فرضية البحث، فالوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في برنامج معالجة البيانات الإحصائية (Spss)، لاستخراج العديد من القيم: كالوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - متوسط الفروق - الخطأ المعياري للفروق - قيمة (ت) المحسوبة . من خلال استخدام اختبار (T-test) للمجاميع المتناظرة ضمن برنامج تحليل ومعالجة البيانات الاحصائية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق القبلية والبعدية (للمجموعة التجريبية) في اختبار الانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS):

قام الباحث بتحليل بيانات البحث لمعرفة الفروق القبلية والبعدية وذلك باستعمال اختبار (t) للعينات المرتبطة وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (1) والشكل (2):

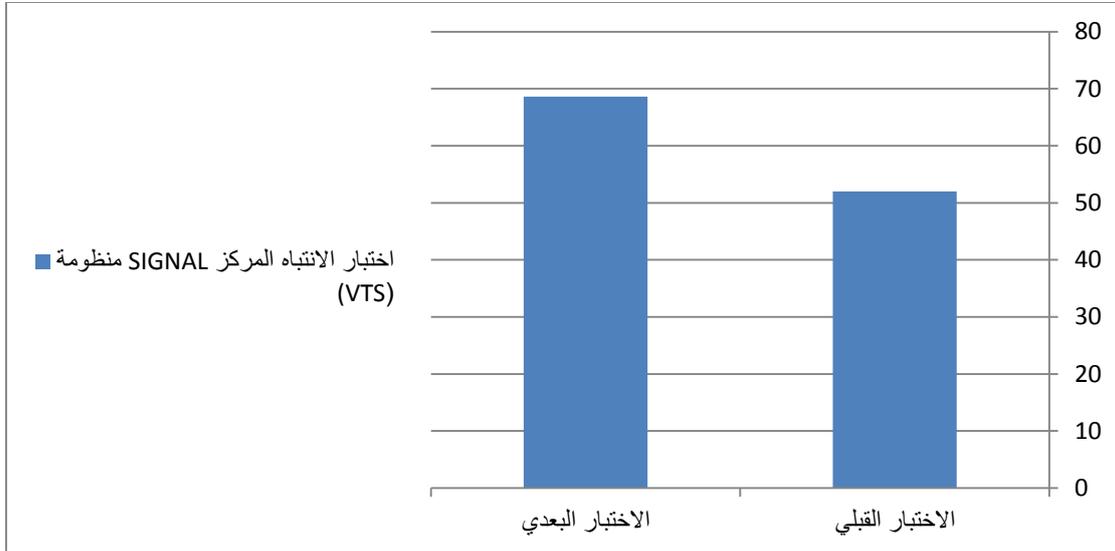
الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدى للانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS)

نوع الفرق	المعنوية الحقيقة	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	39.590	.41993	16.62500	1.92261	68.6250	1.51186	52.0000	اختبار الانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS)

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (7).

من خلال الجدول (1) نجد انه في اختبار (الانتباه المركز) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (52.0000) وبانحراف معياري قدره (1.51186) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (68.6250) وبانحراف معياري قدره (1.92261) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (39.590) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.00) وهي (اصغر) من (0.05) عند درجة حرية (7) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي). والشكل الاتي يوضح ذلك:



الشكل (1)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدى في اختبار الإنتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS) 2-4 مناقشة نتائج الفروق القبلية والبعدية (للمجموعة التجريبية) في اختبار الانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS):
لما كانت قيمة (T) المحتسبة (اكبر) من قيمة (T) الجدولية، وان مستوى الخطأ كان اقل من (0.05) فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان تمارينات الرؤية البصرية المصاحبة للتمارينات البدنية لها أثرها الواضح في تطوير الانتباه المركز. ويرى الباحث ان تدريبات الرؤية البصرية هي احدى مهارات التعلم المعرفي . التي اصبحت خبرات تدريبية تؤدي دورها في اعداد و تهيأت برامج

حركية متعددة من خلال الخبرة والممارسة في اداء المهارات الحركية المصحوبة بتمارين الروية البصرية وتعكس الخبرات المتراكمة واستراتيجيات العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والحفظ في الذاكرة و تقع تحت سيطرة اللاعب وبالتالي عملت على رفع مستوى ادراك اللاعبين في اختيار الانتباه وتطور انتقاء الانتباه اذ أن المثيرات الكثيرة موجودة في الشعور (الاحساس) الا أنها لم تدخل بشكل مناسب إلى خبرة الشخص لأنه لم يكن مهتما في تسجيل هذه المثيرات وتمييزها وادراكها " (25 : 111) وهذا ما عملته تدريبات الروية البصرية في المقدرة البصرية وبالتالي عملت على رفع مستوى ادراك اللاعبين في اختيار الانتباه وتطور انتقاء الانتباه و لذلك كانت النتائج منطقية .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث خلص إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن الاختبارات المحوسبة ضمن منظومة (VTS) تمكنت من قياس الانتباه المركز لدى عينة البحث بشكل دقيق.
2. إن التمرينات الخاصة لها تأثير إيجابي كبير في تطوير الانتباه المركز لدى أفراد عينة البحث، وفقاً لبيانات اختبار (SIGNAL) العالية الدقة.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها وما خلص إليه الباحث من استنتاجات يوصي بالآتي:

1. ضرورة استخدام الباحثين الاختبارات المحوسبة مثل اختبار (SIGNAL) وباقي الاختبارات الرياضية عالية الدقة ضمن منظومة اختبارات فيينا (VTS. SPORT) في دراسات وابحاث علم النفس الرياضي.
2. على المدربين الاهتمام بتطوير الجانب النفسي الذهني عند اللاعبين (قياساً وتدريباً) بقدر اهتمامهم في الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية.
3. يمكن لمدربي المنتخب الوطنية للفئات العمرية تطبيق هذه التمرينات بعد تغيير المساحة والوقت وتقليل الصعوبات والشروط الإضافية.

المصادر العربية والاجنبية

1. جمال حسين اللوسي؛ علم النفس العام، جامعة بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
2. رعد رمضان؛ تأثير تمرينات تركيز وتحويل الانتباه لتطوير اداء بعض المهارات الأساسية للاعبين سلاح الشيش، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
3. سامي محسن الختاتنة (وأخرون)؛ مبادئ علم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2010.
4. ساهرة رزاق كاظم؛ تأثير برنامج تعليمي في تطوير بعض المدركات الحسية ومستوى الأداء في الجمناستيك الإيقاعي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
5. السيد علي وفانقة محمد؛ اضطراب الانتباه لدى الأطفال (أسبابه وتشخيصه وعلاجه)، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1999.
6. صالح حسن احمد؛ سيكولوجية الإبداع والشخصية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.

7. عادل عبد الرحمن صديق الصالحي وآخرون؛ المختبر النفسي أسسه، مكوناته، تطبيقاته العلمية والعملية، ط1: (بغداد، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، 2012).
8. عادل عبد الرحمن صديق الصالحي؛ دراسة مقارنة بين طريقتي تطبيق اختبار مينيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية MMPI التقليدية وباستعمال الحاسوب، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب، 1997.
9. عبد العزيز عبد الكريم؛ التطور الحركي للطفل، ط2، الرياض، دار روائع للطباعة والنشر، 1996.
10. عمر حسن مساد؛ سيكولوجية الإبداع، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010.
11. فاخر عاقل؛ علم النفس، ط7، بيروت، دار العلم للملايين، 1981.
12. فاضل حسين؛ بعض أنواع القلق ومظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
13. محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
14. محمد شحاته ربيع؛ المرجع في علم النفس التجريبي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2009.
15. مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي؛ المدخل إلى علم نفس التربوي، ط1، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004.
16. مصطفى باهي (وآخرون)؛ العمليات العقلية العليا (نظريات. تحليلات. تطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الأحمدي للنشر، 2004.
17. مصطفى حسين ومحمود صديقة محمد؛ مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)، جامعة حلوان، العدد الأول، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1989.
18. نزار الطالب وكامل لويس؛ علم النفس الرياضي، ط2: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
19. هلال عبد الكريم؛ علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية، 2010.
20. وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
21. وجيه محجوب؛ علم الحركة – التعلم الحركي، بغداد، بيت الحكمة، 1989.
22. يعرب خيون؛ التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
23. يوسف عبد الأمير؛ واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1984.

24. Anastasi, Anne: Psychological Testing, 4th ed, Collier Macmillan International Editions, New York, 1976.

25. Lyle . E Bourne & others (1981) cognition processes 2nd prentice – Hul Newgtersey.

26. Schuhfried GmbH, (2013): Vienna TEST SYSTEM Sport: Sport Psychological Assessment & Biofeedback. Vienna – Austria.

ملحق (1)

أنموذج من التمرينات الذهنية التي أعدها وطبقها الباحث ضمن التدريب الذهني لنادي الشباب

أسم التمرين: تركيز الانتباه الفراغي وسرعة تغيير الاتجاه.

هدف التمرين: تطوير الانتباه المركز والقدرة على صد الضرب الساحق.

عدد اللاعبين: 5 لاعبين.

الأدوات المستخدمة: (شبكة، منصة عدد 3، كرات عدد 6).

مدة التمرين: 15 دقيقة.

المساحة المطلوبة: ملعب كامل.

طريقة أداء التمرين: (يقوم الممرن برمي الكرة الى اللاعب رقم (1) الذي يستقبل الكرة ليوصلها الى اللاعب المعد رقم (2) والذي يقوم بتهيئة الكرة الى اللاعب المهاجم رقم (3) ليقوم بالضرب الساحق من حالة الوقوف على المنصة الخاصة باللاعب المهاجم، ليقوم اللاعب رقم (4) بصد الكرة، وتكرار هذا التمرين من الجهات الثلاثة (اليمين واليسار والوسط). ويحق للمدرب إضافة صعوبات اخرى وتفصيل تناسب امكانية اللاعبين ومستوى انسجامهم وتفاعلهم. كما في الشكل (2)



شكل (2) يوضح تمرين تركيز الانتباه الفراغي وسرعة تغيير الاتجاه 5 لاعبي

أثر دمج أسلوب المتسلسل والمكثف في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة وعلاقته بدافعية التعلم

م. فواز جاسم حمدون

أ.د. خليل إبراهيم الحديثي

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التعرف على:

- اثر أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.
- العلاقة بين أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) ودرجة استثارة دافعية التعلم لدى المجموعة التجريبية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.
- العلاقة بين الأسلوب المتبع ودرجة استثارة دافعية التعلم لدى المجموعة الضابطة في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث (100) طالباً وطالبة الذين اختيروا بطريقة عمدية، والذين يمثلون (5) شعب دراسية بعد أن تم استبعاد إحدى الشعب لأنها تمثل شعبة الطالبات (لاقتصار البحث على الطلاب فقط)، وبلغ العدد المتبقي (80) طالباً وتم اختيار عينة البحث من (4) شعب المتبقية بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة إذ تم توزيع الطلاب إلى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ومجموعة التجربة الاستطلاعية وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة، وتم إعداد الأسلوب التعليمي الخاص لبعض مسكات المصارعة الحرة على وفق أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) كمجموعة تجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت (الأسلوب المتبع)، وتم التجانس عينة البحث في كل من المتغيرات (العمر والطول والكتلة)، وكذلك تم إجراء التكافؤ فيما بين المجموعتين في بعض اختبارات الصفات البدنية والحركية.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط(بيرسون) ومعامل الالتواء اختبار (ت) لدلالة معامل الارتباط والنسبة المئوية والاحتفاظ النسبي).

طبقاً لما توصل إليه الباحث من نتائج فقد استنتج ما يأتي:

- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

- حقق أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) درجة مناسبة لاستثارة دافعية التعلم ببعض مسكات المصارعة الحرة.

5-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يلي:

- إتباع أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) في تعلم مسكات أخرى في المصارعة الحرة بوصفه واحداً من الأساليب التعليمية الناجحة في التعليم والتعلم وخاصة في لعبة المصارعة والتي تتطلب مجهود عالي.

- تدعيم أساليب التعلم الحديثة التي ارتبطت مع دافعية التعلم لدى الطلاب أثناء التدريس.

- الاهتمام بدرجة مناسبة لاستثارة دافعية التعلم لدى الطلاب وإشراكهم بصورة فاعلة في الدرس.

Effect of integration and intensive method in learning some of wrestling exercises and its relation to motivation of learning

By

Khalil Ibrahim Al-Hadithi Ph.D. Prof Fawaz Jassim Hamdoun. Lucturer
University of Anbar / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Relationship between method of integration (intensive sequence) and the degree of stimulation of learning motivation in the experimental group in learning some wrestling freestyle.

•The relationship between the method followed and the degree of stimulation of learning motivation in the control group in learning some wrestling freestyle.

The researcher used experimental method. The sample consisted of (100) students who were chosen in a deliberate manner, representing (5) study people after the exclusion of one of people because it represents female students' division (to limit the research to the students only) The study sample was selected from (4) remaining people by random. The students were distributed to the control group, the experimental group and the exploratory experiment group with 10 students per group. Integration (Intensive Sequence) The experimental group was standardized in each of the variables (age, height and mass) between two groups was also carried out in some physical and motor characteristics tests.

The researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson) and torsion coefficient (T) to denote correlation coefficient, percentage and relative retention.

According to the findings of researcher, he concluded the following:

-The results showed that the experimental group that used the method of integration (intensive series) was superior to the control group that used the method of learning some freestyle wrestling.

-The method of integration (intensive series) a suitable degree to stimulate the motivation to learn freestyle wrestling.

Recommendations:

-Accepting the method of integration (intensive series) in learning other methods of wrestling as one of the successful teaching methods, especially in wrestling, which requires high effort.

-Reinforcement of modern learning methods that have been associated with student learning motivation during teaching.

-Pay attention to the appropriate degree to stimulate motivation of learning among students and actively involved in the lesson.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

على الرغم مما توصل إليه الباحثون والمهتمين في مجال التعلم الحركي من نتائج إيجابية، لكن تبقى عملية التعلم بحاجة أكثر إلى البحث عن أساليب علمية جديدة تمكن المتعلم من التعلم بشكل مؤثر وفعال.

حيث شهدت لعبة المصارعة تطوراً مستمراً في مستوى أداء مصارعها ونتائج نزالاتها بما يضيف متطلبات فنية تستوجب مراعاتها عند تنفيذ المناهج التعليمية والتدريبية الخاصة بهذه اللعبة، وكذلك تتطلب مجهوداً كبيراً يحتاج إلى الأسلوب المناسب في تعلم المسكات بأنواعها.

وتأتي أهمية البحث في تسليط الضوء على دمج أسلوبيين من أساليب جدولة التمرين في تعلم بعض المسكات المصارعة الحرة وعلاقته بدافعية التعلم من كونه مجالاً حيوياً للأداء، وه ي محاولة جادة لمعرفة فاعلية أسلوب الدمج في تعلم الأداء الصحيح للمسكات.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية من البحوث والدراسات، وتدريس الباحث لمادة المصارعة وملاحظته للعملية التعليمية لها فقد لاحظ أن معظم المدرسين يستخدمون الأساليب التقليدية في عملية التعليم، ففي بعض الأحيان نشاهد أن المتعلمين يؤدون المهارات الحركية بشكل جيد خلال التمرين ولكن بعد فترة نلاحظ تذبذباً ملحوظاً في مستوى أدائهم، ولعل من أهم الأسباب هو عدم اختيار الأسلوب المناسب لمستوى دافعية المتعلمين وقابليتهم، وكذلك الافتقار إلى استخدام الأساليب التعليمية الحديثة في عملية التعلم، مما دفع الباحث إلى إجراء عملية الدمج المكثف لبعض الأساليب التعليمية لجدولة التمرين، لكي تمكن المتعلم من التعلم بشكل أفضل.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في التساولين الآتيين:-

-مقارنة أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)مع(الأسلوب المتبع)للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة؟

-علاقة أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)مع (الأسلوب المتبع)بمعرفة مستوى دافعية التعلم لدى عينة الدراسة ؟

1-3- أهداف البحث: يهدف البحث للتعرف على :

-اثر أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

-العلاقة بين الأسلوب المتبع ودافعية التعلم لدى المجموعة الضابطة في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

-العلاقة بين أسلوبالدمج(المتسلسل المكثف)ودافعية التعلم لدى المجموعة التجريبية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

1-4- فروض البحث:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج تعلم المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة ببعض مسكات المصارعة الحرة ولمصلحة المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

-وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الأسلوب المتبع ودافعية التعلم لدى المجموعة الضابطة في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

-وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) ودافعية التعلم لدى المجموعة التجريبية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

1-5- مجلات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 26 / 4 / 2015 ولغاية 22 / 5 / 2016.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المصارعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

1-2 الدراسات النظرية والسابقة:

1-1-2 أساليب جدولة التمرين:

هنالك أساليب عدة لتنظيم جدولة الممارسة تعتمد كل منها على أهداف معينة، وعلى وفق آراء المختصين والباحثين في مجال التعلم الحركي، حيث يرى (خيون) أن جدولة التمرين

تتمثل بالأساليب الآتية :-

1- التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل. 2- التمرين الثابت والتمرين المتغير.

3- التمرين المكثف والتمرين الموزع. 4- التمرين الكلي والتمرين الجزئي.

5- التدريب الذهني. 6- التعليم الأتقاني" (خيون، 2002، 80).

1-1-1-2 أسلوب التمرين المتسلسل:

وهو أسلوب حديث في التعلم الحركي يتم بالتمرين على مهارة واحدة وإتقانها ثم الانتقال بالتمرين على المهارة الأخرى، أي بعد أن يتم تعلم الفعالية الأولى وإتقانها بالكامل ينتقل المتعلم إلى المهارة الثانية ثم الثالثة، هذا يعني انه إذ كان الهدف من التمرين المتسلسل هو التأكيد على الأداء من دون تغيير في ظروف المهارة أو التغيير والانتقال من مهارة إلى مهارة أخرى.

2-1-1-2 أسلوب التمرين المكثف:

ويذكر (الحديثي) في التمرين المكثف يعني أن "المتعلم يؤدي التمرين لتعليم المهارة بوقت محدد مع زيادة في عدد محاولات التمرين وقلة في أوقات الراحة أو بإنعدامها" (الحديثي، 2013، 116) أما (Lee) فقد أشار إلى أن "التمرين المكثف يعني جعل التمارين متقاربة مع بعضها أو بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جدا" (Lee, 1991، 59-65) إن المبدأ الذي يحدد أسلوب التدريب المكثف والموزع هو أوقات الراحة بين التكرارات.

2-1-1-3 أسلوب الدمج:

وهو عملية دمج أسلوبين أو أكثر من أساليب جدولة التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق تعلم أفضل.

وترى (الدليمي) بأن الدمج هو "عبارة عن اندماج في أسلوبين أو أكثر من أساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق أفضل تعلم" (الدليمي، 2002، 4)، هذا ما يؤكد (خوشناو) حيث يمكن أن "يدمج قسم من العاملين في مجال التدريس بعض الأساليب المتنوعة معاً للحصول على أفضل وسيلة لبلوغ الهدف المنشود في دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة عامة وفي دروس المصارعة بشكل خاص" (خوشناو، 2006، 9)

2-2- الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة (مطروود وحامد، 2005)

(اثر جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة المصارعة)

هدفت الدراسة إلى ما يأتي :

1- معرفة الفروق في نتائج مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة المصارعة

2- التعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (37) طالباً من كلية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثالثة ، واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت)، النسبة المئوية، تحليل التباين باتجاه واحد واصل فرق معنوي (L.S.D.)

(

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- إن الأسلوبين المتبعين في البرنامج التعليمي هما أسلوبان فاعلان في تعلم فن أداء المهارات الحركية بلعبة المصارعة

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري بين مجموعات البحث الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب العشوائي).

2-2-2 دراسة (ده مير، 2004)

(مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات)

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن عدد من الأسئلة الآتية :-

1- ما هي مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

2- ما مستوى دافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

3- هل هناك علاقة بين مهارات التعلم والاستذكار ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث وتألفت عينة البحث من طلبة المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة التأميم، واستخدمت الباحثة أيضاً عدداً من الوسائل الإحصائية الآتية :- (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ،

الاختبار التائي ، معامل ارتباط بيرسون).

وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

1- تم التوصل إلى تحديد المهارات ودرجة استخدامها وهي (7) عليا و(7) دنيا.

2- إن طلبة المرحلة المتوسطة يتمتعون بمستوى دافعية للتعلم بشكل عال.

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى للعام الدراسي (2015 - 2016) والبالغ عددهم (100) طالباً وطالبة موزعين على (5) قاعات دراسية وتم استبعاد قاعة الطالبات وعن

طريق القرعة تم تحديد عينة البحث وشملت (المجموعة الضابطة وكذلك المجموعة التجريبية ومجموعة لغرض التجارب الاستطلاعية). واصبحت عينة البحث (20) طالباً يمثلون قاعتين دراسيتين فكانت:

➤ قاعة للمجموعة الضابطة: (يتم تعليمها وفقاً لأسلوب المتبع).

➤ قاعة للمجموعة التجريبية: (يتم تعليمها وفق أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف).

➤ قاعة للمجموعة الاستطلاعية: (لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية).

واستبعد الباحث عدداً من أفراد عينة البحث وهم:

- الطلاب المعيدون (11).
 - الطلاب الذين لديهم إصابات (3).
 - الطلاب الذين تغيّبوا عن وحدتين تعليميتين فأكثر عند تنفيذ التجربة الرئيسية (2).
 - طلاب المتميزين في لعبة المصارعة الحرة، والبالغ عددهم (4) لاعب.
 - لاعبي التجربة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (20) لاعبين.
- بذلك تكونت عينة البحث من (20) طالباً بواقع (10) طلاب لكل مجموعة بعد أن تم إستبعاد (10) طلاب من المجموعة لضابطة و(10) طلاب من المجموعة التجريبية وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1) يبين عدد أفراد مجتمع وعينة البحث والطلاب المستبعدين ونوع الأسلوب التعليمي المتبع لكلا المجموعتين

المجموعة	العدد الكلي	الأسلوب المتبع	المستبعدون	عدد العينة المتبقي
الضابطة	20	الأسلوب المتبع	10	10
التجريبية	20	المتسلسل المكثف	10	10
الاستطلاعية	20	-	20	-
المجموع الكلي	60	-	40	20

3-3-3 التجانس والتكافؤ: تم تجانس وتكافؤ عينة البحث لضبط عدة متغيرات لها علاقة بالبحث.

1-3-3-1 تجانس عينة البحث:

من أجل التعرف على مستوى التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التي لها العلاقة بالبحث مثل الطول - الكتلة - العمر، أستخرج الباحث قيمة معامل الالتواء وكانت واقعية وهي ما بين $(1 \pm)$ كما في الجدول (2)

جدول (2) تجانس أفراد العينة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المفاهيم الإحصائية المتغيرات
0.382	72.6	4.975	73.233	كغم	الكتلة
0.488	170	3.379	170.55	سم	الطول
0.686	256	6.125	257.4	شهر	العمر

* يكون التوزيع اعتدالياً إذا لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء $(1 \pm)$.

يبين الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) وهذا يشير إلى تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية:

لغرض تكافؤ مجموعتي البحث في العناصر البدنية ذات الارتباط بأداء بعض مسكات المصارعة الحرة حيث قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العلمية ذات الارتباط (ألبن، 1992)، (مطرو، 2004)، (خوشناو، 2006)، (سليمان، 2008)، (حامد، 2013)، ثم وضع العناصر البدنية بقائمة على شكل استبيان وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال المصارعة علم التدريب والقياس والتقويم والتعلم الحركي، لاستخلاص عناصر اللياقة البدنية واختباراتها التي تقيسها من وجه نظر المختصين وبعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين وتفريغ الاستمارات تم الاعتماد على العناصر التي حصلت على نسبة اتفاق (75%)، إذ يشير (بلوم وآخرون) بهذا الخصوص "إن على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخرون، 1983، 126) وهذه العناصر والاختبارات مبينة بالجدول (3) وقد استعان الباحث بإجراء الاختبارات بفريق العمل المساعد* وتم بإجراء الاختبارات البدنية لغرض إجراء تكافؤ مجموعتي البحث يوم الأحد الموافق 2016/3/6.

جدول (3) الاختبارات البدنية

ت	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	طريقه القياس	المصدر
1.	القوة المميزة بالسرعة للإطراف العليا	تكرار	(الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10) ثواني	(حسانين، 1987، 187)
2.	القوة الانفجارية للإطراف السفلى	سم	(الوقوف) الوثب الطويل من الثبات	(أبو زيد، 2005، 391)
3.	السرعة الحركية	تكرار	سرعة التحرك جانباً بالرجلين	(درويش وآخرون، 2002، 240)
4.	المرونة	سم	مقياس مدرج أو مسطرة طولها مناسب تخرج (20) سم من القاعدة.	(عبد الحميدو حسانين، 1997، 130-131)
5.	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	تكرار	(الجلوس من وضع الاستلقاء) ثني الجذع باستمرار لمدة (10) ثواني	(الهرهوري، 1994، 164)
6.	الرشاقة	ثانية	اختبار الجري المتعرج	(علاوي ورضوان، 1982، 45)
7.	التوافق	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	(حسانين، 2001، 329)
8.	مطاولة القوة للأطراف العليا	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة حتى نفاذ الجهد	(علاوي ورضوان، 2001، 39)

ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجاميع البحث في العناصر المختارة والجدول (4) يبين ذلك.

* م.د حيدر سعود حسن بايوميكانيك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
 - م.د مهند كامل شاكر تدريب رياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
 - واثق عبد الرحمن مصطفى مدرب ألعاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
اختبار الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا	ض _ الأسلوب المتبع	10	12,700	1,636	0,791	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	13,400	2,270		
اختبار السرعة الحركية 15 ثا	ض _ الأسلوب المتبع	10	11,300	1,337	1,244	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	10,600	1,173		
اختبار العقلة لنفاد الجهد	ض _ الأسلوب المتبع	10	5,300	2,451	0,852	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	6,500	3,719		
اختبار عضلات البطن لمدة 15 ثا	ض _ الأسلوب المتبع	10	13,800	2,250	0,956	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	15,100	3,665		
اختبار الوثب الطويل	ض _ الأسلوب المتبع	10	2,115	0,154	0,913	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	2,180	0,163		
اختبار مرونة العمود الفقري (المسافة)	ض _ الأسلوب المتبع	10	11,000	1,699	0,912	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	12,100	3,414		
اختبار الرشاقة الزكزاك (الوقت)	ض _ الأسلوب المتبع	10	5,567	0,554	0,407	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	5,465	0,565		
اختبار التوافق (الوقت)	ض _ الأسلوب المتبع	10	5,259	0,713	0,264	متكافئة
	ت _ المتسلسل المكثف	10	5,167	0,837		

*قيمة ت الجدولية (2,101) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) .

يتبين من الجدول (4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات أعلاه.

3-4 تحديد المسكات في لعبة المصارعة الحرة:

بعد الاطلاع على مفردات منهج المصارعة الحرة لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعض المصادر العلمية (ألبن، 1992) و(خوشناو، 2006) و(سليمان، 2008) و (حامد، 2013) تمكن الباحث من وضع مسكات للعبة المصارعة الحرة في استبيان وتم توزيعه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في المصارعة والتعلم الحركي وطرائق التدريس وأعتد الباحث المسكات التي حصلت على اتفاق (75 %) فأكثر من آراء الخبراء، وهي:

المسكات من وضع الوقوف: المسكات من وضع الصراع الأرضي:

- مسكة التقاط كاحل القدم
- مسكة حجز الرجلين ثم الرفع.
- مسكة الحصير.
- مسكة العباسية.

3-5 الأجهزة والأدوات المتبعة:

(بساط مصارعة، ميزان الكتروني، آلة تصوير فيديو، ساعة توقيت، صافرات).

3-6 التجارب الاستطلاعية:

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى لأداء الاختبارات البدنية:

قام مدرس المادة* بمساعدة فريق العمل المساعد المذكور آنفاً بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى لأداء الاختبارات البدنية لضبط العوامل المؤثرة على إجراء الاختبارات والوقت ومدى صلاحية هذه الاختبارات لعينة من يوم الاثنين الموافق 7/3/2016 .

3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الثلاثاء الموافق 8/3/2016 وذلك بتطبيق الاسلوب التعليمي الخاص بأسلوب جدولة التمرين المتسلسل- المكثف لضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير أداء بعض المسكات ووقت تنفيذ المنهاج التعليمي لعينة البحث.

3-6-3 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ الاسلوب التعليمي على المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية يوم الأربعاء الموافق 9/3/2016 وبواقع وحدة تعليمية واحدة لكل مجموعة في الأسبوع، وكما يأتي:

وتم تنفيذ التجربة التي شملت أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)و(الأسلوب المتبع)حيث طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع وفيه يتم تنفيذ التمارين والتكرارات حسب أسلوب المتبع، أما أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)والذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية وفيه يكون تنفيذ التكرارات على أداء المسكات بصورة متسلسلة حتى إتقانها وبفترات راحة قليلة نسبة للأداء ومن ثم يتم الانتقال إلى المسكة الأخرى، حيث لم يتعرض أفراد عينة التجربة لتجربة أضراراً أثناء مدة تجربة البحث فضلاً عن ذلك قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية:

أ.المادة التعليمية:

تكون المنهاج التعليمي من أربع مسكات، مسكتين من وضع الوقوف هما (مسكة التقاط كاحل القدم ومسكة الغطس على الرجلين) ومسكتين من وضع الصراع الأرضي هما (مسكة الحصير، ومسكة العباسية).

ب.مدرس المادة:

قام مدرس مادة المصارعة⁽²⁾في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى بتطبيق الاسلوب التعليمي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد أن تم الاتفاق مع الباحث على ذلك واطلاعه بصورة تفصيلية على كيفية تنفيذ الاسلوب التعليمي لتلافي أثر اختلاف العوامل المرتبطة بالمدرس وانعكاسها على تحصيل الطلاب.

ج. الفترة الزمنية للتجربة:

بدأت الفترة الزمنية بتوزيع أول استبيان يوم الاثنين الموافق 7/3/2016، وانتهت يوم الأحد الموافق 8/5/2016 الموافق يوم الأربعاء وقد استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً أمدها (90) دقيقة.

3-7 عملية التقويم:

(*)م.م عباس حسن جواد بايوميكانيك/ مصارعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى
عباس حسن جواد بايوميكانيك/مصارعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

من أجل تقويم أداء المسكات ومعرفة صلاحيته قام الباحث بالاستعانة بمقومين (3) كما مبين في الملحق (3) من ذوي الاختصاص في مجال المصارعة، إذ تم إجراء التقويم في يوم واحد للمجموعتين وعن طريق عطاء درجة لكل طالب عن كل مسكة ويؤخذ متوسط درجاتهم لإظهار درجة المسكة الواحدة، إذ تم اعتماد استمارة التقويم التي أعدها (خوشناو، 2006) وتم التقويم حسب البناء الظاهري عن طريق أداء الحركة وتقويمها عن طريق التسجيل الفيديوي لأداء المسكات.

3-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم بعض مسكات المصارعة الحرة لمجموعتي البحث في يومي الاثنين و الثلاثاء الموافق 9 و 10 / 5 / 2016 وصاحب الأداء لكل طالب عملية التصوير، بعد ذلك تم تقويم الأداء لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام استمارة تقويم مرفقة مع أقرص مدمجة التي تم إعطاؤها للمقومين العلميين كل على حدة.

3-9 مقياس دافعية التعلم:

ولقد لجأ الباحث إلى اعتماد مقياس دافعية التعلم الذي تبنته (ده مير، 2004) وتم تعديله بعد عرضه على الخبراء لجعله يتلاءم مع طلبة المرحلة الدراسية المحددة للبحث الحالي وموضوع الدراسة كما في الملحق (1)، ويشكل مجموع هذه الجوانب مقياس يتكون من (36) فقرة.

- الصدق الظاهري للمقياس:-

ويتم التوصل إليه من خلال حكم مختص على درجة قياس الاختبار للسمة المقاسة (عودة، 1988، 370)، وعرض المقياس على لجنة من الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية الملحق (2) تتكون من (3) خبير، وذلك لإبداء آرائهم في مدى صلاحية الأداة على طلبة المرحلة المتوسطة، فاتخذ الباحث نسبة (80%) فأكثر كمؤشر لقبول الفقرة وقد تم تحديد الفقرات الايجابية والسلبية للمقياس من قبل الخبراء والمحكمين فبلغ عدد الفقرات الايجابية (21) فقرة وعدد الفقرات السلبية (15) فقرة وفي ضوء هذا الإجراء قبلت جميع فقرات المقياس البالغة (36) فقرة مع إجراء تغيير لبعض المصطلحات التي وردت في المقياس كما في الملحق (2) من أجل أن تلائم عينة البحث حسب اتفاق آراء المحكمين بذلك.

- ثبات المقياس:-

وفيها يتمكن الباحث من الحصول على قياسات متكررة للمجموعة ذاتها من الأفراد ولقياس السمة ذاتها وهو تطبيق الاختبار نفسه مرتين، وإن معامل الارتباط بين العلامات المحصلة في التطبيقين هو معامل ثبات الاختبار، ولقد تم التأكد من ثبات الأداة باعتماد طريقة إعادة الاختبار حيث تم التطبيق الأول يوم الأحد الموافق 2016/3/6 وأعيد تطبيقه يوم الخميس الموافق 2016/3/24، وكانت الفترة بين التطبيقين (18) يوماً وعند إعادة اختبار المقياس تم حساب معامل الارتباط ما بين الاختبار الأول والاختبار الثاني فبلغ (0.75)، وطبق المقياس على عينة تكونت من (20) طالباً تم اختيارهم عشوائياً.

- موضوعية الاختبار:-

تم اعتماد التقويم الموضوعي للمقومين كما مبين في الملحق (3) لتقويم المقياس وبهذا قلل الباحث من درجة التحيز والتعصب والعوامل الشخصية للمقومين على درجة التقييم لفقرات المقياس، ويعد تحقيق الأسس العلمية للاختبار فهو يعد ملائم للتطبيق ولعينة البحث الحالية.

وتم إجراء اختبارات قياس دافعية التعلم لمعرفة مستوى دافعية التعلم لمجموعتي البحث في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 9 و 10 / 5 / 2016 .

3-10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج والوسائل الإحصائية هي :

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، اختبار(ت) لوسطين حسابيين مستقلين، والاختبار الثاني للاختبار معنوية معامل الارتباط البسيط(بيرسون)) (علام، 2005، 586).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبار أبعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة :

الجدول (5)

يبين دلالة الفروق في الاختبار أبعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدلالة
					المحسوبة	
التقاط كاحل القدم	ض _ الأسلوب المتبع	10	5,900	0,737	7,484	يوجد فرق معنوي لصالح ت
	ت _ المتسلسل المكثف	10	8,200	0,632		
الغطس على الرجلين	ض _ الأسلوب المتبع	10	6,300	1,159	4,632	يوجد فرق معنوي لصالح ت
	ت _ المتسلسل المكثف	10	8,400	0,843		
الحصير	ض _ الأسلوب المتبع	10	5,900	0,567	6,454	يوجد فرق معنوي لصالح ت
	ت _ المتسلسل المكثف	10	7,700	0,674		
العباسية	ض _ الأسلوب المتبع	10	5,700	0,674	5,563	يوجد فرق معنوي لصالح ت
	ت _ المتسلسل المكثف	10	7,600	0,843		
الدرجة الكلية	ض _ الأسلوب المتبع	10	23,100	1,595	8,596	يوجد فرق معنوي لصالح ت
	ت _ المتسلسل المكثف	10	30,900	1,449		

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى 0.05 = 2,101

حيث يبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في مسكات (التقاط كاحل القدم، الغطس على الرجلين، الحصير، العباسية) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمسكات أعلاه (7,484 ، 4,632 ، 6,454 ، 5,563) علنا التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) أجدولية وبالغلة (2,101).

يعزو الباحث سبب ذلك إلى أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) الذي يعد أكثر فاعلية من الأسلوب المتبع في التعليم والذي فرض عدة أمور وعوامل أدت بالنهاية إلى تفوقه على الأسلوب المتبع وهي إن طبيعة أسلوب المتسلسل المكثف تتلاءم مع طبيعة المادة التعليمية كون خصائص لعبة المصارعة التي تحتاج إلى جهد كبير وسرعة حركية لضمان تنفيذ أداء المسكات ومجارة الحركات المفاجئة من المنافس، ويذكر (عبد الموجود وآخرون) "إن اختيار الطريقة يعتمد على أسس كثيرة، أهمها طبيعة المادة التي تدرس، وخصائص نمو المتعلمين ونوع ومستوى التعلم الذي ينشد المدرس تحقيقه، ومدى اقتصادية الطريقة جهداً ووقتاً وتكلفة ومعنى ذلك إن اختيار الطريقة ليس امراً عشوائياً للمزاج الشخصي للمدرس" (عبد الموجود وآخرون، 1981، 21).

ويرى الباحث بأن التمرين المتسلسل يكون أكثر فعالية إذا كان الهدف من التمرين والتأكيد على الأداء بدون تغير ظروف المهارة وفي المراحل الأولية للتعلم، ويذكر (سبع) انه "ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمرين خلال موسم التمرينات وتعلم

المبتدئين للمهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة أو مهارتين لأجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمارين، فضلاً عن تطور آلية أداء المهارة وتجنب الأخطاء" (سبع، 1998، 151).

وإن طبيعة أسلوب المتسلسل المكثف أضافت ميزة أخرى وهي زيادة وقت الممارسة و الاستمرارية بالأداء أثناء الجزء التطبيقي من الدرس مما أدى إلى تثبيت التعلم حيث إن الممارسة المستمرة تقود إلى تعلم أفضل وهذا ينسجم مع ما ذكره (علاوي) "يستطيع الفرد أن يحرز النجاح السريع في تعلم وأداء المهارة الحركية عندما يؤديها تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع مراعاة تكرارها ككل وأجزاء" (علاوي، 1979، 129) والممارسة والتكرار الصحيح يطور التكنيك والأداء الحركي، إن استمرارية أداء الطالب تحت هذه الظروف أدت إلى زيادة قدرة الطالب في تعلم المسكة كما يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى فاعلية الأسلوب المتسلسل المكثف الذي أعطى للطالب تكرارات متسلسلة في عملية التعليم باتخاذ مهارات متسلسلة وهذا ما يمنحه فرصة أفضل ليتعلم، وهذا يزيد من مستوى أداء الطالب وبالتالي يسهم في زيادة ثقته بنفسه، في حين يكون المدرس في الأسلوب المتبع محور العملية التعليمية وما على الطالب سوى الاستجابة لأوامر المدرس، وهذا ما أكدته (عثمان) "تعتبر الإعادة والتكرار من الطرق الهامة في تطوير التكنيك وتركيز المسار الحركي" (عثمان، 1990، 61).

ومن خلال أداء أسلوب المتسلسل المكثف يستثمر دافعية المتعلم نحو التعلم وذلك بإشعار المتعلم بنتائجه للوصول إلى مستوى تعليمي أفضل وتزداد دافعية المتعلم من خلال معرفته بمدى تحصيله وتقدمه في أداء المسكة وتمييز الأخطاء التي عليه تجاوزها ليتحسن أدائه مقارنة بزميله وعلى ذلك يتبع الأسلوب الناجح إذ يؤكد (السوداني) أن "أسلوب المتسلسل المكثف يعمل على زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم والوصول به إلى مستوى تعليمي أفضل وذلك من خلال معرفة المتعلم بمستوى أدائه" (السوداني، 2000، 21).

وتتفق النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسة (مطروود، 2005)، (ده مير، 2004) في أن لأسلوب المتسلسل المكثف الأثر الأكبر في التعليم والتعلم مقارنة بالأسلوب المتبع.

4-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس لدافعية التعلم لكل من أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف) والأسلوب المتبع:

الجدول (6) يبين دلالة نتائج الاختبار لمقياس دافعية التعلم في تعلم فن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المجموعة	معامل الارتباط	القيمة التائية	الدلالة
الضابطة	0,098	0,278	غير معنوي
التجريبية	0,632	2,432	معنوي

القيمة التائية الجدولية (2,306) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) .

يبين الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي (تعلم المسكات) ومقياس مستوى دافعية التعلم لأداء بعض مسكات المصارعة الحرة للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) هي (0,278) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,306)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي (تعلم المسكات) ومقياس مستوى الدافعية في تعلم الأداء لبعض مسكات المصارعة الحرة للمجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.432) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,306).

ويعزو الباحث السبب في وجود الحماس والدافعية بين الطلاب وترتبط الدافعية بوجود الفرد مع آخرين له في العمر نفسه؛ لذلك فإن وجود الطالب في صف واحد مع أقران له في المرحلة العمرية نفسها يمكن أن يشكل حالة للتنافس تعمل على

زيادة الدافعية عنده، وهذا يتفق مع ما جاء به أسامة راتب "إن تحسين المهارات الحركية والحصول على الاستمتاع وخبرة التحدي و تحقيق النجاح و تطوير اللياقة كل هذه العوامل من شأنها أن تزيد الدافعية المشاركة"(راتب، 2002، 113)، ويرى الباحث بأن الزيادة الملحوظة في مستوى الدافعية يؤثر بشكل مباشر على كمية ونوعية التعلم. ويؤكد(مجيد)إن "التعلم يتحسن كماً وكيفاً إذا ما اشدت دافع الفرد، بل أن هناك اتفاقاً على أن لا تعلم بدون دافعية" (مجيد، 1990، 21)، إلى " أن من الضروري استخدام أنشطة تعليمية ايجابية في المحتوى، وخلال الدرس من أجل استمرار نشاط المتعلم وإثارة دافعيته للتعلم "(الحيلة، 1999، 55) وإن "الدافعية تؤثر في أداء الإنسان وتعلمه فكلما زادت دافعية الفرد في هذا المجال زاد تعلمه وأدى نشاطه على أفضل صورة ممكنة، فضلاً عن وجود علاقة متبادلة وإيجابية بين الدافعية والتعلم وهذا ما يؤكده (السويدي) ذلك حيث "يتضح إن الدافع والتعلم يرتبطان بعلاقة متبادلة وليس بعلاقة ذات اتجاه واحد، فالدافع يؤدي إلى التعلم، والتعلم يؤدي إلى الدافع لمزيد من التعلم" (السويدي، 2010، 7).

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات: طبقاً لما توصل إليه الباحث من نتائج فقد استنتج ما يأتي:

1-أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)أكثر فاعلية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة.

2-حقق أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)أكثر فاعلية في زيادة مستوى دافعية التعلم لبعض مسكات المصارعة الحرة.

5-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يلي:

1-إتباع أسلوب الدمج(المتسلسل المكثف)في تعلم مسكات أخرى في المصارعة الحرة بوصفه واحداً من الأساليب التعليمية الناجحة في التعليم والتعلم وخاصة في لعبة المصارعة والتي تتطلب مجهود عالي.

2-تدعيم أساليب التعلم الحديثة التي ارتبطت مع دافعية التعلم لدى الطلبة أثناء التدريس.

3-المحافظة على المستوى العالي لدافعية التعلم لدى الطلبة وإشراكهم بصورة فاعلة في الدرس.

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

1. أنوار محمد عيدان السوداني (2000): اتجاهات الطلبة ذوي المستويات المتباينة في التنافس نحو بعضهم البعض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.

2. بنيامي نبلوم وآخرون(1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة): محمد أمين المفتي وآخرون، القاهرة، مصر.

3. حازم احمد مطرود وحامد، زياد طارق(2005): اثر جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة المصارعة، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية - المجلد (11) - العدد (39) جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، العراق.

4. حازم أحمد مطرود(2004): أثر استخدام التدريب العقلي(الذهني) في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بمادة المصارعة، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد العاشر، العدد السادس والثلاثون، جامعة الموصل.

5. خليل إبراهيم سليمان الحديثي (2013): التعلم الحركي، دار العراب ودار نور حوران للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا.

6. زياد طارق حامد (2012): أثر استخدام التفضيلات الحسية بفئات وزنيه مختلفة ومتساوية في تعلم الأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.
7. صلاح الدين علام (2005): الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابامترية)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
8. عامر رشيد سيع (1998): التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمنتزح تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
9. عبد الكريم حميد إبراهيم الطائي (2002): جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة على أداء بعض مسكات الصراع الأرضي في المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
10. عبد الموجود وآخرون (1981): أساسيات المنهج وتنظيماته، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة.
11. علي حمد الله مجيد (1990): مستوى دافع الانجاز الدراسي لطلبة كليات التربية بالجامعة العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين، العراق.
12. علي سليمان السويدي (2010): أثر استراتيجيتي بوليا والصمادي لحل المسائل الفيزيائية في تحصيل طالبات الصف الخامس العلمي وتنمية دافعيتهن نحو تعلم مادة الفيزياء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية، العراق.
13. عماد الدين عباس أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية - نظريات - تطبيقات، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر.
14. فهاد علي مصطفى خوشناو (2006): اثر استخدام استراتيجية محطات التعلم بالأسلوب التبادلي والأسلوب التبادلي في التعلم والاحتفاظ ببعض مسكات المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.
15. كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون (2002): وتحليل المباراة في كرة اليد، القياس والتقييم ط، مركز الكتاب للنشر، مصر.
16. كمال و حسانين، محمد صبحي عبد الحميد (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الأعداد البدني وطرق القياس، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
17. ليث محمد داؤود ألبنّا (1992): أثر استخدام بعض طرائق التعلم في تعليم المبتدئين فن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.
18. محمد حسن علاوي ورضوان، محمد نصر الدين (1982): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
19. محمد حسن علاوي ورضوان، محمد نصر الدين (2001): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
20. محمد حسن علاوي (1979): علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
21. محمد صبحي حسانين (1987): طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

22. محمد صبحي حسانين (2001): التقييم والقياس في التربية البدنية وعلوم الرياضة، جزء أول، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
23. محمد عثمان (1990): موسوعة ألعاب القوى - تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
24. محمد محمود الحيلة (1999): التصميم التعليمي - نظرية وممارسة، دار الميسرة، عمان، العراق.
25. ناهدة عبد زيد الدليمي (2002): تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
26. نورجان، عادل محمود ده مير (2004): مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
27. وائل داؤد سليمان (2008): أثر استخدام أسلوب التنافس المقارن في التعلم والاحتفاظ بفن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
28. يعرب خيون (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب صخر للطباعة.
29. يوسف قطامي ونايفة قطامي (2000): سيكولوجية التعلم الصفي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
30. عبد علي نصيف (1987): التدريب في المصارعة، ط2 مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
31. علي بن صالح الهرهوري (1994): علم التدريب الرياضي، منشورات جامعة قار يونس، بنغازي، ط1، ليبيا.
- المصادر الأجنبية:-

1. Schmidt, A, Richard and Wrisberggraiga Motor Learning and performance. Human kentic.2000, U.S.A.
2. Lee. Tand Genovese, Redistribution of Practice in moterscillactuisition : different Effect fofd is creteandconinuoustasks" Research Quarterly for Exercise and sport , 1991, p 59 - 65 .

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

م/ استبيان آراء الخبراء لمقياس دافعية التعلم

الأستاذ الفاضل : المحترم

يعتزم الباحث إجراء بحث الموسوم :-

(أثر أسلوب الدمج المكثف في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة وعلاقتها بدافعية التعلم)

ولغرض قياس دافعية التعلم فقد استعان الباحث بالأداة المعدة من قبل (ده مير، 2004) إذ صممت الأداة لقياس الدافعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، لذا يرجو الباحث الاستفادة من تخصصكم وخبرتكم العميقة بالموضوع لبيان رأيكم بإمكانية استخدام الأداة على طلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في لعبة المصارعة، مع إبداء الرأي بصدق وصلاحيّة كل فقرة من الفقرات واتجاه الفقرة (إيجابي / سلبي) أو أية تغييرات أو تعديلات تقترحونها بشأن الفقرات علماً إن بدائل الإجابة هي (أوافق بشدة، أوافق، متردد، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

مع خالص الشكر والتقدير

التوقيع:

الاسم الثلاثي واللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل:

التاريخ:

الباحث

فواز جاسم حمدون

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالسعادة عندما أتعلم مسكة جديدة في لعبة المصارعة.					
2	يندر أن تهتم عائلتي بممارستي للعبة المصارعة.					
3	أفضل القيام بالتمرين ضمن مجموعة على أن أقوم به منفردا.					
4	أعتقد أن بعض الأساليب التعليمية المتبعة من قبل المدرس غير فعالة.					
5	استفاد من الأفكار الجديدة التي أتعلمها من المدرس.					
6	لدي النزعة إلى ترك لعبة المصارعة بسبب صعوبتها.					
7	أرغب الاستمرار بالتمرين في اللعبة بغض النظر عن النتائج.					
8	أواجه المواقف المختلفة بالتمرين بروح معنوية عالية.					
9	تصغي إلي عائلتي عندما أتحدث عن مشكلاتي في النادي.					
10	يصعب علي الانتباه لشرح المدرس ومتابعته.					
11	أشعر بأن غالبية المسكات التي يقدمها المدرس غير مثيرة.					
12	لدي ثقة كبيرة بنفسني في تعلم مسكات لعبة المصارعة.					
13	أتجنب المواقف التي تتسم بالخطورة أثناء التمرين.					
14	أعارض على إنزال العقوبات على اللاعبين بغض النظر عن الأسباب					
15	أشعر بالسعادة والارتياح عند ممارسة التمرين.					
16	أحرص على عدم التغيب عن وحدات التمرين.					
17	أشعر بالضيق والضعف أثناء أداء التمرين مع الزملاء.					
18	أمارس لعبة المصارعة باندفاع.					
19	أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير مهاراتي في لعبة المصارعة.					
20	أمتنع عن تطبيق المسكات الصعبة التي تحتاج إلى جهد أكبر.					
21	أجد في ممارسة لعبة المصارعة ما يدفعني للجد والمثابرة.					
22	أحرص على أن أتقيد بالسلوك والقوانين في لعبة المصارعة.					
23	يسعدني أن تعطى المكافآت للاعبين بمقدار الجهد المبذول.					
24	أحرص على تنفيذ ما يطلبه مني المدرس أثناء التمرين.					
25	أتمرن على مسكات المصارعة لغرض التعلم وليس للحصول على الانجاز.					
26	أتابع أفلام فيديو تعليمية عن مسكات لعبة المصارعة.					
27	أرغب أن أصبح مدرب للعبة المصارعة في المستقبل.					
28	لا أشعر بالقلق من الفشل أثناء تطبيق المسكات.					
29	أتمنى زيادة عدد ساعات التمرين الأسبوعية.					

					30	لدي رغبة شديدة في معرفة المسكات المضادة في لعبة المصارعة.
					31	أحرص على قيامي بأداء تماريناتي بانتظام.
					32	أشعر بالضجر عندما يكلفني المدرس بأنشطة إضافية أثناء التمرين.
					33	أفضل لعبة المصارعة على باقي الألعاب الرياضية.
					34	عند مشاركة زملائي في التمرين يمكنني للحصول على مستوى أفضل.
					35	معلوماتي غير كافية عن لعبة المصارعة.
					36	أحب ممارستي للعبة المصارعة.

البرنامج التعليمي	مقياس دافعية التعلم	استمارة التقويم المسكات	المسكات الأكثر شيوعاً	عناصر اللياقة البدنية	مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
البرنامج التعليمي	مقياس دافعية التعلم	استمارة التقويم المسكات	المسكات الأكثر شيوعاً	عناصر اللياقة البدنية	مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	
*					كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تعلم حركي	ا. د. جاسم محمد الرومي	
	*				كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	ا.م.د. زهير يحيى محمد علي	2.
*			*		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	طرائق تدريس	ا.د. حازم احمد مطرود	3.
				*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تدريب رياضي	ا.د. معتز يونس ذنون	4.
	*			*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	ا.د. سعد فاضل عبد القادر	5.
	*				كلية التربية / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	ا.د. أسامة حامد محمد	6.
		*			كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	تدريب رياضي	أ.م.د. جمال محمد شعيب	7.
*			*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	طرائق تدريس	ا.م.د. سلوان خالد مصطفى	8.
*					كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	تعلم حركي	ا.م.د. بريهان عبد الله المفتي	9.
	*				كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	ا.م.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	10.
	*		*		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	ا.م.د. ثامر محمود ذنون	11.
*		*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تعلم حركي	م.د. زياد طارق حامد	12.
		*			المديرية العامة لتربية ديالى	تدريب رياضي	م.د. سعيد علوان هلال	13.

تأثير استخدام برنامجين في تأهيل اصابة مفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي) (ACL) للاعبين رفع الاثقال

م . فائز دخيل جراح

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تحدد مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤلات الاتية :

- 1 . هل هناك تأثير ايجابي للبرنامجين في تأهيل المصابين بتمزق الرباط الصليبي الامامي في مفصل الركبة .
- 2 . هل هناك افضلية للبرنامج التأهيلي باستخدام (الاشرطة المطاطية) في تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة .

ويهدف البحث الى التعرف على :

- 1 . اعداد برنامج تأهيلي باستخدام الحبال المطاطية في تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي لمفصل الركبة
- 2 . اعداد برنامج تأهيلي باستخدام الازان الحرة في تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي لمفصل الركبة .
- 3 . التعرف على تأثير البرنامجين في تأهيل مفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي ACL)
- 4 . التعرف على الافضلية بين البرنامجين في تأهيل المصابين بمفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي A CL) .

اجري البحث على عينة من لاعبي رفع الاثقال (الفرات الاوسط) والبالغ عددهم (8) مصابين .

تم التوصل الى النتائج الاتية :

- 1 . حدث تطور واضح لمجموعي البحث في المتغيرات المبحوته عند استخدام البرنامجين التأهيليين سواءً كان باستخدام الاشرطة المطاطية (حبال المقاومة) او باستخدام الازان الحرة المختلفة .
- 2 . ان استخدام الحبال المطاطية في البرنامج التأهيلي ساعد بشكل افضل في عملية التأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة عبر تحسن المدى الحركي والقوة العضلية للمفصل .
- 3 . كانت افضلية التطور في متغيرات المدى الحركي والقوة لحين الشعور بالألم للمجموعة التي استخدمت الاشرطة المطاطية (حبال المقاومة) مقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الازان الحرة المختلفة .

واوصى الباحث بما يلي :

- 1 . الاعتماد على الاشرطة المطاطية (حبال المقاومة) في عملية تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة وبقاى مفاصل الجسم .
- 2 . تعميم البرنامج التأهيلي باستخدام الاشرطة المطاطية على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي في المستشفيات لغرض تطبيقه على المصابين .
- 3 . رفد مراكز الطب الرياضي في الجامعات العراقية بأحدث البرامج التأهيلية المستخدمة في العالم .
- 4 . اجراء بحوث اضافية باستخدام وسائل تأهيلية حديثة للحصول على بيانات بشأن معدلات النجاح في علاج اصابات اخرى .

Effect of two programs in the rehabilitation of knee joint injury (ACL) for weightlifting players

By

Fays Dikel Gedah. Lecturer

University of Kerbala / College of Physical Education and Sport Sciences

Abstract

The research problem is determined by answering the following questions:

- 1. Is there a positive effect of two programs in the rehabilitation of those who have ACL in the knee joint.**
- 2. Is there a preference for the rehabilitation program using (rubber bands) for rehabilitate the injury of rupture ACL of knee joint.**

The research aims to identify:

Preparation of a rehabilitation program using rubber cords in rehabilitation of ACLknee joint

Preparation of a rehabilitation program using free weights in rehabilitation of knee joint.

Identify the effect of two programs on knee joint rehabilitation ACL

Identify advantage between two programs in rehabilitation of people with knee joint (ACL).

The study was conducted on sample of 8 weightlifting athletes (Middle Euphrate).

The following results were reached:

- 1 . There was a clear evolution of two groups of research in the variables studied when using rehabilitation programs, whether using rubber bands (ropes of resistance) or using different free weights.**
- 2. The use of rubber cords in rehabilitation program has helped better in the rehabilitation process of knee joint by improving motor range and muscle strength of joint.**
- 3. Development in variables of range of motor and strength until the pain of the group that used rubber bands (ropes resistance) compared with the second experimental group, which used different free weights.**

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته :

التطور العلمي الذي تشهده دول العالم اليوم وخاصة المتقدمة منها وفي اغلب مجالات الحياة وباعتبار مجال التربية الرياضية احد ابرز مجالات المعرفة الانسانية التي تطورت على اسس ومبادئ عمادها البحث العلمي ، اصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لكي نواكب ذلك التقدم والتطور المستمر ونستفيد من الطاقات البشرية كل حسب امكانياته وقدراته واستعداداته وميوله ومواهبه . الرياضيون المتفوقون والموهوبون يعدون احدى الثروات البشرية المهمة التي يجب الاهتمام بها حتى نحقق قدراً من الجودة الشاملة في جميع مؤسساتنا الرياضية.

يعمل الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية على رفع مستوى الرياضي باستمرار والوصول به الى اعلى مستوى ممكن بعد الإصابة ، وان الوصول الى الهدف يتم باستخدام تمارين تأهيلية منظمة وبشكل علمي ولهذا فإن الدول المتقدمة اهتمت بتطوير التمارين التأهيلية من اجل ارجاع المستوى للاعب الذي كان عليه سابقاً ، ومن هذه الرياضات التي تحتاج الى ارجاع الرياضي الى مستواه الحقيقي هي رياضة رفع الاثقال فقد تطورت لعبة رفع الاثقال واصبح لها قوانين لتحكمها وقد دخلت الالعاب الاولمبية الحديثة في الدورة الاولى التي اقيمت في اثنا عام (1896 م) . وهكذا بدأت تتطور هذه الرياضة شيئاً فشيئاً حتى وصلت الى المستويات العليا .

ونتيجة لتطور رياضة رفع الاثقال وازدياد الاهتمام بها كرياضات لتحقيق النتائج الجيدة زاد الاهتمام بجوانب اعادة التأهيل للاعبين المصابين حيث يعتبر الجانب التأهيلي مهم جداً ، حيث ان اللاعب الذي يتم اعداده بشكل صحيح وفق تمارين دقيقة ومنظمة يمكن ان يرجع الى مستواه الحقيقي السابق وان يحقق الانجازات الرياضية الجيدة .

ونتيجة لما استغرق له الباحث تكمن اهمية البحث والحاجة اليه في استخدام طريقتين مختلفتين في تأهيل اصابة مفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي) (ACL) .

1-2 مشكلة البحث :

ان اصابة مفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي) من اكثر الاصابات الشائعة في وقتنا الحاضر حيث يصاب به حوالي 200,000 شخص سنوياً خلال جميع الرياضات .

وان رياضة رفع الاثقال ويسبب طبيعتها التي تحتاج الى التزامن بين رفع الحديد والنزول تحته وخصوصاً رفعة الخطف بحيث ان اغلب حركات رفع الاثقال تعتمد في ادائها على مفصل الركبة ، حيث ان كلا الرفعتين (رفعة الخطف ورفعة الرفع الى الصدر والنتر) تجبر اللاعب النزول على كلا الرجلين وفي هذه الحالة سوف يقع مفصل الركبة بين مفصلين ثابتين هما (مفصل الحوض ومفصل الكاحل) مما يبقى مفصل الركبة سائياً وبذلك يسبب التواء المفصل . ونظراً للاهتمام المتزايد بالتمارين العلاجية والوسائل التأهيلية المختلفة وخاصة في الدول المتقدمة والتي تلعب دوراً كبيراً في محاولة ازالة الخلل الوظيفي لمفاصل وعضلات المصابين ، ولأهمية مفصل الركبة في الحياة العامة والمجال الرياضي بشكل خاص وما يقع عليه من اداء وتكرار الحركات وبشدة مختلفة ولكل الالعاب الرياضية لذا ارتأى الباحث استخدام برنامجين علاجيين مقترحين في علاج وتأهيل المصابين بمفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي) ومعرفة افضلية البرنامجين في علاج وتأهيل المصابين بمفصل الركبة .

1 - 3 اهداف البحث : يهدف البحث الى

- 1 . اعداد برنامج تأهيلي باستخدام الحبال المطاطية في تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي لمفصل الركبة .
- 2 . اعداد برنامج تأهيلي باستخدام الاوزان الحرة في تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي لمفصل الركبة .
- 3 . التعرف على تأثير البرنامجين في تأهيل مفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي ACL) .

4. التعرف على الافضلية بين البرنامجين في تأهيل المصابين بمفصل الركبة (الرباط المتصالب الامامي A CL) .

1-4 فروض البحث : يفترض الباحث انه :

1 - هناك تأثير ايجابي للبرنامجين في تأهيل المصابين بتمزق الرباط الصليبي الامامي في مفصل الركبة .

2 - هناك افضلية للبرنامج التأهيلي باستخدام (الاشرطة المطاطية) في تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو رفع الاثقال المصابين بتمزق الرباط الصليبي الامامي في مفصل الركبة من جراء الممارسة الرياضية (الفرات الاوسط) .

1-5-2 المجال الزمني : من 17 / 11 / 2016 ولغاية 9 / 4 / 2017 .

1-5-3 المجال المكاني : مستشفى الحسين العام في مدينة كربلاء المقدسة / قسم العلاج الطبيعي .

2. الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 المفاصل Joints هي منطقة التقاء عظمين او اكثر ببعضها البعض وهي تختلف طبقاً لوظيفتها ومنها مفصل الركبة .

مفصل الركبة : وهو اكبر واعقد مفصل في جسم الانسان يربط الفخذ مع الساق وتغطية غضاريف ناعمة الاسطح واربطة وعضلات (1).

تتكون الركبة من خمسة اجزاء وهي :

1 . العظم .

2 . المحفظة .

3 . الأربطة .

4 . الغضاريف .

5 . العضلات العاملة على هذا المفصل .

اما العظام المرتبطة بهذا المفصل فهي :

1 . عظم الفخذ Thigh bone .

2 . عظم الساق Tibia (القصبة) .

3 . عظم الساق الخارجي Fibula (الشظية) .

4 . الرضفة Patella .

اما الغضاريف Cartilage : تحتوي الركبة على غضروفين هلاليين احدهما داخلي والآخر خارجي يوجدان على سطح عظم الساق ، وظيفتهما الاساسية هي امتصاص الصدمات واعادة توزيع وزن الجسم بين عظم الساق والفخذ (2).
اما الاربطة Ligaments :

¹ .سمية خليل محمد : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة بغداد ، شركة ناس للطباعة ، القاهرة ، 2008 ، ص 241 .

² .سمية خليل محمد : الاصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة بغداد ، مطابع دار الحكمة ، 2005 ، ص 230 .

تحتوي الركبة على اربعة اربطة تساعد على تثبيتها في مجموعة من الاوضاع المختلفة وتنقسم الى قسمين : (1)

A — اربطة جانبية Collateral Ligaments :

- 1 . رباط جانبي داخلي : يساعد على تثبيت مفصل الركبة عندما تتعرض الى قوة من الجهة الخارجية .
- 2 . رباط جانبي خارجي : يساعد على تثبيت مفصل الركبة عندما تتعرض الى قوة من الجهة الداخلية .

B — اربطة متصالبة (صليبية) Cruciate Ligaments :

سميت بهذا الاسم لأنها تتقاطع على شكل صليب او حرف (X) وهي :

- 1 . رباط متصالب امامي ACL : يمتد من الطرف الامامي لعظم الساق الى الطرف الخلفي لعظم الفخذ .
- 2 . رباط متصالب خلفي PCL : يمتد من الطرف الخلفي لعظم الساق الى الطرف الامامي لعظم الفخذ .

2 — 1 — 2 اصابة الرباط المتصالب الامامي ACL

A — آلية الاصابة

- 1 . تحدث اصابة الرباط المتصالب الامامي غالباً اثناء عملية الجري او القفز وتكون غالباً سبب التواء مفصل الركبة لوجود قوة هائلة مثل وزن الجسم بحيث لا يتمكن الرباط من مقاومة ثقل الجسم مما يؤدي الى قطعة .
- 2 . الرباط المتصالب الخلفي فأن اصابته تكاد تكون نادرة ولا تأتي الا عن طريق ضربة مباشرة من خلف مفصل الركبة سواء من قدم لاعب او حادث سير .

B — درجات الاصابة

1. قطع جزئي :

- عند وجود قطع جزئي فأن الاصابة غالباً لا تحتاج لأجراء عملية جراحية ويكون من الممكن اعادة المصاب الى حالته الطبيعية باستخدام العلاج الطبيعي لمدته تتراوح بين 3 — 6 اشهر .
- وفي حال فشل العلاج الطبيعي في الحصول على النتيجة المرجوة يصبح التدخل الجراحي حتمي .

2 . قطع كلي :

- عند وجود قطع كامل للرباط فأن العلاج الطبيعي لا يفيد بل يلزم التدخل الجراحي وهو الحل الوحيد ، فترة تأهيله تتراوح بين 4 — 6 اشهر وقد تصل الى 8 اشهر .

C — العلاج

- 1 . الثلج والراحة ورفع الرجل المصابة .
- 2 . اخذ العقاقير اللازمة لإزالة الالم .
- 3 . استخدام الجراحة لإصلاح الاجزاء المتمزقة .
- 4 . تمارين اعادة تأهيل لمدة 6 اشهر قبل العودة الى اللعب .

2 — 1 — 3 اعادة التأهيل :

التأهيل : هو عملية تجديد الصحة والقابلية على العمل فبواسطة مختلف الوسائل يمكن ان نحصل على اقصى امكانية بدنية ونفسية واجتماعية للشفاء او بقاء المرض بشكل مزمن .

2 — 1 — 3 التمارين التأهيلية :

¹ . رمزي ناجي ، عصام الصفدي : علم وظائف الاعضاء ، الطبعة العربية ، عمان ، 2005 ، ص 196 .

ان دور التمارين العلاجية هو تأهيل وعلاج التهاب المفاصل كونها تعمل على اعادة تنظيم عمل بعض الاعضاء او الاجهزة التي يحدث فيها نوع الضرر من اثناء الاصابة من خلال اعادة عمل الأعضاء الداخلية بشكل تلقائي وتنظيم العمل العصبي بحيث ينسجم مع القابلية الوظيفية للجسم عن طريق تنظيم افراز الهرمونات والتمثيل الغذائي .

2 - 1 - 4 التمارين التأهيلية باستخدام اشربة مطاطية (حبال المقاومة) :

حبل المقاومة من المعدات الرياضية القديمة التي بدأ استخدامها في تمارين اعادة التأهيل والعلاج الطبيعي وتمارين المرونة وكسبت شعبية بعدها للاستخدام في البيوت .

ان حبل المقاومة او الحبل المطاطي ، عبارة عن حبل مطاطي مرن يأتي بعدة اشكال غالباً ما ينتهي بمقبض على الطرف وذلك يسهل علينا مسكه واستخدامه بعدة اشكال التي تميزه حيث انه يأتي بعدة قوى وغالباً نميز قوته حسب لونه .

2 - 1 - 5 التمارين التأهيلية باستخدام اوزان مختلفة :

التدريب بالأثقال هي احدى انواع التدريبات البدنية تعتمد على الاوزان الحديدية التي تحمل بأحد اعضاء الجسم وب تكرارات ووضعيات معينة لمنح العضلات العاملة عليها القوة واللياقة اللازمين لأداء الحركة المطلوبة .

الاوزان المستخدمة في هذه التمارين هي الاوزان التقليدية المستخدمة في القاعات الرياضية والتي تكون ذات اوزان مختلفة تبدأ من :

(2,5 كغ - 5 كغ - 10 كغ - 15 كغ - 20 كغ - 25 كغ) مصنوعة من الحديد الصلب او البلاستيك الثقيل .

2 - 2 الدراسات المشابهة

دراسة ايمن عبد المنعم (2012)

العنوان : (تأثير برنامج تأهيلي على قطع الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة باستخدام تدريبات العلاج المائي)⁽¹⁾
تعتبر اصابة الرباط الصليبي الامامي سبب مباشر في حدوث خلل وعدم اتزان في مفصل الركبة اثناء الحركة اضافة الى ذلك فان اي اصابة كبيرة اذا لم يتم معالجتها في فترة وجيزة قد ينتج عنها تفاقم اصابات اخرى داخل المفصل . وقد لاحظ الباحث نقص وقصور في طرق التأهيل المتبعة لأعاده تأهيل مفصل الركبة المصاب بقطع في الرباط الصليبي الامامي وخصوصاً المتبعة بعد اجراء الجراحة ، مما يستلزم التصدي لهذه المشكلة ووضع البرامج التأهيلية المبنية على اسس علمية مدروسة في مجال تأهيل مفصل الركبة بعد اصابة الرباط الصليبي الامامي بحيث تشتمل على العلاج المائي بالإضافة الى التمرينات الحركية والتأهيلية .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث المرجعية المرتبطة بهذا البحث والبحوث المتعلقة بهذا المجال وجد ان هناك اهتماماً قليلاً بالأبحاث التي تناولت الوسط المائي كأسلوب مقنن لاستخدام التدريبات العلاجية اثناء تطبيق البرامج التأهيلية لمصابي تمزق الرباط الصليبي الامامي بالإضافة الى افتقار المكتبات الرياضية الى مثل هذه النوعية من الابحاث في مجال الاصابات الرياضية والتأهيل الرياضي .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التأهيل الرياضي والاصابات الرياضية ومنها اصابات الرباط الصليبي وايضاً من خلال تجارب التأهيل التي قام بها لبعض لاعبي كرة القدم باندية الدوري المصري العام الذين تعرضوا لقطع في الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة فقد لاحظ ان جميع برامج التأهيل المتاحة نادراً ما تستخدم العلاج المائي . الامر الذي اثنى انتباه الباحث مما جعله يقوم بأجراء الدراسة الحالية بغية الوصول الى اعداد برنامج تأهيلي باستخدام العلاج المائي والتعرف على

¹ . ايمن عبد المنعم : تأثير برنامج تأهيلي على قطع الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة باستخدام تدريبات العلاج المائي ، بحث منشور ، القاهرة ، 2012 .

تأثيره على تأهيل الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة بعد التدخل الجراحي . لذا فقد رأى الباحث ان اصابة الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة للاعب كرة القدم تمثل عائق لمشاركة اللاعب لذا قام الباحث بدراسة اثر برنامج تأهيلي على قطع الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة باستخدام تدريبات العلاج المائي خلال مراحل العلاج والتأهيل حتى العودة الى الحالة الطبيعية لمعرفة انسب الوسائل المساعدة لتأهيل المصابين آمل ان تكون هذه الدراسة اضافة علمية جديدة في مجال التأهيل الرياضي ، وقد تسهم الدراسة بوضع الاسس والمعايير التي يمكن من خلالها تأهيل المصابين التأهيل العلمي المناسب .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

ان طبيعة الظاهرة والاهداف الموضوعية تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئتين وبأسلوب الاختبارات القبلية والبعديّة وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثة وتحقيق اهداف دراسته .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هو جميع الافراد والاشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة الذي يسعى الباحث ان يعمم عليها نتائج الدراسة والعينة هي المجموعة الجزئية المميزة والمنتقاة من المجتمع الخاص بالدراسة اي ان لها خصائص المجتمع ولا بد من انتقائها وفق اجراءات واساليب محددة⁽¹⁾ ، اذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية الفرات الاوسط برفع الاثقال المصابين بتمزق الرباط المتصالب الامامي في مفصل الركبة والبالغ عددهم (15) مصاب ، واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (8) مصابين والتي مثلت نسبة (53,3)% من مجتمع الاصل ، وتم تقسيمهم بالتساوي وبالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبتين وواقع (4) مصابين لكل مجموعة ، وذلك بعد تشخيص الاصابة وشدتها والتاريخ المرضي من الطبيب المختص في مركز الكفيل للتأهيل والعلاج الطبيعي .

كما اختار الباحث اربعة مصابين كعينة استطلاعية من المجتمع وتم استبعادهم من العينة الاساسية واستبعد الباحث المصابين الثلاثة المتبقين لعدم توافق الاصابة مع المدة الزمنية مع متطلبات البحث او عدم امكانية الحضور لمراكز التأهيل الذي قام الباحث بعملية التأهيل فيها .

وقد راعى الباحث في اختيار عينة البحث الاسس الآتية :

- درجة الاصابة : جميع افراد عينة البحث من المصابين بتمزق الرباط الصليبي الامامي ومن الدرجة الثانية .
- حدوث الاصابة : جميع اللاعبين المصابين حدثت لديهم الاصابة قبل مدة لا تتجاوز (6) ايام .

3 - 2 - 1 تجانس وتكافؤ العينة :

تم اجراء التجانس بين افراد العينة في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي ، وذلك عبر استخراج معامل الالتواء وكما مبين في الجدول رقم (2) .

¹ - سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007 ، ص 97 .

جدول رقم (2) يبين معامل الالتواء لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0,812	23,1	3,42	22.8	سنة	العمر
0,743	173	4,21	174	سم	الطول
0,653	64	3,85	65.23	كغ	الوزن
0,722	72,1	3,19	71.2	شهر	العمر التدريبي

يبين الجدول رقم (2) ان معامل الالتواء لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) اقل من (1^-) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث من حيث نتائج الاختبارات القبليّة ، وكما مبين في الجدول رقم (3)

جدول رقم (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
انشاء مفصل الركبة	درجة	103	6,27	104	4,97	0,25	0,811	غير معنوي
مد مفصل الركبة بمقاومة	كغم	7,13	0,85	7,38	1,49	0,29	0,781	غير معنوي
ثني مفصل الركبة بمقاومة	كغم	10,25	0,96	10,5	1,73	0,25	0,809	غير معنوي

3 – 3 الوسائل والادوات والاجهزة التي تستخدم في البحث

3 – 3 – 1 الوسائل التي تستخدم في البحث

- المقابلة
- الاختبارات والقياس
- الاستبيان
- الملاحظة

3 – 3 – 2 الادوات والاجهزة التي تستخدم في البحث

- اوزان مختلفة .
- دنبلص عدد (4) ازواج .
- شفت حديد عدد (4) .

- قارصة لتثبيت الاززان (4) ازواج .
- حبال مطاطية متعددة المقاومات .
- جهاز الجنيوميتر يستعمل لقياس المدى الحركي لمفصل الركبة (الزوايا) .
- جهاز الداينوميتر لقياس قوة العضلات العاملة على مفصل الركبة .

3 - 4 اجراءات البحث الميدانية :

3 - 4 - 1 تشخيص الاصابة :

لغرض تشخيص اللاعبين المصابين بتمزق اربطة مفصل الركبة ومن الدرجة الثانية قام الباحث بمراجعة مستشفى الحسين العام في محافظة كربلاء المقدسة / قسم العلاج الطبيعي لغرض الكشف عن الاصابة وتشخيصها من قبل الاخصائيين عن طريق المعاينة وجس الاصابة وتحريك مفصل الركبة والرنين المغناطيسي .

3 - 4 - 2 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد الرجوع الى المصادر العلمية والتشاور مع السادة المشرفين ، قام الباحث باختيار بعض الاختبارات المقننة للمتغيرات قيد الدراسة ، والتي تم استعمالها في العديد من البحوث المشابهة من قبل الباحثين .

3 - 4 - 2 - 1 قياسات زوايا المدى الحركي لمفصل الركبة :

ان تحديد المدى الحركي لمفصل الركبة يعد مقياساً واضحاً لوجود اصابة فيه لذلك سعى الباحث الى تحديد المدى الحركي لزوايا مفصل الركبة عبر الاختبار التالي :

قياس زوايا انثناء مفصل الركبة :

– الغرض من الاختبار : قياس المدى الحركي لمفصل الركبة بحركة الساق باتجاه الفخذ اي انثناء المفصل .

– الأدوات المستخدمة في الاختبار : جهاز الجوني ميتر ، كرسي جلوس مستوي .

– وصف الإداء : يجلس المصاب على كرسي مستوي ، ويقوم الشخص المصاب بمد الساق المصابة ويعددها يقوم بثني المفصل الى اقصى مدى يستطيع الوصول اليه ، اذ يقوم الباحث بوضع جهاز الجوني ميتر لتحديد المدى الحركي الذي وصل اليه الشخص المصاب اثناء اداء الاختبار .

– التسجيل : يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزاوية التي يؤشره مؤشر جهاز الجوني ميتر ، اذ تعطى له محاولتان تأخذ افضلهما .

3 - 4 - 2 - 2 اختبار القوة العضلية :

1 - اختبار مد مفصل الركبة من الانثناء :

– الغرض من الاختبار : اختبار القوة العضلية للعضلات العاملة على مد مفصل الركبة .

– الأدوات المستخدمة في الاختبار : جهاز الداينوميتر ، حلق معدني لتثبيت الجهاز في الارض .

– وصف الاداء : يتم اجراء الاختبار من خلال مسك اللاعب المصاب بعجلة متصلة بجهاز ومن ثم يقوم المصاب بعملية مد المفصل عندما يأخذ اليعاز وتكون عملية مد المفصل بسحب الجهاز وتسجيل رقم عليه بحيث يكون السحب بواسطة عضلات الرجل فقط .

– التسجيل : احتساب القيمة بواسطة قراءة الوزن الذي يؤشره مؤشر جهاز الداينوميتر بالكيلو غرام ، اذ تعطى له محاولتان تأخذ افضلهما .

2 - اختبار ثني مفصل الركبة :

– الغرض من الاختبار : قياس القوة للعضلات العاملة على ثني مفصل الركبة .

- الأدوات المستخدمة في الاختبار : جهاز الداينوميتر ، حلق معدني لتثبيت الجهاز في السقف .
- وصف الاداء : يتم اجراء الاختبار من الوقوف اذ يمسك اللاعب المصاب العتلة المتصلة بالجهاز وتكون القدمين مثبتة بمساعدة او تثبيتها بطريقة معينة ومن ثم يقوم بثني مفصل الركبة عندما يأخذ اليعاز ويتم سحب الجهاز بواسطة عضلات الرجل فقط بدون استخدام الذراعين .
- التسجيل : احتساب القيمة بواسطة قراءة الوزن الذي يؤثره مؤشر جهاز الداينوميتر بالكيلو غرام ، اذ تعطى له محاولتان تأخذ افضلهما .

3 - 4 - 3 اعداد المنهجين التأهيليين :

من اجل تحقيق اهداف البحث وبعد الاطلاع على اغلب المصادر العلمية المتوفرة والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ، وبعد اجراء مقابلات شخصية مع عدد من الخبراء والمختصين في مجال الطب الرياضي والعلاج الطبيعي والاستعانة بخبرات المشرفين العلمية ، قام الباحث باستعمال منهجين الاول باستخدام اشربة مطاطية (حبال المقاومة) ، والثاني باستخدام اوزان مختلفة ، وتضمن كل منهج (9) وحدات تأهيلية .

3 - 4 - 4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الارباء) الموافق (1 / 2 / 2017) على مجموعة من لاعبي رفع الاثقال المصابين (بتمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة) والبالغ عددهم (4) مصابين وهم من داخل افراد المجتمع . والغرض منها التعرف على ما يأتي :

- معرفة زمن اجراء الاختبار .
- معرفة مدى ملائمة التمرينات لقدرات العينة .
- تقييم اداء العينة والتأكد من سلامة الاجهزة والادوات .
- التعرف على زمن اداء التمارين التأهيلية للعينة .

3 - 4 - 5 القياس القبلي :

قام الباحث بتنفيذ الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم (الأحد) الموافق (5 / 2 / 2017) في تمام الساعة (10 صباحاً) في (مستشفى الحسيني في مدينة كربلاء المقدسة / قسم العلاج الطبيعي) .

3 - 4 - 6 تنفيذ المنهجين التأهيليين :

عمل الباحث على تطبيق المنهجين التأهيليين ، من اجل تأهيل المصابين بتمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة لأفراد المجموعة الاولى باستخدام الاشربة المطاطية (حبال المقاومة) ، وتأهيل المجموعة الثانية باستخدام اوزان مختلفة ، وكانت مواصفات المنهجين التأهيليين كالآتي :

- 1 . يشتمل البرنامج الاول على استخدام اشربة مطاطية (حبال المقاومة) (1) .
- 2 . يشتمل البرنامج الثاني على استخدام اوزان مختلفة (2) .
- 3 . طبق كل برنامج لثلاث اسابيع وىواق ثلاث وحدات في الاسبوع .
- 4 . زمن الوحدة التأهيلية باستخدام الاشربة المطاطية ما بين (40 - 50) دقيقة لكل مصاب .

¹ . ينظر ملحق (1) يبين التمرينات باستخدام الحبال المطاطية .

² . ينظر ملحق (2) يبين التمرينات باستخدام الاوزان المختلفة .

5. زمن الوحدة التأهيلية باستخدام اوزان مختلفة ما بين (50 – 55) دقيقة لكل مصاب.
6. ان التمارين المستخدمة في البرنامج الاول كانت تعتمد على الاشرطة المطاطية كمقاومة للاعب واستخدمت بعض الوسائل المساعدة الاضافية لتأدية هذه التمارين .
7. ان التمارين المستخدمة في البرنامج الثاني كانت تعتمد على اوزان مختلفة كمقاومة للاعب واستخدمت بعض الوسائل المساعدة الاضافية لتأدية هذه التمارين .
8. اتبع الباحث التدرج في اعطاء التمرينات لزيادة مرونة وقوة المفصل .
9. عند وضع التمرينات تم التأكيد على مراعاة مدى الحركة لمفصل الركبة .
10. كان كل برنامج تدريبي في البحث مقسم الى ثلاثة اسابيع وواقع ثلاث وحدات في الاسبوع مع ثبات التمرينات على مدار الاسبوع الواحد .
11. كان مجموع الوحدات التأهيلية المنفذة (9) وحدات لكل لاعب مصاب .
12. تم تطبيق البرنامجين التأهيليين على مجموعتي البحث يوم (الأحد) الموافق (22 / 1 / 2017) وانتهت المجموعتين مدة التأهيل يوم (الاثنين) الموافق (20 / 3 / 2017) .

3 - 4 - 7 القياس البعدي :

قام الباحث بتنفيذ القياس البعدي على افراد عينة البحث في يوم (الأحد) الموافق (9 / 4 / 2017) وقد حرص الباحث في الاختبارات البعدية على توفير نفس الظروف الزمانية والمكانية في القياس القبلي .

3 - 5 الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) والوسائل الاحصائية التي تلائم البحث وهي:

1. الوسط الحسابي .
2. الوسيط .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل الالتواء .
5. معامل الارتباط البسيط .
6. اختبار (t) للعينات المتناظرة والمستقلة والمتساوية العدد .

4 - 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.

4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها .

4 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها.

لغرض اختبار الفرضية الاولى استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وكما مبين في جدول رقم (4) .

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبارات القبلية والبعدي

الاختبارات	المجموعة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة الفروق	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
انثناء مفصل الركبة	التجريبية الاولى	درجة	92	6,27	5	4,2	30,67	0,000	معنوي
	التجريبية الثانية		93	4,97	7	3,74	11,09	0,002	معنوي
مد مفصل الركبة بمقاومة	التجريبية الاولى	كغم	10,40	0,85	70	0,82	18,45	0,000	معنوي
	التجريبية الثانية		10,35	1,49	60	1,71	18,28	0,000	معنوي
ثني مفصل الركبة بمقاومة	التجريبية الاولى	كغم	10,25	0,96	65	1,29	17,23	0,000	معنوي
	التجريبية الثانية		10,15	1,73	53	0,82	4,7	0,018	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3)

يبين الجدول (4) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها افراد مجموعتي البحث .

اذ اظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي اذ كل ما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل فيما عدى متغير (انثناء مفصل الركبة) ، اذ كانت قيم الاوساط الحسابية اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون ان هذا المتغير تكون قيمته عكسية اي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل ، لأنها تتعامل مع مستويات دلالة الفروق للحصول على مدى اكبر ومقدار الألم المحسوس به . وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولكلا مجموعتي البحث ، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الاول للبحث .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث :

4-1-2-1 مناقشة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت برنامج تأهيلي بالأشرطة المطاطية :

يعزو الباحث سبب التطور الذي حدث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي الى استعمال البرنامج التأهيلي الذي اعده الباحث في تأهيل اصابة مفصل الركبة (تمزق الرباط الصليبي الامامي) والذي ادى الى تحسن المدى الحركي والقوة العضلية لمفصل الركبة ، اذ ان استخدام الحبال المطاطية في اداء التمرينات التأهيلية اثر ايجابي واهمية كبيرة في تأهيل مفصل الركبة والحفاظ على القوة والمدى الحركي للمفصل .

ولعل من اهم الاسباب في حدوث هذا التطور هو مراعاة المديات الحركية والقوة للمفصل بشكل مشابه وتدرجي للحركة الطبيعية وذلك من خلال وضع تمرينات مبنية على اساس علمية تناسب المديات الحركية والقوة وطبيعة العضلات العاملة على المفصل وتأثيرها الميكانيكي خاصة ، وهذا ما اكد عليه (صريح الفضلي ، 2004) بأن " انسجة الجسم بشكل عام تمتلك قدرة فريدة في قابليتها على التمدد القسوى والانقباض ، وهي بذلك تتأثر بحالات التأهيل اذا ما تعرض الرياضي الى زيادة تدريجية في الاحمال البدنية " (1).

¹ . صريح عبد الكريم الفضلي : محاضرات على طلبية الدكتوراه ، بغداد ، 2004 .

وان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية في مجال الحيات الرياضية (1).

فضلا عن اتباع التدرج في اعطاء تلك التمرينات له اثر ايجابي في زيادة مرونة وقوة مفصل الركبة ان قاعدة التدرج هي وقاية ضد الاضطرابات الداخلية في المفاصل والاورار العضلية اي ابعاد التشنج العضلي ، وهذا ما نحتاجه في عملية التأهيل .

وكذلك ان تمرينات القوة هي ايضا كان لها دور فعال في الحصول على القوة والمرونة لمفصل الركبة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ياسر الشافعي ، 1993)⁽²⁾ و (ابو العلا ، 1997)⁽³⁾ ، من ان المدى الحركي للمفصل (المرونة) محددة بقوة المجموعة العضلية القائمة بالحركة ومطاطية العضلات المقابلة لها ولتطوير المدى الحركي في المفصل يجب تنمية قوة المجموعات العضلية القائمة بالحركة فضلا عن تحسين قوة المجموعات العضلية المقابلة لها وكذلك تمرينات المدى الحركي وهذا يتم على اكمل وجه باستخدام الحبال المطاطية حيث طبيعة الشريط المطاطي تحتم على المصاب الاداء في التجهين وبذلك تعمل المجموعات العضلية المقابلة .

وان الاستعمال الامثل للبرنامج التأهيلي باستخدام الحبال المطاطية وبأوقات منتظمة ساعد افراد المجموعة التجريبية الاولى على التطور وبصورة واضحة في نتائج الاختبارات البعدية وهذا ما يسعى له الباحث .

4 - 2 - 2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج تأهيلي بالأوزان المختلفة :

ان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج تأهيلي بالأوزان المختلفة في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، يرى الباحث ان لهذا البرنامج اهمية واثرا ايجابيا ايضا لغرض تحسين المدى الحركي والقوة العضلية لمفصل الركبة المصابة ، اذ يعمل على زيادة قابلية الرياضي بعد الاصابة من خلال تطور وتحسين القوة العضلية وزوايا مفصل الركبة للاعبين المصابين . ويعزو الباحث سبب هذا التغير استخدام الاوزان المختلفة وبطريقة علمية ومقتنة وحسب قدرة وامكانية اللاعب المصاب .

4 - 2 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها :

4 - 2 - 1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها :

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى دلالة الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية

لمجموعتي البحث التجريبية .

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة (t) المحتسبة	مستوى دلالة الفروق	معنوية الفروق
		س	ع	س	ع			
انثناء مفصل الركبة	درجة	5	4,2	10	3,74	2,23	0,015	معنوي
مد مفصل الركبة بمقاومة	كغم	70	0,82	60	1,71	3,43	0,014	معنوي

¹ . بسطويس احمد ، عباس السامرائي : طرائق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1984 ، ص 235 .

² . ياسر الشافعي : تأهيل مفصل الركبة بعد التأهيل الجراحي لإصابة الرباط الامامي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 1993 ، ص 97 .

³ . ابو العلا احمد عبد الفتاح : اسس التدريس الرياضي ، ط1 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 248 .

انتشاء مفصل الركبة بمقاومة	كغم	65	1,29	53	0,82	4,58	0,004	معنوي
-------------------------------	-----	----	------	----	------	------	-------	-------

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6)

عند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل اليها من خلال عرض النتائج في الجدول (5) للمجموعتين التجريبتين يتضح لنا ان هناك فروقاً معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استعملت برنامج تأهيلي بالأشرطة المطاطية ، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث .

4 - 2 - مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث :

من الاستعراض السابق لنتائج الاختبارات للقياس البعدي وللمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية تبين من خلال جدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات ولصاح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت برنامج تأهيلي بالأشرطة المطاطية .

والسبب يعود في ظهور هذه الفروق وحصول التطور لأفراد المجموعة التجريبية الاولى الى استجابتهم لمفردات البرنامج التأهيلي الذي اعده الباحث والذي ادى الى تطوير قوة العضلات العاملة على مفصل الركبة وزيادة مرونة المفصل وقوة الاربطة والاورار وزيادة المدى الحركي للمفصل مع تقليل الالم .

اذ كانت فاعلية استخدام الاشرطة المطاطية في تنمية العضلات المحيطة بمفصل الركبة المصابة وبالتالي زيادة القوة العضلية وهذا ما أكدته القياسات البعدية وايضا ادت الى تقليل الشعور بالألم عند ثني المفصل مما مكن المصاب الى ثني مفصل الركبة انتشاء كامل يصل الوسط الحسابي فيه الى (5) درجة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

من خلال ما افرزته البيانات ونتائج التحليل الاحصائي استخلص الباحث عدة استنتاجات وهي :

1. حدوث تطور واضح لمجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة عند استخدام البرنامجين التأهيليين سواء كان باستخدام الاشرطة المطاطية (حبال المقاومة) او باستخدام الاوزان الحرة المختلفة .
- 2 . ان استخدام الحبال المطاطية في البرنامج التأهيلي ساعد بشكل افضل في عملية تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة عبر تحسن المدى الحركي والقوة العضلية للمفصل .
- 3 . كانت افضلية التطور في متغيرات المدى الحركي والقوة لحين الشعور بالانتم للمجموعة التي استخدمت الاشرطة المطاطية (حبال المقاومة) مقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاوزان الحرة المختلفة .

5 - 2 التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة خلص الباحث بالتوصيات الآتية :

- 1 . الاعتماد على الاشرطة المطاطية (حبال المقاومة) في عملية تأهيل اصابة تمزق الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة وباقي مفاصل الجسم .
2. تعميم البرنامج التأهيلي باستخدام الاشرطة المطاطية على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي في المستشفيات لغرض تطبيقه على المصابين .
- 3 . رفد مراكز الطب الرياضي في الجامعات العراقية بأحدث البرامج التأهيلية المستخدمة .

4 . اجراء بحوث اضافية باستخدام وسائل تأهيلية حديثة للحصول على بيانات بشأن معدلات النجاح في علاج اصابات اخرى .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : اسس التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ايمن عبد المنعم : تأثير برنامج تأهيلي على قطع الرباط الصليبي الامامي لمفصل الركبة باستخدام تدريبات العلاج المائي ، بحث منشور ، القاهرة ، 2012 .
- بسطويس احمد ، عباس السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1984 .
- رمزي ناجي ، عصام الصفدي : علم وظائف الاعضاء ، الطبعة العربية ، عمان ، 2005 .
- سمية خليل محمد : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة بغداد ، شركة ناس للطباعة ، 2008 .
- سمية خليل محمد : الاصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة بغداد ، مطابع دار الحكمة ، 2005 .
- صريح عبد الكريم الفضلي : محاضرات على طلبه الدكتوراه ، بغداد 2004 .
- ياسر الشافعي : تأهيل مفصل الركبة بعد التأهيل الجراحي لإصابة الرباط الامامي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 1993 .

الملاحق

ملحق (1) يبين البرنامج التدريبي المستخدم لتمارين الحبال المطاطية

اسم التمرين	شكل التمرين
1 . من الوقوف مع ميل الجسم الى الامام قليلا سحب الشريط المطاطي من الخلف الى الامام لتقوية العضلة الرباعية بدون ثني مفصل الركبة .	كل ساق تؤدي (15 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية)
2 . من الوقوف جانباً سحب الشريط المطاطي من الخارج الى الداخل لتقوية العضلات الضامة للفخذ بدون ثني مفصل الركبة .	كل ساق تؤدي (10 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية)
3 . من الوقوف جانباً سحب الشريط المطاطي من الداخل الى الخارج لتقوية عضلات الفخذ الجانبية (الوحشية) بدون ثني مفصل الركبة .	كل ساق تؤدي (10 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية)
4 . من الوقوف المواجه سحب الشريط المطاطي من الامام الى الخلف لتقوية عضلات الفخذ الجانبية (الخلفية) بدون ثني مفصل الركبة .	كل ساق تؤدي (15 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية)
5 . الاستلقاء على الظهر دفع شريطين بالساقين وبالتعاقب .	يكون التمرين كأداة سيطرة الدراجة الهوائية وتكون الذراعين للأسفل وتمسك بالشريط المطاطي الذي يكون على الساق المقابلة لكل ذراع ويكون التمرين كل ساق تؤدي (20 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية)
6 . من وضع الاستلقاء حركة الساقين للأعلى والاسفل حركة تبادلية بدون ثني الركبة باستخدام شريطين مطاطيين (حبال المقاومة) .	كذلك يكون وضع الذراعين مشابه للتمرين السابق ويكون التمرين كل ساق تؤدي (20 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية) .
7 . من وضع الجلوس مد الساقين للأمام وثنيهما بزاوية قائمة وبالتعاقب	تثبيت الاشرطة بالكروسي الذي يجلس عليه المصاب ويكون

ويستخدم شريطين مطاطيين .	التمرين كل ساق تؤدي (15 تكرار في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية) .
--------------------------	--

ملاحظة بين تمرين واخر راحة (2) دقيقة

ملحق (2) يبين البرنامج التدريبي المستخدم لتمارين الالوزان المختلفة

اسم التمرين	شكل التمرين
1 . تمارين تقوية العضلات الامامية للفخذ ساكنة .	كل ساق تؤدي (ثبات 10 ثانية في 10 تكرارات 5 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية) .
2 . تمارين تقوية العضلات الخلفية للفخذ ساكنة .	كل ساق تؤدي (ثبات 10 ثانية في 10 تكرارات 5 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية) .
3 . من الوقوف والساقين احدهما للأمام والاخرى للخلف ضغط نصفي .	يكون التمرين من الوقوف وشفة الحديد على الاكتاف ويقوم اللاعب بتقديم احدى ساقية للأمام ثم يقوم باثني بعدها يقدم الاخرى وايضاً يقوم بالثني اي ان العمل سيكون بالتعاقب وينصف انثناء وكل ساق تؤدي (10 تكرارات في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية)
4 . من الوقوف النزول نصف دبني ثم القفز للأعلى .	نفس وضع التمرين السابق من حيث الشفة الحديدي ولكن تكون القدمان متوازيتان ويؤدي اللاعب نصف دبني وعند النهوض يقفز للأعلى قفزة بسيطة ويكون التمرين (10 تكرارات في 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية)
5 . من الوقوف النزول الى الجانبين باستخدام الالوزان الحرة .	يكون وضع الشفة الحديدي والالوزان الحرة كم في التمرين السابق ولكن المسافة بين القدمين تكون واسعة نوعاً ما ويكون النزول للجانب الايمن ثم الايسر بالتعاقب ويكون التمرين كل ساق تؤدي (15 تكرار) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية)
6 . من الوقوف اداء تمرين لعضلة الكولف	نفس وضع التمرين السابق من حيث الشفة الحديدي ولكن تكون القدمان متوازيتان ويؤدي اللاعب تمرين الكولف بمد مفصل الكاحل وثنيه بحيث يؤدي (20 تكرار في اربع سيتات) الراحة بين السيتات تكون (45 ثانية) .
7 . القفز على الالوزان الحرة .	وضع الالوزان الحرة بشكل متعرج ويقفز اللاعب من وزن الى اخر وباستخدام ساق واحدة في القفز والثبات بحيث كل ساق تؤدي (10 تكرار و 4 سيتات) الراحة بين السيتات تكون (40 ثانية) .

ملاحظة بين تمرين واخر راحة (2,30) دقيقة

تأثير وحدات تعليمية بأنموذج كارين البنائي في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية

ناجح عبد الأمير عبود

أ.م. د حيدر سلمان محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

تمثل الدراسة الحالية محاولة علمية في استعمال انموذج كارين البنائي كونه أنموذجاً تركيبياً تكاملياً متنوع يتألف من عدة أساليب مبني على أسس نظريتين مهمتين في التعلم والذي يجعل الطالب محور العملية التعليمية وهذا ما يفرض على الطالب الانتباه والمتابعة مما ساعد كثيراً في إظهار بعض قدراتهم التعليمية في رفع ثقتهم بأنفسهم من خلال المشاركة وتنفيذ الدرس التربية الرياضية ضمن فترة التطبيق. وهدف البحث إلى: بناء مقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية للمرحلة الرابعة، وكذلك، التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأنموذج كارين البنائي في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية. استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (ذات الاختبار القبلي والبعدي)، واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء والبالغ عددهم (105) طالب. وتم اختيار عينة البحث بواقع (30) طالباً، وبواقع (15) طالباً للمجموعة الضابطة و(15) طالباً للمجموعة التجريبية، بحيث استعمل انموذج كارين البنائي في تدريس المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة استعمل في تدريسهم الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة. واعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج النتائج وقد استنتج الباحثان إن استعمال الوحدات التعليمية بأنموذج كارين البنائي اسهم بشكل كبير في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية. ، بالإضافة الى ان استعمال الوحدات التعليمية وفق انموذج كارين البنائي في المجموعة التجريبية ادى إلى تفوق هذه المجموعة في تطوير كفاية تنفيذ وعرض درس التربية الرياضية بصورة اكبر من المجموعة الضابطة. وقد اوصى الباحثان بضرورة تنظيم محتوى المادة الدراسية على وفق خطوات انموذج كارين وبما يتلاءم وتحقيق الاهداف التعليمية لتنفيذ وعرض درس التربية الرياضية في كليات التربية الرياضية، بالإضافة الى اجراء دراسات مماثلة ومواد دراسية اخرى ولمراحل دراسية مختلفة اعتمادا على انموذج كارين البنائي.

Effect of educational units on the Karen model in developing adequacy of implementation and presentation of lesson to student – teacher study the teaching methods of physical education

By

Haidar Salman Mohsen Ph.D. Proof

Najah Abdul Amir Abboud

Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Kerbala University

Abstract

The present study represents a scientific attempt to use Karen's constructional model as a complementary structural model consisting of several methods based on two important theoretical principles in learning which makes the student focus of educational process. This requires the student's attention and follow-up which has helped to show some of their educational abilities in raising their confidence. Themselves through participation and implementation of the lesson Physical Education within the period of application. The purpose of research is to: Build the adequacy of implementation and presentation of lesson to student – the teacher to study the teaching methods of physical education for fourth stage, as well as to identify the effect of educational units of Karen's structural model in developing the adequacy of the implementation and presentation of the lesson to student – teacher to study the teaching methods of physical education.

The researchers used experimental approach to design two equal groups (pre and post-test). The research society included students of fourth stage in the College of Physical Education and Sports Science – University of Kerbala (105) students. The study sample was selected by (30) students, by (15) students for control group and (15) students for experimental group, so that the model Karen used in the teaching of the experimental group, the control group used in teaching the method followed by the teacher of material. The researchers concluded that the use of educational units in the Karen model has contributed significantly to the development of adequacy implementation and presentation of the lesson to student – the teacher to study the teaching methods of physical education. , In addition to use of educational units according to Karen's model in the experimental group led to the superiority of this group in the development of adequacy of implementation and presentation of lesson of physical education more than the control group. The researchers recommended the need to organize content of study subject according to steps of the Karen model and in order to achieve the educational goals of the implementation and presentation of lesson physical education in the faculties of physical education. In addition, similar studies and other study materials were carried out for different stages of study based on the Karen model.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مهنة التعليم من المهن العظيمة، والمقدسة على مر العصور، بل من أنبلها، وأشرفها، وقد تكاد أن تكون العمود الفقري لجميع المهن في صنع الحياة، فكل الجمال والكمال في الوجود يدين بالفضل الجزيل لصاحب هذه المهنة الجليلة ألا وهو المعلم، ونحن نقرأ ونشاهد لآثار الجميلة التي خلفها المعلم وراءه، فالمعلم الناجح ليس هو من يمتلك الكم الهائل من المعرفة بل هو من يستخدمها بصورة مثلى وكفاءة عالية تجعله قادراً في مواجهة المشكلات وحلها. لذا يجب أن يكون للمعلم خلفية واسعة في مجال تخصصه في جانبه النظري، والعملية التطبيقي لاسيما معلم التربية الرياضية. ولعل طرائق التدريس وأساليبها الحديثة هي إحدى الروافد المثلى، لتطوير مستوى الطلبة، كما أكدته المؤتمرات، والندوات العلمية على استخدامها بما يتلاءم وقدرات الطلبة، ومنها المؤتمر الحادي عشر المنعقد بالجامعة المستنصرية عام 2005م، والندوة المنعقدة عام 2009م في جامعة بغداد.

وللطرائق التدريسية الحديثة، وأساليبها، واستخدام نماذجها دور مهم في رفع ثقة المتعلم بنفسه من خلال طرح الأفكار، والمناقشة، والربط بين التحصيل المعرفي والتطبيق العملي مما يكون صورة ذهنية واضحة قابلة للفهم، والتفسير، والخروج برؤى، واستنتاجات جديدة. "إن الأنموذج خطة يمكن استعمالها في تنظيم عمل المعلم، ومهامه من مواد، وخبرات تعليمية، وتدرسية وهي صورة لإيجاد، وتوفير الظروف والبيئات التي تحدد المواصفات التي يمكن توصيفها، وتحقيق بيئات التعلم، كما انه هو تمثيل مبسط لمجال من مجالات التدريس للخروج بعدد من الاستنباطات، والاستنتاجات، إذ يتضمن علاقات بين مجموعة من العناصر التي يتألف منها المجال" (قطامي وآخرون، 2008:155).

ولعل فترة التطبيق العملي في المرحلة الرابعة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، هي خير من يكسبه بالمعارف، والمهارات الكافية التي تجعله قادراً من تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية، وهذه المعارف، والمهارات التي تمكنه من ذلك تسمى الكفايات التدريسية. من هنا نرى، ان اكتساب المعلومات الجديدة لدى الطلاب ومحاولة ربطها وتفاعلها بالخزين من المعلومات لديهم، وبنائها من قبل المعلمين، ومن خلال التفاعل مع البيئة الخارجية والتطبيق العملي في التربية الرياضية، وايضا من خلال خبراتهم السابقة له الدور الكبير في اكتساب وبناء المعلومة الجديدة بشكل أسرع من باقي الاختصاصات التي يدرسونها، لان الطالب إما أن يكون ممارساً لعدة العاب حتى ولو بنسب بسيطة أولديه معلومات سابقة عنها، وعن قوانينها فتتفاعل فيما بينها مكونة رؤى جديدة مما يسهل عليه اكتساب وبناء تلك المعلومة، وهذه العملية تعتبر من المبادئ الأساسية للنظرية البنائية والتي تذهب الى ان تشكيل المعنى لدى الطلبة عملية نفسية ديناميكية نشطة تحتاج إلى قدر من الجهد الذاتي العقلي، وهذه العملية تنعكس على شخصية الطلبة أما بالارتياح عندما يصبح البناء المعرفي لديهم متزناً ومتوافقاً، أو بالحيرة وعدم الاتزان، وذلك حين تتعارض معطيات الخبرة مع ما لديه من بناء معرفي سابق.

بناء على ما تقدم وتحققاً له، حاول الباحثان استخدام أنموذج كارين البنائي كونه خليطاً من مجموعة من النظريات، والنماذج المطورة للمساعدة في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم، كونه أنموذجاً تركيبياً تكاملياً، إذ يتألف من عدة أساليب تدريسية ويجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية، كما يعد هذا انموذجاً توليفياً يضيف إلى عملية التدريس فاعلية وتجاوب أكثر من قبل المتعلمين مع استضافة المعلم من إيصال المادة العلمية بصورة أفضل وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة في تحصيل المواد الدراسية النظرية وهذا ما نسعى إلى تحقيقه في الجانب العملي أيضاً ألا وهو في مجال التربية الرياضية.

كما ويرى الباحثان إن أهمية هذه الدراسة تكمن في مساعدة الطالب - المعلم المختص في تطوير كفاياته التدريسية الأدائية بصورة عامة وكفاية تنفيذ وعرض الدرس بصورة خاصة، والتي تجعله أكثر تفاعلاً أثناء شرح المادة التعليمية، وأن يكون

قادراً من تحسين مهاراته وقدراته المكتسبة، وتفعيلها عملياً بصورة يستطيع من خلالها الارتقاء بمستوى الطموح لإخراج درس التربية الرياضية بصورة جيدة مستعينا بما يحتاجه من وسائل تعليمية مختلفة واختبار الطرائق التدريسية المناسبة التي تؤدي إلى مساهمة طلبته واشتراكهم في العملية التعليمية لذلك تأتي أهمية بحثنا الحالي من خلال التطبيق العملي لأنموذج كارين في مجال التربية الرياضية لتكون خطوة أولى للاستفادة منه في مجالنا الرياضي .

1-2 مشكلة البحث :

تسعى الجامعات والمعاهد ذات الصلة في العالم جاهدة للقيام بإعداد المدرسين والمعلمين إعداداً صحيحاً ينسجم والتطور السريع الحاصل في مختلف المجالات. إذ تشهد هذه المؤسسات اليوم اهتماماً ملحوظاً في كيفية إعداد المعلم وتطوير مهاراته وكفاياته التدريسية وايضا سلوكه التربوي والتعليمي داخل المدرسة أو خارجها ضمن العمل المكلف به. ولكن رغم الاهتمام الكبير بالمهارات التدريسية وكفاياتها لدى المعلم ، إلا أن هناك مشاكل في انخفاض المستوى لدى طلبة المدارس وضعف الاداء المهاري والمعرفي لهم في درس التربية الرياضية، وذلك نتيجة ضعف قدرات وكفايات التدريس لمعلمي التربية الرياضية. وربما الكل يتفق على أن إعطاء الأفكار الجاهزة ، وطريقة التلقين، والاعتماد الكلي على المعلم في كسب المعلومة دون أي عناء للطلاب يكون السبب في ضعف التحصيل الدراسي وتذبذب مستواهم المهاري في الالعاب المختلفة .

يرى كثير من التربويين والباحثين ان العملية التعليمية تعتمد بالدرجة الأساس على اختيار طرائق التدريس، الاستراتيجيات، النماذج، والبرامج التعليمية التي تلائم الموقف التعليمي والتي قد تساعد المعلم ليكون ملماً بالأساليب التي يرغب الطالب ليتعلم بها وبحسب رغباتهم ومستوياتهم المعرفية والمهارية. ومن خلال اطلاع الباحثان على مجموعة من الدراسات، ونتيجة لخبرتهما الشخصية في هذا المجال لمدة ليست بالقليلة وجدنا ان هناك ضرورة ماسة في الاعتماد بالتدريس على الطرائق التدريسية وأساليبها الحديثة والتي تتلاءم ومستوى الطلبة لتحقيق الأهداف المنشودة ، لذا سعى الباحثان الى تصميم وحدات تعليمية بأنموذج كارين كأستراتيجية حديثة في التدريس كونه الأنموذج الذي يجعل المتعلم هو المحور الأساس للعملية التعليمية ، والتي تجعله قادراً على التركيز، والتفكير بصورة مستمرة ، وبذل المزيد من الجهد للحصول على المعلومة .

فمن خلال هذا الأنموذج وتطبيقه العملي في مجال التربية الرياضية ربما يساعدنا في تطوير الكفايات التدريسية (كفاية تنفيذ وعرض الدرس) للطلاب - المعلم من خلال درس طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لإعداد جيل جديد من المعلمين المساعدين في إيصال المادة العلمية ومهارات التربية الرياضية وليس احتكارها.

1-3 أهداف البحث :

- 1-بناء مقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية للمرحلة الرابعة.
- 2-التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأنموذج كارين البنائي في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية.

1-4 فرضية البحث:

-للوحدات التعليمية بأنموذج كارين البنائي تأثير ايجابي في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية.

1-5مجالات البحث:

1-المجال البشري:- طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

2- المجال المكاني:- الملاعب والقاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، والمدارس المتوسطة والثانوية في محافظة كربلاء.

3- المجال الزمني:- 2015/11/11 إلى 2016/3/3.

1-6 تحديد المصطلحات:

أنموذج كارين:-

"أنموذج تركيبى تكاملي متنوع يتألف من أساليب متعددة، مبني على أسس نظرية من التعلم ذي المعنى لديفيد أوزيل، والنظرة البنائية لجان بياجيه، تجعل المتعلم محور العملية التعليمية". (زاير وآخرون، 2013: 258)

التعريف الإجرائي لأنموذج كارين:-

هو الأنموذج الذي يتكون من سبع خطوات تبدأ من مراجعة المعلومات، خارطة المفاهيم، وتعريف المفهوم، والمنظم المتقدم، والاستقصاء، والمناقشة، والتزود المعرفي، والتي تعرضت لها المجموعة التجريبية حصراً المتمثلة بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

(الطالب - المعلم):- كل طالب وطالبة في المرحلة الرابعة في كليات التربية والذي يؤدي عملية التدريس الفعلي في المدارس المتوسطة والثانوية في فترة تطبيق أمدتها (45) يوماً بأشراف أساتذة مختصين بهدف تقييم أدائه تريبوا وتعليميا) حيدر سلمان، أوراس هاشم، 2007، 4).

التعريف الإجرائي (للطالب - المعلم):- هو طالب المرحلة الرابعة في كليات التربية والذي يقوم بمهامه كتدريسي لفترة محددة أمدتها (45) يوماً في إحدى المدارس المتوسطة أو الثانوية تحت إشراف متخصصين لغرض تقييمه وتقييمه.

2-منهجية البحث وإجراءاته

2-1منهج البحث :

تم اختيار منهج البحث التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث الحالي، إذ إن "المنهج التجريبي أكثر مناهج البحث العلمي دقة وكفاءة في الوصول إلى نتائج موثوق بها" (عبد الحفيظ ومصطفى، 2000: 125).

2-2التصميم التجريبي :

اختار الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لكل منهما، "إن تعرض كلا المجموعتين لاختبار أولي ثم تعرض المجموعة التجريبية للمعالجة (المتغير المستقل) بثبوت المجموعة الضابطة (لا تتعرض للمتغير المستقل)" (الزويبي وآخرون، 1999: 102).

2-3مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الرابعة الذكور في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2015-2016) والبالغ عددهم (108) طالباً. تم اعتماد مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل كعينة للبحث وزعت عشوائياً بالشكل التالي:

1- (60) طالبا كعينة بناء لمقياس تنفيذ درس التربية الرياضية وبنسبة (55.5%) من المجتمع.

2- (15) طالباً كعينة استطلاعية مثلت ما نسبته (13.8%) من المجتمع.

3- (30) طالبا كعينة رئيسة للبحث مثلت ما نسبته (27.7%) من المجتمع.

قام الباحثان بالاطلاع على مدارس عينة البحث الرئيسية والمشمولة بالتطبيق العملي مع شعبة التسجيل في الكلية وتم الاتفاق على المدارس، وذلك لالتزام الطلبة فيها بالحضور والدوام وبالاتفاق مع لجنة الإشراف على التطبيق العملي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء،

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- الاستبانة.
- 3- الملاحظة المباشرة.
- 4- جهاز لاب توب نوع Dell صيني الصنع عدد (1).
- 5- جهاز عرض Data show كوري الصنع عدد (1).
- 6- كاميرا تصوير نوع Sony يابانية الصنع عدد (1).
- 7- كرات (قدم ، طائرة ، سلة ، يد) صينية الصنع حسب الحاجة.
- 8- صافرة صينية الصنع عدد (1).

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

1. مقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطالب - المعلم في درس التربية الرياضية للمدارس المتوسطة والثانوية: لغرض تحقيق أهداف البحث ومن أجل تحديد صلاحية الفقرات المقترحة لتمثيل مقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطلاب - المعلمين والمطبقين في المدارس المتوسطة والثانوية للعام الدراسي (2015-2016) قام الباحث بإعداد المقياس الخاص على هذه الكفاية (ملحق 1) وذلك من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة، تم وضع (20) فقرة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس التربية الرياضية لتحديد مدى صلاحية وسلامة الفقرات (ملحق 2)، ومن خلال آراء الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحث اختبار (كا 2) والأهمية النسبية لإجابة (12) خبير للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها وللمحاور أيضا. والجدول (3) يبين قيمة (كا 2) المحسوبة والجدولية والنسب المئوية للخبراء حول صلاحية الفقرات .

جدول (3) يبين قيمة (كا²) المحسوبة والجدولية والنسب المئوية للخبراء حول صلاحية الفقرات للمقياس

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ²		موافقة الخبراء				عدد الفقرات	أرقام الفقرات	المحور
	الجدولية	المحسوبة	النسبة المئوية	غير موافقون	النسبة المئوية	موافقون			
معنوية	3,84	12	0	0	%100	12	8	1-2-3-7 8-14-15 18	كفاية تنفيذ وعرض الدرس
معنوية		8,33	%8,333	1	%91,67	11	3	9-11-17	
معنوية		5,33	%16,66	2	%83,33	10	2	12-13	
غير معنوي		3	%25	3	%75	9	3	4-6-10	
غير معنوي		1,33	%33,33	4	%66,67	8	3	16-19-20	

من خلال الجدول اعلاه يتبين أن قيمة (كا^2) المحسوبة كانت اعلى من قيمتها الجدولية وبالبالغة (3.84) للفقرات الآتية :
(1-2-3-7-8-9-11-12-13-14-15-17-18) وتم قبولها. أما الفقرات التي تم رفضها والتي كانت قيمة (كا^2)
المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية فهي: (4-6-10-16-19-20) وبذلك تم قبول (13) فقرة .

2. تطبيق المقياس على عينة البناء:

بعد استكمال إجراءات إعداد الفقرات لمقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس واستطلاعهم على عينة مصغرة، قام الباحثان بتطبيق المقياس على (60) طالبا من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء، إذ تم توزيع المقياس على أساتذة الكلية المشرفين على الطلاب المطبقين غير عينة التجربة الرئيسية والاستطلاعية في المدارس ليتم تقييم هذه الكفاية، وتم زيارتهم خلال أسبوعين من تاريخ يوم الأحد الموافق 11/29 ولغاية 2015/12/13. وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات، تم تحليل الفقرات ومعالجتها لغرض الكشف عن كفاءتها.

3. التحليل الإحصائي:

هناك أساليب عدة لتحليل محاور المقياس منها طريقة المجموعتين الطرفيتين لاستخراج معامل تمييز المحور وهو "قدرة المحور على تمييز الفروق الفردية بين المختبرين" (الزغبي، 2007:190) ومعامل الاتساق الداخلي الذي يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات عبر علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه وعلاقة درجة المحور بدرجة المجموع الكلي للمقياس" (علام، 2007:192).

وقد استخدم الباحثان التحليل الإحصائي بأسلوب المجموعتين الطرفيتين للكشف عن قدرة محاور المقياس للتمييز بين المختبرين أو الكشف عن الفروق بين الأفراد المختبرين وأسلوب معامل الاتساق الداخلي عبر حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه.

4. أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

لغرض استخراج قدرة محاور المقياس هناك عدة خطوات لابد من إتباعها وهي:

1- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المختبرين على كل موقف وصورة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة .
2- نأخذ مجموعتين من الدرجات تمثل الأولى الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات والثانية تمثل الذين حصلوا على أدنى الدرجات في كل موقف وفي كل صورة.

3- نأخذ نسبة (27%) من المجموعة العليا والدنيا وهذه النسبة تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم تمايز (الزغبي، 2007:192) إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة (16) طالبا. وبعد إتباع الخطوات تم تحليل فقرات المقياس عن طريق استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين لكل محور على حدة إذ تمثل قيمة (T) المحسوبة القوة التمييزية للمحور بين المجموعتين العليا والدنيا وهكذا جاءت نتائج التحليل إن جميع فقرات المقياس ذات قوة تمييزية دالة بين الأفراد، بحيث كانت قيمة T الجدولية بمستوى دلالة (0.05) هي (2.00) والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين القوة التمييزية لفقرات للمقياس بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		مستوى الدلالة	الدلالة التمييزية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف		
1	5.312	0.602	1.968	0.327	0.000	معنوي
2	4.875	0.516	1.703	0.163	0.000	معنوي
3	5.062	0.615	2.765	0.413	0.000	معنوي
4	4.984	0.594	1.609	0.181	0.000	معنوي
5	5.234	0.667	2.078	0.236	0.000	معنوي
6	4.968	0.576	2.046	0.227	0.000	معنوي
7	5.140	0.516	2.718	0.417	0.000	معنوي
8	5.265	0.703	2.109	0.181	0.000	معنوي
9	5.109	0.555	1.484	0.232	0.000	معنوي
10	5.359	0.532	3.000	0.288	0.000	معنوي
11	5.031	0.436	2.375	0.182	0.000	معنوي
12	4.843	0.446	2.250	0.258	0.000	معنوي
13	5.437	0.460	2.015	0.370	0.000	معنوي

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

يعد التحقق من خصائص المقياس من الأمور المهمة والأساسية التي يجب توافرها في المقياس ولعل من أهم هذه الخصائص هي خاصية الصدق والثبات ، وإن كان الصدق أهم من الثبات لأن بالضرورة عندما يكون المقياس صادقاً يكون ثابتاً في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقاً (علام، 2006:88).

1. صدق الاختبارات:

يدل صدق الاختبار إلى أن "الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها" (مصطفى وآخرون، 2006:111). كما وان لصدق الاختبار يعطينا "الدليل المباشر على مدى صلاحية الاختبار للقيام بوظيفة تحقيق الأغراض التي وضع من أجلها" (نجاتي، 1994:215). وقد استخدم صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية الاختبار لقياس ما وضع من أجله، واستخدم كذلك صدق البناء وهو من أكثرها استخداماً في البحوث التربوية، "وذلك لأنه يشكل الإطار النظري للاختبار وحسابه يكون الأكثر تعقيداً بين أنواع الصدق الأخرى وذلك بسبب التحقق من الافتراضات النظرية تدريجياً" (الخيكانى، 2002:54). وقد تم التحقق من ذلك بحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام المجموعتين الطرفيتين، وكذلك عن طريق معامل الاتساق الداخلي.

2. ثبات الاختبارات:

يُعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة التي يجب توافرها في المقياس الجيد والذي يشير الى اتساق درجات المقياس لمجموعة معينة من الأفراد أو اتساق صيغ مختلفة من المقياس نفسه أو اتساق فقرات المقياس نفسه (علام ، 2006 ، 89). وتم استخدام طريقة معامل (الفكرونباخ) للتحقق من ثبات الاختبار ، إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ أن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفكرونباخ (مرقس، 2001، 78). وبناءً على ذلك طبقت معادلة الفكرونباخ على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (60) طالبا وظهر أن قيمة معامل الثبات تساوي (0.84) وهو مؤشر يدل على الثبات العالي.

2-8 التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته، فقد تم إجراء تجربة استطلاعية على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، إذ استغرقت يوم واحد وهو يوم الاثنين الموافق 14 /12/ 2015 على (15) طالبا (المرحلة الرابعة) ومن خارج عينة البحث، وكان الهدف منها كما يأتي:

1- تهيئة الأدوات والأجهزة المستعملة في الوحدات التعليمية بأنموذج كارين والتعرف أيضا على الوقت المستغرق لتنفيذ الوحدة.

2- تنظيم وتهيئة عمل الفريق المساعد من خلال إعطائه التعليمات حول طريقة التصوير الفديوي المناسب لعينة البحث والوقت المطلوب.

3- الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات والوحدات التعليمية.

2-9 التجربة الرئيسية:

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بإجراء التجربة الأساسية التي أكدت صلاحية الاختبارات والمقاييس المرشحة لقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس، باشر الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالبا يمثلون المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وقد تم إجراءها في القاعات الدراسية والقاعة المغلقة في الكلية حيث بدأت يوم الخميس الموافق 17/12/2015 وانتهت في 3/3/2016، بعدها تم تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية.

2-10 الاختبارات القبليّة :

قبل البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث، قام الباحثان بتصوير أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالبا من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كربلاء والمطبقين في المدارس المتوسطة والثانوية وذلك لقياس مستوى كفايتهم لتنفيذ وعرض الدرس وذلك من تاريخ الخميس (17 - 24/12/ 2015) ولمدة اسبوعين، بعد اعطائهم وحدة تعريفية عن مفردة آلية كتابة خطة درس التربية الرياضية وهي جزء من مادتهم الرئيسية ضمن مفردات المادة. وتم عرض التصوير على مجموعة من المقومين المختصين في مجال طرائق التدريس*، وذلك لتثبيت النتائج القبليّة. وبعد الحصول على البيانات وتدوينها في استمارات خاصة اعدت لهذا الغرض تمهيدا لمعالجتها احصائيا، وتم الكشف عن تكافؤ مجموعتي البحث في متغير الكفايات التدريسية الادائية.

* أسماء السادة المقومين واختصاصهم ومكان عملهم:

1. أ.م.د. خليل حميد	طرائق تدريس التربية الرياضية	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. م.د. عامر حسين	طرائق تدريس التربية الرياضية	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-11 تكافؤ مجموعتي البحث:

من أجل الكشف عن تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغير كفاية تنفيذ وعرض الدرس تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعتين والمتمثلة بالاختبارات القبلية لعينة البحث الرئيسية، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد. بينت نتائج التحليل الإحصائي ان قيم t المحسوبة كانت اقل من الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) وبالقيمة (2.04) أن الفروق غير معنوية بين المجموعتين، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في المتغير اعلاه وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6)

يبين التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في كفايات التدريسية الأدائية

ت	الكفاية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
1	التنفيذ وعرض الدرس	29,42	2,44	29,23	3,79	-0,158	0,876	عشوائي

2-12 تنفيذ الوحدات التعليمية وفق نموذج كارين :

بدأ الباحثان بتنفيذ الوحدات التعليمية وفق نموذج كارين (ملحق 3) على أفراد المجموعة التجريبية لطلاب المرحلة الرابعة والتي بلغت (6) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية في كل أسبوع في يوم الأحد المصادف (27-12-2015) ولغاية (31-1-2016) بزمان قدره (90) دقيقة بحيث كانت الوحدة التعليمية الأولى هي وحدة تعريفية عن آلية العمل الجديدة مع شرح لمادة كتابة خطة درس التربية الرياضية وأهدافها باستخدام خطوات الأنموذج المتسلسلة مستعيناً بجهاز الحاسوب و Data show، وتهيئة الطلاب للوحدات التعليمية الثانية.

1. الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ انموذج كارين عمل الباحثان على التصوير البعدي لأفراد المجموعتين في مدارسهم المتوسطة والاعدادية التي جرت بنفس الظروف التي تم تصويرها في التصوير القبلي لعينة البحث وذلك بتاريخ 2/21 ولغاية 3/3/2016. وتم تدوين البيانات في الاستمارات المعدة لهذا الغرض تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

13-2 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية:

- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الخطأ المعياري.
- مربع كا².
- معامل ارتباط(بيرسون).
- اختبار (T) للعينات المتناظرة .
- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد.
- معادلة سبيرمان - براون.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج وتحليلها :

1. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير (كفاية تنفيذ وعرض الدرس) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها.

لأجل معرفة واقع الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية، أستخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المرتبطة والمتساوية بالعدد. إذ أظهرت النتائج وجود فروق في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين في متغير كفاية تنفيذ وعرض الدرس، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول(7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لكفاية تنفيذ وعرض الدرس للمجموعتين التجريبية والضابطة

الكفاية	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
محور تنفيذ	تجريبية	درجة	29.42	2.44	62.17	1.64	60.70	.000	معنوي
الدرس	ضابطة	درجة	29.23	3.79	30.35	3.04	1.21	.248	غير معنوي

يبين الجدول (7) أعلاه ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية بلغت وعلى التوالي (29.42) و (2.44) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي فبلغت (62.17) و(1.64)، بينما قيمة t المحسوبة فبلغت قيمتها (60.70) وهي اكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (2.145) مما يعني وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات والبعدية ، أما

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (29.23) و (3.79) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي فبلغت (30.35) و (3.04)، بينما قيمة t المحسوبة فبلغت قيمتها (1.21) وهي اصغر من قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (2.145) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

2. عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير (كفاية تنفيذ وعرض الدرس) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها. لأجل معرفة واقع الفروق بين الاختبارات والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية، استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات غير المرتبطة والمتساوية بالعدد. وأظهرت النتائج وجود فروق في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير كفاية تنفيذ وعرض الدرس، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين في متغير كفاية تنفيذ وعرض الدرس

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	t المحسوبة	الاختبار البعدي		وحدة القياس	المجموعة	الكفاية
			انحراف معياري	وسط حسابي			
معنوي	.000	35.68	1.64	62.17	درجة	تجريبية	تنفيذ وعرض الدرس
			3.04	30.35	درجة	ضابطة	

يبين الجدول (8) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير كفاية تنفيذ وعرض الدرس، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (62.17) و (1.64) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة بلغت (30.35) و (3.04) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين وجد إن قيمة (t) المحسوبة بلغت (35.68) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) = 28، وهذا يؤكد معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين أي يوجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المعروضة في الجدولين (7، 8) يتبين وجود فروق معنوية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطالب-المعلم في درس طرائق تدريس التربية الرياضية. ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى استخدام اللوحات التعليمية وفق انموذج كارين والذي يعد أنموذجاً توليفياً تكون من دمج نظريتين مهمتين في التعلم والذي يمتاز بتسلسل خطواته المنتظمة والتي تجعل المتعلم محور العملية التعليمية وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة في التأثير الإيجابي لهذا الأنموذج في الحفظ للكثير من المواد النظرية ونذكر على سبيل المثال دراسة داخل (2011)، ودراسة أبو رغيف (2012)، ودراسة هندي (2014).

ويرى كل من سلامة وآخرون (2009:342) و زاير وسماء (2015: 256) إن لهذا النموذج مزايا عديدة عند تطبيقه بصورة صحيحة وهي ان المعلومة تعاد في كل مرحلة من مراحله مما يسهل عملية التعلم، كذلك يكون المعلم والطالب في تفاعل مستمر للوصول التي التعلم الحقيقي الفعال بحيث يصبح الطالب محور العملية التعليمية . بالإضافة الى ترسيخ المفاهيم عند الطلبة عن طريق المناقشة وتعلمهم طريقة جديدة وسهلة في الحفظ من خلال خارطة المفاهيم والتي تمثل المرحلة الثانية من مراحل تطبيق انموذج كارين.

أما رأي قطامي وآخرون (2008:155) في الأنموذج "فهو خطة يمكن استعمالها في تنظيم عمل المعلم ومهامه من مواد وخبرات تعليمية ، وتدريسية ، وهي صورة لإيجاد، وتوفير الظروف ، والبيئات التي تحدد المواصفات التي يمكن توصيفها ، وتحقيق بيئات التعلم".

ويضيف الباحثان إن هذا الأنموذج ساعد كثيراً في إظهار بعض قدرات الطلاب التعليمية في رفع ثقتهم بأنفسهم من خلال المشاركة الفعلية في الوحدة التعليمية ، والمناقشة دون خجل أو تردد مما زاد في تحصيلهم ، كما وان لمرحلة خارطة المفاهيم ، ومرحلة المناقشة دور مهم في حفظ المادة التعليمية مع الاحتفاظ بها لفترات طويلة، أما لخطوات الأنموذج السبع ولسعة الوقت فيه تساعد المعلم من تغطية مادته التعليمية ومراجعتها ، وتنظيم عمله بشكل أفضل من خلال تزويده بالمعلومات العامة ، والخاصة عن المتعلمين هذا ما زاد في الإثارة ، والانتباه ، والتشويق بينهم وبالتالي يكون له تأثير إيجابي في تعلم بعض الجوانب المعرفية ، فضلاً عن ذلك فان المعلم يستطيع فيه من الاحتفاظ بانتباه المتعلمين طول فترة طرح المادة التعليمية وذلك من خلال مرحلة المنظم المتقدم، و مرحلة الاستقصاء ، ومرحلة المناقشة ، فانعكس ذلك ايجابياً على تحصيلهم.

كما وان في هذا الأنموذج خطوة مهمة أيضاً ساعدت في حفظ المعلومات وترسيخها وهي مرحلة مراجعة المعلومات(التغذية الراجعة) إذ يرى (الربيعي وأمين،2010:303) إنها "تعد إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف ، والتي تسعى العملية التعليمية إلى بلوغها وبشكل مستمر لمساعدة المتعلم على تثبيت الأداء إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان يحتاج إلى تعديل ، وهذا له مردود ايجابي في تصفية، وتهذيب ، وتشذيب الأداء " .

ويتفق الباحثان مع نتائج الدراسات السابقة كون التدريس بأنموذج كارين قد فرض على الطالب أن في وضع الانتباه والإدراك وإيجاد علاقات ذات معنى بين المعلومات والتي لها دور في نقل المعرفة وترسيخها وبالتالي يستطيع الطالب في تنظيم وحفظ القواعد ، والمصطلحات الجديدة. ويضيف (قطامي،2004:52) إن "استعمال أسلوب العرض من قبل المعلم يساعد على إتاحة الفرصة أمام الطلاب لاستيعاب الخبرات وإعفاءهم من عمليات تنظيمها تجنباً لأي خطأ قد يقعون فيه أثناء ذلك، إذ إن التركيز على سلامة المخزون واستتصال أي خبرة مشوهة كان الطالب قد دمجها في بناءه المعرفي أثناء تفاعله، ولم يصل إلى درجة التصحيح".

بناءً على ما تقدم يُرجي الباحثان النتائج الإيجابية المتحققة للمقياس في المجموعة التجريبية إلى جعل طلاب هذه المجموعة في أجواء جديدة عليهم متمثلة بالوحدات التعليمية لأنموذج كارين، وتهينة البيئة الملائمة لعرض المادة للطلبة بحسب حاجاتهم، وإمكانياتهم بالإضافة إلى انتظام الطلاب في حضور الوحدات التعليمية واستخدام لوسائل تعليمية متنوعة مما عزز دافعية الطلاب في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس لديهم مما أدى إلى حدوث هذا التطور.

وبذلك يكون الباحثان قد حقق فرضية البحث التي تؤكد على أن :-

للوحدات التعليمية بأنموذج كارين البنائي تأثير إيجابي في تطوير كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطالب - المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات :

- 1- التدريس على وفق انموذج كارين شجع الطلاب على المتابعة والمشاركة الفعلية في الدرس مما ساهم في زيادة التحصيل لديهم.
 - 2- تفوق أفراد المجموعة التجريبية في تطوير كفاية التنفيذ وعرض الدرس للطلاب- المعلم بدرس طرائق تدريس التربية الرياضية على أفراد المجموعة الضابطة .
- ##### 4-2التوصيات:

- 1- يمكن اعتماد وتطبيق هذا الانموذج في تدريس مواد مختلفة ولمهارات اخرى في مجال التربية الرياضية وإجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية.
- 2- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية.

المصادر

- الخيكاني ، عامر. (2002). بناء مقاييس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنته به حسب مركز اللعب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- الربيعي ، محمود ، وأمين ، سعيد. (2010). الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية. اربيل: مطبعة منارة
- زاير، سعد ، وسماء ، تركي. (2015). اتجاهات حديثة في تدريس اللغة العربية. بغداد: دار المرتضى
- علام ، صلاح الدين . (2006).الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية .عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون .
- متولي ، عصام الدين. (2007). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق . مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- نجاتي، محمد. (1994). علم النفس الصناعي . القاهرة : مطابع الهرم .
- يوسف ، قطامي وآخرون.(2003). أساسيات تصميم التدريس. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

ملحق(2)

مقياس كفاية تنفيذ وعرض الدرس للطالب - المعلم بدرس التربية الرياضية للمدارس المتوسطة والثانوية النهائي

ت	الكفاية	الفقرات	بدائل المقياس					
			ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف جداً
1	مؤهل معلم وتعرض الدرس	يقدم المادة الدراسية بشكل واضح ومتسلسل						
2		يشرح المهارات والفعاليات بشكل مبسط وتجنب الرتابة في العرض						
3		يقدم نموذجاً عملياً أمام الطلبة عند شرحه للمادة الدراسية						
4		يخرج الدرس مع مراعاة تسلسل أجزاءه بشكل صحيح						
5		يشجع الطلبة على الأداء الجيد ويعززه ويصحح الأداء الخاطئ						
6		يستخدم الوسائل التعليمية الملائمة لموضوع الدرس						
7		يختار الطرائق والأساليب التي تتيح للطلبة إبداء آرائهم بحرية						
8		ملم في مجال تخصصه على المستوى النظري والعملي						
9		يوفر للطلبة تغذية راجعة ومستمرة أثناء الدرس ويحثهم على الأسئلة وإعطاء الأجوبة المناسبة						
10		يطرح أسئلة مناسبة ومثيرة للتفكير حول تعلم المهارة المطلوبة مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة						
11		ربط المهارات والفعاليات السابقة بالمهارات الرياضية الجديدة						
12		يأخذ دور الموجه والمرشد خلال أداء الطلبة للمهارات في الدرس						
13		يحرص دائماً على تعزيز المواقف التعليمية الناجحة						

ملحق (2)
يبين أسماء الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. محمود داود الربيعي	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
2	د. ظافر هاشم الكاظمي	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
3	د. إسماعيل محمد رضا	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
4	د. عقيل يحيى هاشم	أستاذ	كلية التربية للنبات- جامعة الكوفة
5	د. رغداء حمزة السفاح	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
6	د. نعمان هادي الخزرجي	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
7	د. فراس سهيل إبراهيم	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
8	د. خليل حميد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء
9	د. زهير صالح مجهول	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء
10	د. عامر حسين	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء
11	د. حسام غالب عبد الحسين	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء
12	د. ثريا جويد	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء

ملحق(3) نموذج لوحة تعليمية لدرس طرائق تدريس التربية الرياضية بأنموذج كارين (نظري)

المرحلة :	المجموعة : التجريبية
المدرس : د.	الرابطة
المكان : القاعة	عدد الطلاب : (15) طالب عامر حسين
	زمن الوحدة : 90 دقيقة
	التاريخ : الأحد (2015-12-27)
	الاهداف التعليمية : تعلم كيفية كتابة خطة درس التربية الرياضية وآلية كتابة أهدافها .
	الاهداف التربوية : الثقة والاعتماد على النفس.
	الأدوات والأجهزة : سبورة - أقلام ماجك - حاسوب - جهاز العرض (Data show).

الملاحظات	الفعاليات	الوقت	أقسام الوحدة
التأكيد على الهدوء والانتباه	تسجيل الغياب وتحضير الأدوات والأجهزة. 1- (مراجعة المعلومات) تهيئة أذهان الطلاب من خلال البدء بطرح الأسئلة حول كتابة خطة درس التربية الرياضية وأهدافها أي مراجعة المعلومات السابقة من خلال عرضها على جهاز العرض (Data show).	20 د 5 د 15 د	1. التمهيدي
التأكيد على المشاركة الفاعلة والتعبير عن الرأي بحرية دون تردد أو خجل.	2- (التنظيم الهرمي للمحتوى) - البدء برسم المادة التعليمية (الخطة وأهدافها) على السبورة على شكل خارطة المفاهيم. - طرح المعلومات في خارطة المفاهيم من الأكثر أهمية إلى الأقل منها. - مناقشة كل مفردة وردة في خارطة المفاهيم على حدة. - فسح المجال أمام الطلاب لطرح أفكارهم ومن ثم مناقشتها. - يقوم المعلم بإثارة فكرة (المنظم المتقدم) بصورة شفوية. 3- (تعريف المفهوم) - يحدد المعلم معنى المفهوم (الموضوع الجديد) مع التكرار والتأكيد على أهم خصائصه لترسيخه في أذهان الطلاب. - طرح الأسئلة المباشرة وسماع الإجابة ومناقشتها بصورة ايجابية لتفعيل دور الطالب في التعلم. 4- (تقديم المنظم المتقدم) - يقوم المعلم بعرض (المنظم المتقدم) بصورة مكتوبة على السبورة مع التكرار على نطق كل مفهوم إن كان في الموضوع عدة مفاهيم ، 5- (الاحتفاظ بانتباه الطلاب طوال مدة تقديم المادة التعليمية) - يطرح المعلم الأسئلة المثيرة والتي تجعل الطالب أكثر فاعلية. - إيجاد المشكلات ، وذكر الأمثلة المناسبة التي تواجه الطالب - المعلم أثناء فترة التطبيق . - استخدام لوسائل الإيضاح. - التغيير المستمر في الصوت مع ما يتطلبه الموقف.	60 د 45 د	2. القسم الرئيسي أ - النشاط التعليمي (المقدمة والعرض)
التأكيد على المفهوم الغير مألوف لديهم.			

	<p>-المفاجئة في السؤال تجعل الجميع منتبهاً ومستعداً للإجابة. 6-(استخدام مبادئ التمايز التدريجي) -يقوم المعلم بتحليل المعلومات والأفكار المعرفية الكبيرة إلى صغيرة بصورة تدريجية. -يظهر الفرق بين هذه الأفكار كما ويظهر مميزات كل منها ليصل إلى مجموعة من الأفكار الأولية. -يفسح المجال أمام الطلاب للمناقشة وإعطاء التغذية الراجعة. 7-(تقوية البنية المعرفية) -يحاول المعلم في إيصال الطلاب إلى مرحلة تثبيت وإرساء المعلومات الجديدة من خلال:- أ- يبين أوجه التشابه والاختلاف بين المعلومات المطروحة لتسهيل مهمة حفظها. ب- يقوم المعلم بالحث والتشجيع على قيام الطالب بكسب المعلومة بنفسه وان لا يكون متعلماً سلبياً ، كما ويساعده على تقديم المعلومة بطريقته ولغته الخاصة دون تردد أو خوف.</p>		
<p>ضرورة الإجابة على الأسئلة المطروحة</p>	<p>-بعد الانتهاء من عرض المادة وطرح الأسئلة وسماع الإجابة والمناقشة مع الطلاب يكتب السؤال التالي على السبورة اكتب خطة لدرس التربية الرياضية مع ذكر أهداف ملائمة لها؟.وتكون الإجابة على ورقة لكل طالب تجمع بعد مرور (10) د. -يقوم المعلم بتوجيه سؤال شفوي حول طريقة عرض المادة والأدوات المستخدمة في عرضها وماهي المشاكل أو المعوقات التي واجهت الطلاب خلال الوحدة التعليمية.</p>	<p>15 د</p>	<p>ب- التقويم</p>
<p>الانتباه للإرشادات والرجاء من عدم الغياب وضرورة حل الواجب القادم.</p>	<p>الإرشادات التربوية والتغذية الراجعة وتكليفهم بالواجب للوحدة التعليمية القادمة</p>	<p>10 د</p>	<p>3.القسم الختامي</p>

تأثير تمارين خطية بالأسلوب الأتقاني في تطوير بعض مهارات كرة القدم لطلاب-الرابع الاعدادي

م . د مظفر صالح محسن

وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الثانية النشاط الرياضي

ملخص البحث باللغة العربية

من خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية ومدرب لكرة القدم فقد لاحظ إن هناك تفاوت بأداء المتعلمين للمهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الاعدادية - الرابع الاعدادي. والسبب في ذلك إلى عدم الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية والقابليات الخاصه بالمتعلمين والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي وكذلك تفاوتهم في الاستعداد لتقبل تعلم المهارة المعنية وهدف البحث إلى معرفة تأثير التمارين الخطية بالأسلوب لاتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الاعدادية -الرابع الاعدادي. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم لدى عينة البحث. وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية (24) طالباً من طلاب الاعدادية - الرابع الاعدادي موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة اعتمد الباحث التعلم الاتقاني واستنتج الباحث ان اعتماد التمرين الخطي بالأسلوب الاتقاني يعمل على تطوير مهارة المناولة والتهديف لدى متعلمي كرة القدم لدى طلاب الاعدادية - الرابع الاعدادي.

Effect of planning exercises in the technical approach development football skills for students in the middle School fourth stage

By

Muzaffar Saleh Mohsen Ph.D Lecturer

Ministry of Education / Directorate of Education Rusafa II Sports activity

Abstract

Through the work of the researcher as a teacher of sports education and coach of football has noted that there is a disparity in the performance of learners of basic football skills for students in the middle School fourth stage. This is due to the lack of consideration of the individual differences and abilities of learners that appear when applying the educational curriculum as well as their variation in the readiness to accept the learning of the skill concerned and the aim of the research to know the effect of the exercises in the method of tactical not to learn some of the basic skills of football for students in the middle School fourth stage . There were statistically significant differences between the experimental and control groups in learning some skills for football in the research sample. The researcher chose the random sample (24) students from preparatory students - the fourth stage divided into two groups of experimental

and control adopted by the researcher learning technologist. The researcher concluded that the adoption of the practice in the method of work to develop the skill of handling and scoring among football learners in middle School fourth stage.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن أساس التعلم يعتمد على قابلية الأفراد واستعدادهم وكمية الوقت الذي يحتاجه المتعلم ، وأن المتعلم ذوي القدرات المنخفضة في التعلم يأخذون وقتاً أطول ليصلوا إلى تطبيق المهارة أو إلى مستوى أقرانهم ذوي القدرات العالية، لذا صار من الضروري تطبيق الطرائق والأساليب التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين من أجل الوصول بقدراتهم إلى أعلى مستوى في الأداء، و التدريس عملاً مهم وجاداً و يحتاج الفرد فيه إلى مدة مناسبة لكي يتعلم كيفية إيجاد الطريق حتى يكون مؤهلاً للتدريس، إذ انه يكون مسؤولاً عن إيجاد الطريقة الملائمة في إيصال المعارف وتطوير القدرات ، هو احد المحاور المهمة في العملية التعليمية ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بمحاور أخرى تشكل مجموعها عملية التعلم . و تعلم مهارات كرة القدم تحتاج إلى عمل مميز و كبير في كل مكان كونها تتطلب اجتياز صعوبات تعليمية يقدمه اللاعبون من إمكانيات مختلفة معتمدين في ذلك على المهارات الأساسية المنسجمة مع قدراتهم البدنية والنفسية والصحية . ولعل التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني واحد من أفضل الأساليب الحديثة التي تعمل على مراعاة الفروق الفردية بالتعلم و التي تصل بالمجموعة المتعلمة إلى درجة الإتقان في التعلم قبل الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى قد تكون أكثر صعوبة من سابقتها، باستخدام التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استثمار مبدأ التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني أولاً في مجال كرة القدم من خلال إتقان المهارات واحدة تله الآخرة ولا يمكن إن نعلم مهارات معقدة من دون إن يكون اللاعب قد أتقن إتقاناً تاماً المهارات الأساسية والتي تعد نقطة شروع صحيحة في تعلم المهارات الأكثر تعقيداً. لذا قام الباحث إدخال مبدأ التمرين الخطئي بالأسلوب الأتقاني في تعلم بعض المهارات بكرة القدم للتعرف على مدى فاعليته في تطوير مستوى الأداء.

2-1 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية ومدرب لكرة القدم لاحظ إن هناك تفاوت بأداء المتعلمين للمهارات الأساسية بكرة القدم في المدارس الاعدادية والسبب في ذلك عدم الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية الخاصه بالقابليات التي يمتلكها المتعلمين والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي وتفاوتهم في الاستعداد لتقبل تعلم المهارة المعنية، ولذا فأن اغلب طرائق تعلم المهارات الأساسية لا تراعي الفروق الفردية. إذ يخضع كل المتعلمين للوحدات التعليمية نفسها والتكرارات نفسها مما يؤدي إلى ظهور الفروق في قابلية التعلم والأداء. لذلك تولدت فكرة لدى الباحث ان هناك مشكلة في عملية تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الاعدادية - الرابع الاعدادي - لذلك عمل الباحث على إيجاد واستخدام طريقة تعليمية من خلال التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني تتيح للمتعلم فرص إتقان المهارات الأساسية بالاعتماد على قدراتهم الفردية والبدنية. في تطوير بعض المهارات الأساسية وإتقانها في كرة القدم.

3-1 أهداف البحث: يهدف البحث الى :-

- 1- اعداد تمارين خطية بالاسلوب الاتقاني لتطوير بعض المعارف الاساسية بكرة القدم لدى عينة البحث
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخطية بالاسلوب الاتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث .

4-1 فرضية البحث

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات بكرة القدم لدى عينة البحث.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: (24) متعلماً من طلبة الرابع الإعدادي.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 3 / 1 / 2018 إلى 2 / 3 / 2018.
- 3-5-1 المجال المكاني: إعدادية القناة. بغداد - تربية الرصافة الثانية.

6-1 تحديد المصطلحات

"كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لعلی درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية وتسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد" (1)

الناحية الخطية

وهي "مجموعة الأشكال والطرائق والوسائل الفنية المستخدمة لمنافسة الخصم وتعد عملية متكاملة من الجهد موجهة للحصول على الهدف في المباراة وهو تحقيق الفوز على الخصم" (2).

ويعرفها ثامر محسن "بأنها الإجراءات الفردية والجماعية للاستثمار الجدي للإمكانيات الجسمية والحركية والعقلية والنفسية خلال اللعب من أجل التغلب على المنافس وبالوقت نفسه منع المنافس من تحقيق خطئه" (3).

2الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الأسلوب الإتقاني

الإتقان مصدره (أتقن) أي أكمل عمله ببراعة وإتقان ويرى (ماتزر Matzier) بأنه "مقدمة منطقية لأن المتعلمين يجب إن يكتسبوا المهارة بزيادة في مقدار تعلمها ويتقدم متسلسل أو متعاقب وبشرط إن يكونوا قد

(1) - مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1998م، ص180.

(2) - صباح رضا و آخرون ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد : دار الحكمة ، 1991م ، ص101.

(3) - ثامر محسن إسماعيل ؛ واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ، ص30.

تعلموا المهارة بإتقان وقبل الإقدام على أداء المهارات الصعبة والمركبة " (1) ويرى (فريد كامل) بأنه " تقنية تعليمية لتدريس مادة تعليمية متسلسلة على نحو هرمي وتعليمها إذ تكون المادة المراد تعلمها مجزأة إلى وحدات أو أقسام مميزة وواضحة تعطى في حصة صفية واحدة أو في عدة حصص خلال الأسبوع الواحد ويعطي الطلبة اختبار في نهاية كل جزء فإذا لم يصلوا إلى درجة الإتقان في هذا الاختبار (80 % إلى 90 %) فأنهم يزودون بوقت وتدريب إضافيين حتى يصبحوا قادرين على تحصيل درجة الإتقان في الاختبار المعاد" (2).

2-2 المهارات الأساسية بكرة القدم.

كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية في تنفيذ الواجبات الخطئية إذ تبقى دائما المهارات الأساسية العامل المهم في اللعبة و هي عماد الأداء فيها وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي وإن إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة إليه دون التفكير في جزئيات المهارة وتنقسم المهارات الأساسية بكرة القدم وكما يأتي(3).

1. ضرب الكرة بالقدم.

2. ضرب الكرة بالرأس.

3. إخماد الكرة.

4. دحرجة الكرة.

5. التهديف.

6. المراوغة والخداع.

7. الرمية الجانبية.

8. المهارات الأساسية لحارس المرمى.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: تم اختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة

2-3 مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع بالطريقة العمدية وهو من متعلمي كرة القدم للمبتدئين و لقد تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية / المرحلة الرابع (مبتدئين) اشتمل على ثلاث مهارات أساسية هي (المناولة والتهديف و الدحرجة) وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية (24) طالبا شعبي (ب، ج تأخذان وحدتين تعليميتين في الأسبوع وقد جرت القرعة لاختيار المجموعة التجريبية (ج) والضابطة (ب) (12) طالبا و اختيار المجموعة التجريبية (12) طالبا، استبعد منها الراسبون من العام الماضي والذين لديهم خبرة سابقة من لاعبي الأندية والمنتخبات الوطنية .

1- Matzier. M.W; Analysis of mastery learning system of instruction for teaching tennis, human kentic, (sport pedagogy, 1992, P.P 63 – 70).

(2) - فريد كامل أبو زينة؛ أساسيات القياس والتقييم في التربية، ط 1: (دبي، مكتبة الفلاح، 1998) ص 170.

(3) - الفريد كونزة. كرة القدم. ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1980، ص 21.

التكافؤ :

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	تجريبية		ضابطة		المتغير
			ع±	س-	ع±	س-	
عشوائي	0.453	0.763	0.965	6.250	1.164	6.583	لمناولة
عشوائي	0.753	0.343	1.215	5.575	1.164	5.583	التهدف
عشوائي	0.666	0.437	0.965	19.750	0.900	19.916	الدرجة

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- الاختبارات المهارية.
- الملاحظة المنتظمة والتجريبية.
- كرات قدم عدد (5).
- شريط قياس متري معدني بطول (15م).
- طباشير.
- شريط لاصق عرض (5 سم).
- ملعب كرة قدم
- الحاسب الآلي.

4-3 الاختبارات المستخدمة:

1- أولاً: اختبار المناولة نحو (3) دوائر على الأرض (1) .

الغرض: قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة :

1. بورك لتحديد الدوائر .
2. كرة قدم عدد (5) .
3. علم صغير يثبت في وسط الدائرة المركزية وصف الأداء : تحدد (3) دوائر بقطر (3م) ، (5م) ، (7م) على بعد (20م) من خط البداية ، توضع الكرة على خط البداية ويتخذ المختبر وضع الاستعداد لضرب الكرة عند إعطاء إشارة البدء.

¹- ثامر محسن وآخرون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص 159 .

التسجيل : يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الآتي :-

- (3) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (3م) .
- (2) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (5م) .
- (1) نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (7م) .

توجيهات :

- يعطي اللاعب (5) ضربات .
- يمكن إن يستخدم كلتا قدميه .

1- اختبار التهديف.(1)

اسم الاختبار: أداء ضربة الجزاء إلى زوايا المرمى.

الغرض من الاختبار: قياس دقة تصويب الكرة من ركلة الجزاء.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد 5 ومرمى مقسم بواسطة شريط الإجراءات: مرمى مقسم إلى مناطق كل منطقة لها درجة

معينة ينالها اللاعب إذا نجح في تصويب الكرة إليها، وتقسم المناطق على النحو الآتي :

- [يجر خط على شكل وتر لمثلث قائم الزاوية أضلاعه عارضة وعمود المرمى من الأعلى وعلى الجهتين وعلى بعد (1) متر.

- كذلك الحال في الأسفل؛ إذ يكون المثلث عبارة عن شريط يوصل بين العمود وخط المرمى وعلى الجانبين].
للتسديد.

القياس: تحتسب الدرجة النهائية بمجموع ما يحصل عليه اللاعب من المحاولات الـ (5) وتكون الدرجة النهائية (10) إذ تعطى الدرجات كالتالي:

- (2) درجة للمحاولة الصحيحة
- (1) درجة للمحاولة التي تصطدم بخطوط التقسيم (الأشرطة) والعمود والعارضة
- تعطى (0) من الدرجات عندما تخرج الكرة خارج مناطق التقسيم

(1) -عدنان علوان مكطوف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لمهارة تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم ، رسالة

رابعاً: اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص (1).

الغرض: قياس القدرة على الدرجة .

الأدوات المستخدمة:

1. كرة قدم .

2. ساعة توقيت .

3. (10) شواخص مناسبة الارتفاع .

الملعب: تحدد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل الآتي بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) .

وصف الأداء : يقف المتعلم ومعه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى إشارة البدء يقوم بالركض بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما وبالاتجاه الموضح في الشكل نفسه .

عدد المحاولات المطلوبة : تعطى للمتعلم محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل المتعلم كاجتياز شاخصين معاً أو إسقاط احد الشواخص .

القياس : يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن الأقرب 1 / 100 من الثانية .

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية التي هي دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة ومعرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات.

3-6 منهج التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني:

اعتمد الباحث التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني وكانت أهم أساسيات البرنامج الهدف من أسلوب الاتقاني هو الوصول إلى إتقان الأداء بالاعتماد على التكرار، ومعنى هذا يتم تحديد عدد التكرارات حسب مستوى أداء الأفراد، وعلى هذا يتم إعطاء المتعلمين ضعيفي الأداء عدد تكرارات أكثر من المتعلمين المتميزين في الأداء ، استخدام الباحث مبدأ المجاميع الصغيرة والتي تناسب الفروق الفردية. واستخدام مبدأ التكرارات العالية و الوحدات التدريسية الإضافية لتلافي الفروق الفردية و استخدام زملاء المساعدين في عملية التعلم. والملحق يوضح نموذجاً للوحدة التعليمية .

3-7 إجراءات البحث الميدانية:

3-7-1 الاختبارات القبليّة:

اجري الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمهارات المشمولة بالدراسة، في يوم الأحد المصادف 1/6/2018 في الساعة التاسعة والنصف صباحاً إدخال منهج التمرينات الخطئية بالأسلوب الاتقاني للمجموعة التجريبية من الأربعاء 8 / 2 / 2018 وتم تدريس كل مهارة لغاية إتقانها يوم الأحد. 2/3/2018 مع تطبيق المنهج التقليدي مع المجموعة الضابطة لمدة أربعة أسابيع .

3-7-2 الاختبارات البعديّة:

أجريت الاختبارات البعديّة في نهاية مدة تعلم كل مهارة، إذا اجري الاختبار البعدي لمهارة الإعداد ليوم الأربعاء بتاريخ 2 / 3 / 2018 وللمجموعتين التجريبية والضابطة

1- فرات جبار العزاوي ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ، ص120.

3-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (2) يبين قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س ⁻	±ع	ف ⁻	ع ف	(ت) محسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
المناولة	درجة	قبلي	6.583	1.164	1.333	0.778	5.933	0.000	معنوي
		بعدي	7.916	0.900					
التهديف	درجة	قبلي	5.583	1.014	0.916	0.514	6.167	0.000	معنوي
		بعدي	6.500	1.044					
الدرجة	ثا	قبلي	19.916	0.930	0.650	0.303	7.431	0.000	معنوي
		بعدي	19.266	0.764					

درجة الحرية (11) ومستوى الخطأ $0.05 \geq$

عرض النتائج:

من خلال الجدول (2) بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.333) في المناولة وبانحرافات الأوساط قدرها (0.778) وقيمة (t) المحسوبة (5.933) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي . و بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.916) في التهديف وبانحرافات الأوساط قدرها (0.514) وقيمة (t) المحسوبة (6.167) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي . وبلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.650) في مهارة الدرجة وبانحرافات الأوساط قدرها (0.303) وقيمة (t) المحسوبة (7.431) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي 4-2 عرض وتحليل نتائج اختبار متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س ⁻	±ع	ف ⁻	ع ف	(ت) محسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
المناولة	درجة	قبلي	6.250	0.965	2.750	0.965	9.869	0.000	معنوي
		بعدي	9.00	1.044					

معنوي	0.000	6.665	0.996	1.916	1.215	5.750	قبلي	درجة	التهديف
					0.492	7.666	بعدي		
معنوي	0.000	7.497	0.542	1.175	0.965	19.750	قبلي	ثا	الدرجة
					0.876	18.570	بعدي		

درجة الحرية (11) ومستوى الخطأ $0.05 \geq$

عرض النتائج:

من خلال الجدول (2) بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.750) في المناولة وبانحرافات الأوساط قدرها (0.965) وقيمة (t) المحسوبة (9.869) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي . و بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.916) في التهديف وبانحرافات الأوساط قدرها (0.996) وقيمة (t) المحسوبة (6.665) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي . و بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.175) في مهارة الدرجة وبانحرافات الأوساط قدرها (0.542) وقيمة (t) المحسوبة (7.497) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول(4)المعالم الإحصائية بين المجموعتين للاختبارات البعدية

المتغير	ضابطة		تجريبية		مستوى الخطأ	الدلالة
	ع±	س-	ع±	س-		
المناولة	0.930	7.916	1.044	9.00	0.012	معنوي
التهدف	1.087	6.500	0.492	7.666	0.003	معنوي
الدرجة	0.764	19.266	0.876	18.575	0.051	عشوائي

درجة الحرية (12) ومستوى الخطأ $0.05 \geq$

من خلال الجدول (4) ظهرت قيمة (t) المحسوبة (2.721) عند مستوى خطأ بلغ (0,012) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المناولة مما يدل على معنوية النتائج لصالح المجموعة التجريبية . و ظهرت قيمة (t) المحسوبة (3.386) عند مستوى خطأ بلغ (0,003) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التهدف مما يدل على معنوية النتائج لصالح المجموعة التجريبية . ظهرت قيمة (t) المحسوبة (2.061) عند مستوى خطأ بلغ (0,051) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الدرجة مما يدل على عشوائية النتائج.

4-4 مناقشة النتائج

يلاحظ من النتائج التي عرضت بالجدول عموماً أن هناك تأثير معنوي في مستوى المناولة ومهارة التهدف بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهناك فروق عشوائية بمهارة و الدرجة إذ إن استخدام الأسلوب الاتقاني التي طبقتها الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية لها فاعلية في تطوير مهارتي المناولة ومهارة التهدف بكرة القدم لأن المتعلمين يجب إن يكتسبوا المهارة بزيادة في مقدار تعلمها ويتقدم متسلسل أو متعاقب ويشترط إن يكونوا قد تعلموا المهارة بإتقان وقبل الإقدام على أداء المهارات اللاحقة من خلال استخدام هذا الأسلوب وهذا

يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (كلارك وبنيجا 1983) بتفوق مجموعة الإتقان على المجموعة التقليدية إذ أظهرت مجموعة أسلوب الاتقاني مستويات عالية في الانجاز مع زيادة الحافز نحو التعلم⁽¹⁾. لذلك حدث تطور في مهارتي المناولة ومهارة التهدف بكرة القدم وكانت النتائج منطقية . إما فيما يخص مهارة الدرجة فيرى الباحث إن هناك حدث تطور وكان هذا التطور يقابله تطوراً مماثلاً للمجموعة الضابطة فظهرت هذه النتائج بصورة منطقية .

5- الاستنتاجات والتوصيات .

1 - 5 الاستنتاجات . توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. إن اعتماد التمرين الخططي بالأسلوب الاتقاني يعمل على تطوير مهارة المناولة لدى متعلمي كرة القدم
2. إن اعتماد التمرين الخططي بالأسلوب الاتقاني يعمل على تطوير مهارة التهدف لدى متعلمي كرة القدم.

2 - 5 التوصيات

1- Clerk. C. and Benniga. J.; The effectiveness of mastery learning strategies in undergraduate education courses, Journal of educational research, 1983, P.P 210 – 214. [http:// www](http://www).

1. اعتماد التمرين الخططي بالأسلوب الاتقاني في تعلم مهارات كرة القدم
2. التنوع في استعمال الأساليب الحديثة ووسائل التدريب المختلفة
3. إجراء دراسات وبحوث مشابهة في فعالية كرة اليد أو خماسي الصالات

المصادر والمراجع العربية والانكليزية

- 1- بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات الحركة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)
- 2- قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997)
- 3- فريد كامل أبو زينة؛ أساسيات القياس والتقييم في التربية، ط 1: (دبي، مكتبة الفلاح، 1998)
- 4- الفريد كونزة. كرة القدم. ترجمة ماهر أبيباتي وسليمان علي، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1980
- 5- ثامر محسن وآخرون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، .
- 6- عدنان علوان مكطوف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لمهارة تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم رسالة ماجستير . جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2005
- 7- فرات جبار العزاوي ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ،
- 8- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد. مكتبة الصخرة. 2000)
- 9- مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة ، ط1، دار الفكر العربي، 1998م، .
- 10- صباح رضا و آخرون ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد : دار الحكمة ، 1991م
- 11- ثامر محسن إسماعيل ؛ واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ، .

1- Clerk. C. and Benniga. J.; The effectiveness of mastery learning strategies in undergraduate education courses, Journal of educational rasearch, 1983, P.P 210 – 214. [http: // www](http://www).

2- Matzier. M.W; Analysis of mastery learning system of instruction for teaching tennis, human kentics, (sport pedagogy, 1992, P.P 63 – 70).

تأثير تمارين البلايومترك والبالستي في تطور القدرة الانفجارية ودقة حركة الطعن للاعبي سلاح الشيش

م.م احمد خضير عباس

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تمركزت مشكلة البحث بأن اغلب لاعبي سلاح الشيش يعانون من بطء في حركة الذراعين والقدمين اثناء عمليه ادائهم لحركه الطعن وبالتالي فانه يؤثر على ادائهم لهذه الحركة ومن خلال ملاحظة الباحث تبين أن عملية التدريب للقدرة البدنية في الوحدة التدريبية قليلة أو أنها تتم بالغالب وفق الأحكام والاجتهادات الذاتية أو على ما يتوفر من خبرات سابقة دون اللجوء إلى الأسس العلمية في تدريباتهم ، وعليه باتت تلك الأمور واضحة من خلال التباطؤ في سرعة اللاعب وحركته وقلة انطلاقاته وخصوصا في المهارات الهجومية ومنها مهارة الطعن اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتمثلت عينة البحث بلاعبي اندية محافظة كربلاء بسلاح الشيش البالغ عددهم (10) مبارزين، وتم تطبيق التمارين (البلايومترية والبالستية) المعدة من قبل الباحث على عينة البحث وتم اعداد هذه التمارين بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية المهمة في علم التدريب والهدف منها هو تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ومهارة دقة الطعن وتبين ان لهذه التمارين تأثير ايجابي في تطوير هذه المتغيرات ويشكل ايجابي وخصوصا تمارين البلايومترك التي كان لها تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرة الانفجارية والتي بدورها ساعدة على تطوير دقة حركة الطعن لدى اللاعبين.

**Effect of Ballistic and Plyometric exercises in development of explosive capacity
and accuracy of Foil**

By

Ahmed Khudair Abbas

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research problem, slow movement of arms and feet during the process of movement performance, therefore it affects the movement and through the observation of researcher found that the training process for physical abilities in training module few or are mostly according to judgments and self-judgments or On the previous experiences without resorting to the scientific basis in their training, therefore these things are clear through the slow speed of player and his movement, especially in lung skills, researcher used the experimental method. The experiment was conducted by the two clubs of Kerbala, (10) fencers. The exercises were carried out by the researcher on the research sample. These exercises were based on scientific sources and references interested in training science. The explosive ability of the arms and legs and the skill of

accuracy of foil and found that these exercises have a positive impact in the development of these variables and positively, especially the Plyometric exercises which had a positive impact in the development of explosive capacity, which in turn helps to develop the accuracy of movement and lunge.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا كما يجب ان تتوافر لدى لاعبي المبارزة متطلبات بدنية ومهارية مهمة ويدورها يحققون متطلبات رياضة المبارزة كالتوافق العضلي العصبي والسرعة والقوة العضلية والرشاقة والتحمل والدقة وغيرها والتي من خلالها يمكن اتقان المهارات الفنية وتنفيذ النواحي الخطئية المختلفة. ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية وان هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين كونهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة والمهارة والربط بينها ، لإحداث حركة قوية وسريعة من اجل تحقيق أفضل الإنجازات والمستويات الرياضية .

ومن الأساليب التدريبية الحديثة والتي تهتم بتطوير القدرة الانفجارية هي تدريبات البلايومترك والباليستي التي تعتمد في أدائها على ما يعرف بمبدأ منعكس الامتداد ، والذي يستند على دائرة الإطالة والتقصير العضلي ، وإن تدريبات الباليستي تعني العمل البايولوجي للعضلات مع ميزتها للاستطالة ، فيكون الامتطاط العضلي والذي يعد احد أهم ميزات عضلات الإنسان هو العامل الرئيس لأداء الحركات فيما لو تم اقترانه بتدريبات القوة فهي تدريبات بمقاومات خفيفة نسبيا وبأقصى سرعة ممكنة ، لذا فان من الممكن ان يتجه التدريب إلى أطاله العضلة فقط لزيادة مدى عمل هذه العضلة ، وهذا بطبيعة الحال غير كافي من دون أن يكون هناك زيادة في مستوى قوة هذه العضلة ، لذا جاء هذا النوع التدريبات مكمله لباقي أنواع التدريبات.

ومن هنا جاءت اهمية البحث اذ يعد موضوعاً تدريبياً يهتم بتطوير القدرة الانفجارية الخاصة بالأطراف العليا والسفلى وبأسلوبى البلايومترك والباليستي ، ويأمل الباحث أن يصل إلى نتائج ايجابية لموضوع تدريب هذا الأسلوبين ، ومن هنا تأتي أهمية البحث في محاوله الباحث من تطوير القدرة الانفجارية والاستفادة منها في حركة الطعن بالمبارزة .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه مدرسا ومدربا لهذه الرياضة لاحظ ان اغلب اللاعبين يعانون من بطء في حركة الذراعين والقدمين اثناء عمليه ادائهم لحركه الطعن وبالتالي فانه يؤثر على ادائهم لهذه الحركة لذا ارتى الباحث الى دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام اسلوبى البلايومترك والباليستي محاولة منه تطوير القدرة الانفجارية بالإضافة الى تمارين تهدف الى تطوير حركة الطعن بسلاح الشيش.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- إعداد تمارين بأسلوبى البلايومترك والباليستي للاعبين بسلاح الشيش.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المعدة بأسلوبى البلايومترك والباليستي في تطور القدرة الانفجارية ودقة حركة الطعن للاعبين بسلاح الشيش .

3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبتين في تطور القدرة الانفجارية ودقة حركة الطعن للاعبين بسلاح الشيش.

1-4 فرض البحث

1- هنالك تأثير ايجابياً لأسلوبي البلايومترك والبالستي في تطور القدرة الانفجارية ودقة حركة الطعن للاعبين بسلاح الشيش.

2- افضلية المجموعة التي تستخدم اسلوب البلايومترك عن المجموعة التي تستخدم اسلوب البالستي في تطور القدرة الانفجارية ودقة حركة الطعن للعبين بسلاح الشيش.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي اندية محافظة كربلاء بسلاح الشيش.

2-5-1 المجال الزماني : المدة من 2018/2/1 إلى 2018 / 5 / 1 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في محافظة كربلاء (قاعة الشهيد محمد باقر الحكيم)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة كربلاء بسلاح الشيش والبالغ عددهم (12) لاعب، وتم اختيارهم جميعاً كعينة للبحث، بأسلوب الحصر الشامل، وتم استبعاد لاعبين اثنين لعدم التزامهم بالتدريبات ليصبح عدد افراد عينة البحث (10) لاعبين، بعد ذلك تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين وواقع (5) لاعبين لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (83.33%)، اذ استخدمت المجموعة الاولى التمرينات البالستية اما المجموعة الثانية فقد استخدمت تمرينات البلايومترك.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث :

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث:

1-الاختبار والقياس.

2-الملاحظة.

3-الاستبانة.

2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

1- جهاز مباراة الكتروني مع سلك توصيل عدد (2).

2- كاميرا نوع سوني عدد (1)

3- لابتوب نوع (hp) صيني الصنع عدد (1).

4- ساعة توقيت صينية عدد(2).

2-3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

1- سلاح شيش عدد (10).

- 2 - بدلات مبارزة عدد (4).
- 3- شاخص لتمثيل هدف قانوني لسلاح الشيش.
- 4- حزام عدد (2).
- 5- صافرة عدد (2).
- 6- شريط قياس كتان بطول (10)م.
- 7- كرسي حديد عدد (1).
- 9- أعمدة وحبال ذات ارتفاع (3م).
- 10- كرات طبية مختلفة الأوزان
- 11- أثقال مختلفة الأوزان.
- 12- حواجز مختلفة الارتفاعات
- 13- مصاطب وصناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

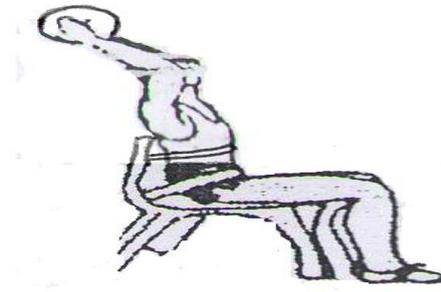
1-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

اولا: اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي:- (1)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

متطلبات الاختبار: كرات طبية بوزن (2كغم)، كرسي حديد ، حزام عدد 2 ، كاميرا، شريط قياس، حكم، مسجل، صافرة ، منطقة فضاء لا يقل طولها عن (30م) وعرضها (5م).

وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي والقدمان منبسطتان على الأرض ، يربط كلاً من الوركين والصدر بحزام ، وتحت هذه الشروط فان الذراعين فقط هي التي تقوم بعملية رمي الكرة الطبية ، وتكون الكرة خلف الرأس وتمسك بكلتا اليدين ويثنى المرفقان ، وعندما يعطي الحكم إشارة البدء (صافرة) يقوم المختبر بمرجحة الذراعين إلى الإمام بقوة وبأقصى سرعة لرمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة ، وقد قام الباحث بتصوير أداء الاختبار لاستخراج الزمن لاستخدامه في قانون القدرة الانفجارية لاحتسابها بالواط ، والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1)

(1) تيودور بومبا : تيودور بومبا (ترجمة جمال صبري) : تدريب القوة البلومترک لتطویر القوة القصوى ، عمان ، دار
دجلة ، ، 2010 . ، ص153.

يوضح رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي

التسجيل: يمنح كل مختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضل محاولة ، تم اعتماد قياس القدرة الانفجارية وحسب القانون الأتي⁽¹⁾

كتلة الذراع والكرة × التعجيل الأرضي × المسافة المنجزة

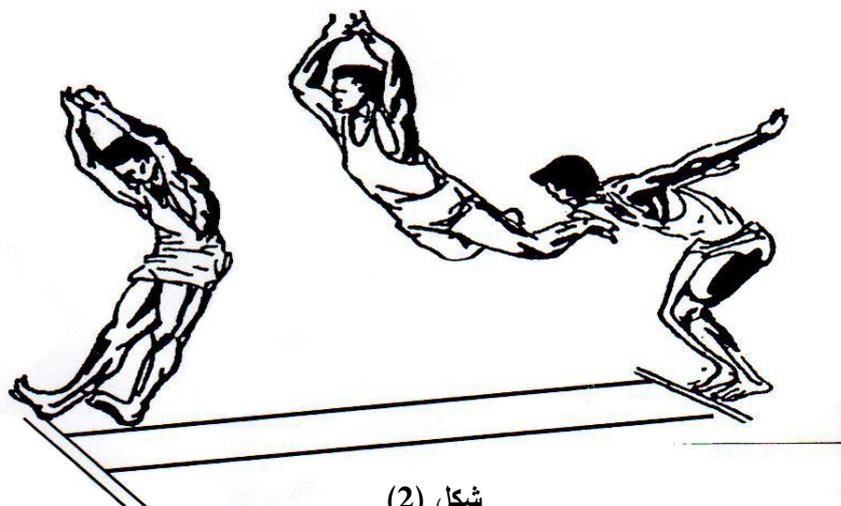
القدرة الانفجارية =

الزمن

ثانياً: اختبار الوثب الطويل من الثبات:⁽²⁾

الغرض من الاختبار: : قياس القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع.

متطلبات الاختبار: أرضية قاعة مغلقة (ترقم بالسنتمترات حتى 300سم) ، كاميرا ، شريط قياس ، مسجل ، حكم ، صافرة .



شكل (2)

يوضح الوثب الطويل من الثبات

وصف الاختبار: يقف المختبر والقدمين مفتوحتين قليلا وإبهامي القدمين خلف خط الوثب أو البدء ، وعندما يعطي الحكم إشارة البدء يقوم المختبر بثني الساقين قليلا وبمساعدة حركة لذراعين يثب المختبر إلى أبعد مسافة ممكنة ، وقد قام الباحث بتصوير أداء الاختبار لاستخراج الزمن لاستخدامه في قانون القدرة الانفجارية لاحتسابها بالواط ، والشكل (2) يوضح ذلك .

التسجيل: يكون التسجيل إلى اقرب (سم) من خط الوثب إلى العلامة التي يتركها المختبر عقب آخر اثر يتركه اللاعب من خط اخط الوثب قدم أو أي جزء من أجزاء الجسم في أفضل محاولة من ثلاث محاولات ، تم قياس القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع حسب القانون الأتي⁽¹⁾:-

كتلة الجسم × التعجيل الأرضي × المسافة الأفقية

⁽¹⁾ صريح عبد الكريم : محاضرات موثقة على موقع الأكاديمية العراقية الرياضية في شبكة المعلومات الدولية Iraqacad. Org ، 2005 ، ص3.

⁽²⁾ تيودور بومبا (ترجمة جمال صبري فرج) : المصدر السابق ، 2012 ، ص156 .

الزمن

ثالثاً: اختبار دقة التصويب بحركة الطعن (2) :

وهو اختبار مقتن.

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بحركة الطعن بالمبارزة.

الادوات اللازمة: شاخص يمثل الهدف القانوني لسلح الشيش، وجهاز مبارزة كهربائي، سلك توصيل يد شيش عدد (2).
وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات كاملة وتوضع علامات على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد بحيث يستطيع المختبر لمس الشاخص بذبابة السلح بحركة الطعن، فيقوم المختبر باعطاء الاشارة بالطعن في مكان محدد، على ان لا يتأخر المختبر بالاستجابة، ويعطى اللاعب (10) محاولات.

التسجيل: يتم تسجيل المحاولات الناجحة فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق اليعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب الطعن على رقم معين) مع المكان الذي تم فيه الحصول على اللمسة فضلاً عن انارة المصباح في الجهاز الكهربائي.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 10 / 2 / 2018 الساعة العاشرة صباحا .

- مكان التجربة : القاعة المغلقة في محافظة كربلاء (قاعة الشهيد محمد باقر الحكيم)

- العينة : اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث وعدده (2) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية.

اهداف التجربة :

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات .

2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .

3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .

4- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة

5- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

2-4-3 الاختبارات القبليّة :

طبق الباحث الاختبارات القبليّة بتاريخ 20 / 2 / 2018 في القاعة المغلقة لمحافظة كربلاء (قاعة الشهيد محمد باقر

الحكيم) في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم تطبيق جميع الاختبارات على مجموعتي البحث.

2-4-4 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث

2-4-4-1 تجانس العينة

(1) صريح عبد الكريم: محاضرات موثقة على موقع الأكاديمية العراقية الرياضية في شبكة المعلومات الدولية Iraqacad. Org

2005 ، ص 3 .

(2) عبد الكريم فاضل عباس: تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الاداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية،

اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2000. ص 33-34

قبل البدء بتنفيذ التمرينات على مجموعتي البحث لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغير	س	ع	و	معامل الالتواء
الطول	174.310	6.820	176.116	0.794
الكتلة	69.430	5.135	68.234	0.699
العمر التدريبي	39.445	2.301	39	0.580

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 8

2-4-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث إذ تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين وكما

مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	مج 1		مج 2		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
القدرة الانفجارية للرجلين	5513.492	123.866	5757.502	287.023	0.788-	0.801	غير معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	782.641	84.320	826.321	90.574	0.706-	0.834	غير معنوي
دقة حركة الطعن	4.252	1.154	4.014	1.642	0.237	0.920	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 8

2-4-5 التمارين المستخدمة في البحث:

اعد الباحث مجموعة من التمارين التي تهدف إلى زيادة تطور القدرة الانفجارية من تمرينات بلايومترك وتمرينات بالسنية بأوزان مختلفة من 30-50% من وزن الجسم وكانت هذه التمارين للذراعين والرجلين بالإضافة الى ربط هذه التمارين بحركة الطعن حتى تكون هذه التمارين مشابهة لحاله اللعب الحقيقي ، وقد شملت هذه التمارين مدة 45-55 دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، وكانت على شكل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8 اسابيع) إذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية حيث كانت الوحدات في ايام (الأحد والثلاثاء والخميس) واستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري ويشدد (90-100%) خلال الوحدات التدريبية وتم البدء بتطبيق التمارين يوم الاحد الموافق 25-2-2018 بعد ان تم توزيع عينة البحث على مجموعتين تجريبيتين إذ استخدمت المجموعة الاولى التمرينات بالسنية اما المجموعة الثانية استخدمت تمرينات البلايومترك وكانت اخر وحدة تدريبية يوم الخميس الموافق 19-4-2018 .

2-4-6 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء الوحدات التدريبية تم تطبيق الاختبارات البعدية يوم السبت الموافق 21/ 4 / 2018 على عينة البحث في قاعة الشهيد محمد باقر الحكيم.

3-5 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام استخراج نتائج البحث بأستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) وبالوسائل الاحصائية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- النسبة المئوية.
- 6- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- 7- اختبار (t) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في الاختبارات البدنية و المهارية

ومناقشتها :

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار (t) وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية

لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	- ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س						
القدرة الانفجارية	مج1	123.866	5513.49	6214.11	148.235	700.619	7.398	0.000	معنوي
	مج2	287.023	5757.50	7229.21	253.837	1471.71	11.806	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	مج1	84.320	782.641	1035.81	95.280	253.173	4.182	0.002	معنوي
	مج2	90.574	826.321	1378.26	112.602	551.940	6.763	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	مج1	1.154	4.252	6.224	0.878	1.972	0.415	0.001	معنوي
	مج2	1.642	4.014	7.954	0.654	3.94	0.692	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 4

من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وتحليلها في الاختبار القبلي و البعدي ولمجموعه البحث والتي وضحتها الجدول (3) تبين أن هناك فروقا" معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الاولى التي استخدمت التمارين الباليستية ويعزو الباحث هذا الفرق إلى مجموعة تمارين القفز العمودي مع الوزن الإضافي في التدريب الباليستي ، إذ نلاحظ إن تمرينات القفز قد أثرت في نتائج الاختبار بشكل واضح لدى أفراد العينة ، ويؤكد (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد 1984) أن " القابلية العضلية على الامتطاط تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي للتمارين المستعملة "(1) ، فضلا عن التأكيد على أداء التمرينات المخصصة في التدريبات المستخدمة لتطوير القدرة الانفجارية بأعلى سرعة وهذا يحفز الجهاز العصبي على الأداء السريع، ويذكر(أبو العلا احمد 1992) أن تدريب القدرة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمرينات من اجل الحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات(2) . ، فالتمارين الباليستية تساعد في سرعة ردود الأفعال العضلية والوصول بها الى الحالة التدريبية الجيدة ، لذلك نرى هذا التطور الايجابي في نتائج اختبار القدرة الانفجارية لإفراد المجموعة الاولى .

وكذلك يرى الباحث إن هذا التطور جاء بسبب التقنين الصحيح للمقاومات وفق الأسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في تطور القدرة الانفجارية نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب الأوزان المضافة للاعبين عند أداء التمرينات الباليستية والتي أدت إلى زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع (صريح عبد الكريم 2003) اذ يقول " ان الألياف العضلية لديها القدرة على إنتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد ،وتزداد تبعا لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة " (3)

اما بالنسبة للمجموعة الثانية التي استخدمت تمارين البلايومترك نلاحظ ايضا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تمرينات القفز والوثب والاستناد الأمامي ورمي الكرات الطيبة اذ تؤكد اغلب مصادر علم التدريب "الى ان هذه التدريبات هي الافضل والاكثر فاعلية في تطوير القدرات البدنية وخصوصا القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة"(1) كما يود الباحث الإشارة إلى إن تطور دقة حركة الطعن جاء نتيجة التمارين المستخدمة والتي تم ربط التمارين البدنية بالحركة المدروسة مما سهل من حركة ودقة طعن اللاعب.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية و المهارية ومناقشتها.

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار (t) وكما مبين في الجدول (4).

- (1) محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984، ص 139.
- (2) ابو العلا احمد عبد الفتاح: هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 ، ص 78 .
- (3) صريح عبد الكريم الفضلي: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،بغداد، مجلد (12) عدد (1) ، 2003 ، ص 175 .

(1) زكي محمد درويش: التدريب البلايومترى، مفهومه، استخدامه مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص 212.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	مج 2		مج 1		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	6.907	253.837	7229.218	148.235	6214.111	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.003	4.643	112.602	1378.261	95.280	1035.814	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.002	3.163	0.654	7.954	0.878	6.224	دقة حركة الطعن

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 8

من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وتحليلها في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث والتي وضحتها الجدول (4) تبين أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الثانية في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين ويعزو الباحث سبب ذلك الى تمرينات الاستناد الامامي ورمي الكرات الطبية والتي كان لها الاثر الايجابي في التطور الذي حصل للقدرة الانفجارية في عضلات الذراعين وذلك لدورها في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية و في الانقباض السريع في أن واحد وبأسرع وقت إذ "إن التدريب البلايومتري يعمل على سد الفجوة بين سرعة الحركة والقوة العضلية"⁽¹⁾

ونلاحظ ايضا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الثانية في نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات (اختبار القدرة الانفجارية للرجلين) حيث إن تدريبات والبلايومترك كان لها تأثيرا معنوياً على القدرة الانفجارية للرجلين كتمارين القفز والوثب ويرجع سبب ذلك الى نوع التمارين وشدتها التي اعدت بصورة دقيقة لتلائم مع قدرات اللاعبين ، التي شملت التدريب بالمقاومة بوزن الجسم والتي تؤدي إلى تطور فعلي في تطوير صفة القدرة الانفجارية ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به (مهدي كاظم) من "إن استخدام تدريبات المقاومة بوزن الجسم تعد الأسلوب والوسيلة الفعالة في تطوير مستوى القدرة الانفجارية فضلا عن إنها وسيلة ناجحة ومؤثرة في فترات الإعداد الأولى"⁽²⁾

كذلك فان استخدام القفز العميق والارتدادات وقفز الحواجز ذلك كله يؤدي إلى تطوير القدرة الانفجارية التي تساعد على تحقيق الانجاز المرجو الوصول إليه وهذا ما يؤكده (George 1999) "أن هناك أنواعا عديدة لتدريب

(1) ماهر فاضل محمد : تأثير تدريبات (وزن الجسم - الاثقال) والبلايومترك في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية، 2011. ص58.

(2) مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض اساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 1999، ص20 .

البلايومترك تنحصر في الحجلات والوثبات على الحواجز والارتدادات والوثب العميق وذلك بهدف تنمية القدرة الانفجارية للرجلين وتعطى نتائج واستجابة عالية ويتضح ذلك من خلال اختبار الوثب الطويل⁽¹⁾

كما يود الباحث الإشارة إلى إن تطور حركة الطعن في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الثانية جاء نتيجة التمارين المستخدمة (البلايومترك) والتي تم ربط التمارين البدنية بالمهارة مما سهل من حركة ودقة طعن اللاعبين.

كما ان استخدام تمارينات البلايومترك تؤدي الى تحسن مستوى الأداء المهاري فضلا على ان العمل الميكانيكي للعضلات المشتركة بأداء المهارة تعتمد على الانقباض السريع المنظم المتجه بإعطاء قوة عالية وبأسرع زمن فضلا عن دقة الأداء، اذ غالباً ما يجب ان يرتبط تطبيق هذه التدرجات على وفق درجة اداء المهارة ومساهمة العضلات العاملة فيها والتي قد تتطلب مساهمة اكثر من جزء من اجزاء الجسم في التطبيق، وهذا ما حرص عليه الباحث عند تطبيقه هذه التمارينات على افراد المجموعة ويؤكد (عامر جبار) "ان تدريب البلايومترك ليس مقتصراً على جانب المساهمة في تطوير الأداء المهاري وانما يحقق القوة وفق المسار الحركي للمهارة المراد تدريبها⁽²⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- اظهرت النتائج ان لتمرينات البلايومترك والبالستي دور كبير وفعال في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة حركة الطعن لدى مجموعتي البحث.

2- لتمرينات البلايومترك تأثير افضل من التمرينات البالستية في تطوير القدرة الانفجارية ودقة حركة الطعن للاعبين.

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بتمرينات البلايومترك خلال تدريبات لاعبي المباراة.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين من خلال استخدام اساليب وطرق اخرى في التدريب الرياضي .
- 3- ضرورة الاهتمام بتمرينات البلايومترك في تطوير حركة الطعن والحركات الاخرى بسلاح الشيش.
- 4- اجراء بحوث أخرى لمعرفة تأثير تمرينات البلايومترك في تطوير القدرات البدنية والحركات الاخرى بسلاح الشيش والأسلحة الاخرى (سيف المبارزة، السيف العربي).

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 .
- تيودور بومبا : تيودور بومبا (ترجمة جمال صبري) : تدريب القوة البلومترك لتطوير القوة القصوى ، عمان ، دار دجلة ، 2010 .
- زكي محمد درويش .التدريب البلايومتري: مفهومه، استخدامه مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.

⁽³⁾George, D : Crash Training to state Championship, *Track Coach*, Formerly Track Technique, Noo.147, Spring, 1999 , p.81

⁽²⁾عامر جبار السعدي : (طائفة 2000) نشرة علمية ثقافية يصدرها الاتحاد المركزي للكرة الطائرة (I.C.V.A)، العدد 1، 2000، ص1.

- صريح عبد الكريم الفضلي: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،بغداد، مجلد (12) عدد (1) ، 2003.
- صريح عبد الكريم : محاضرات موثقة على موقع الأكاديمية العراقية الرياضية في شبكة المعلومات الدولية 2005 Iraqacad. Org
- عامر جبار السعدي : (طائرة 2000) نشرة علمية ثقافية يصدرها الاتحاد المركزي لكرة الطائرة(I.C.V.A)، العدد1، 2000.
- عبد الكريم فاضل عباس: تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الاداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2000.
- ماهر فاضل محمد : تأثير تدريبات (وزن الجسم - الاثقال) والبليومترك في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية، 2011.
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1984.
- مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض اساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 1999.
- George, D : Crash Training to state Championship, Track Coach, Formerly Track Technique, Noo.147, Spring, 1999.

نموذج يمثل التمارين البالستية في الوحدات التدريبية

ت	التمرين	شدة التمرين	زمن اداء التكرار الواحد	مقدار المقاومة	التكرارات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين الواحد	الملاحظات
1	رمي كرة طبية زنة 4 كغم من الاستلقاء على مصطبة	90%	15 ثا	30%	3	2	1 د	3 د	11.30 د	
2	القفز للأعلى من نصف القرفصاء مع مسك دمبلص في كل يد	90%	15 ثا	30%	3	2	1 د	3 د	11.30 د	
3	بنج بريس مستوي برمي الثقل	90%	15 ثا	30%	2	3	1 د	3 د	13.30 د	
4	القرفصاء الأمامي بالقفز	90%	15 ثا	30%	3	3	1 د	3 د	14.30 د	

نموذج يمثل تمارين البلايومترك في الوحدات التدريبية

ت	التمرين	شدة التمرين	زمن اداء التكرار الواحد	التكرارات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين الواحد	الملاحظات
1	القفز الزوجي العميق	%90	15 ثا	3	3	1 د	3 د	17.15 د	
2	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين	%90	15 ثا	2	3	1 د	3 د	13.30 د	
3	القفز الجانبي فوق المخاريط	%90	15 ثا	2	3	1 د	3 د	13.30 د	
4	القفز بركبة مثنية	%90	15 ثا	3	2	1 د	3 د	8.30 د	

الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التهديف بكرة قدم الصالات للطالبات

م.م كمال عبد نجم
مديرة تربية ذي قار

ا.م.د صالح جويد هليل

جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Salehch71@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تعد المهارات النفسية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها المتعلمين في كافة الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم للصالات ، والثقة بالنفس احد المهارات النفسية المهمة التي لها دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء المهاري للمتعلم ، إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التعليم والتدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على الثقة بالنفس التي تعد احد أبعاد الإعداد النفسي المهمة للمتعلم ، ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان وبالتحديد في قلة اهتمام القائمين على العملية التعليمية بالجانب النفسي ومنها جانب الثقة بالنفس والذي أصبح اليوم من أهم الجوانب تأثيرا في تعلم مهارات كرة قدم للصالات ومنها مهارة التهديف وبالتالي يؤدي إلى حدوث خلل في الأداء المهاري . وهدف البحث إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار ، وكذلك التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث ، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار للعام الدراسي 2019/2018م ، وتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس واختبار دقة التهديف بكرة القدم للصالات ، وبعد سلسلة من الإجراءات البحثية والإحصائية توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية بين الثقة بالنفس ودقة التهديف بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار .

Self-confidence and its relationship with precision scoring football halls for female students

By

Saleh Jawid Halil Ph.D Prof Assist

Kamal Abdul Najem Lecturer Assist

Dhi Qar University – Faculty of Physical Education and Sports Sciences Directorate of

Education Dhi Qar

Salehch71@yahoo.com

Abstract

Psychological skills are one of the most important basic components that learners need in all sports activities, such as the football game. Self-confidence is one of the

important psychological skills that have an active role of skilled learner performance. The high degree of perfection of motor skills is not related to the qualifications of education and training, but also related to the ability of individual to self-confidence, which is one of the dimensions of psychological preparation is important to the learner, and hence the problem of researchers study specifically the lack of interest in the educational process on the psychological side, Self-esteem and which today is the most important aspects of the impact on learning football skills presented, including the skill of scoring and thus leads to an imbalance in the performance skills. The aim of the research was to identify the level of self-confidence among the students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University, as well as the relationship between self-confidence and accuracy of scoring in the halls of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University.

The researchers used the descriptive approach in the method of associative relationships to suit the problem of research. The research sample consisted of (20) female students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences – Dhi Qar University for the academic year 2018/2019. The most important conclusions, correlation between the self-confidence and the accuracy of football score for Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Dhi Qar University.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الألعاب الفرعية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي التي أدت إلى تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية والتدريبية وعلاجها وكذلك لاستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التعليم ، وعملية ربط المهارات الأساسية لأي فعالية رياضية بالمهارات النفسية أمر لا بد منه وصولاً إلى أفضل المستويات الرياضية ، إذ تعد المهارات النفسية من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح .

وتعد المهارات النفسية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها المتعلمين في كافة الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم للصالات إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهاري وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الانجاز الأحسن ، ومن هذه المهارات النفسية الثقة بالنفس ، ولما كانت كرة القدم للصالات من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى التطوير والتحديث فإن دراسة موضوع الثقة بالنفس يعد من الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير ، حيث أن لعبة كرة القدم للصالات تعتمد على الثقة بالنفس بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية والعقلية ، إذ أن العلاقة بين الجانب النفسي والعقلي والأداء البدني أصبح مثار اهتمام المعلمين والمتعلمين .

وتعد الثقة بالنفس احد المهارات النفسية المهمة التي لها دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء إذ أن ارتفاع درجة الإلتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التعليم والتدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على الثقة بالنفس التي تعد احد أبعاد الإعداد النفسي المهمة للمتعلم .

كما تعد الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى المتعلم ، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم ويشعرون بالمزيد من قيمتهم ، ويصبحون أكثر واقعية لمواجهة التفوق ، وفي المقابل الذين لديهم خبرات فشل مبكر يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل بأنفسهم ، كما أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون متأكد جدا من قدراته وإمكانياته ومن كيفية التعامل مع الأشياء ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة ، كما أنه في إمكانه القدرة على اتخاذ القرار بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى أدائه كما نجده دائما متصفا بالاستقرار والثبات وعدم التردد .

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في أنها تقدم معلومات حول ظاهرة الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ووضع توصيات للطالبات والتدريسيين على حد سواء عن أهمية الثقة بالنفس للمتعلم ، كما أن دراسة الثقة بالنفس لدى المتعلم تساهم في معرفة سلوكيات المتعلم في مواقف التعلم وقد تعطي مؤشرا نفسيا عن تلك السلوكيات مما يقدم لنا فهما أكثر عن شخصية المتعلم ، ويساهم ذلك في عملية إعدادهم النفسي ، ومما تقدم فإن الباحثان من خلال عملهما هذا حاولا أن يبرزوا مدى علاقة الثقة بالنفس بدقة التهديد بكرة قدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال إطلاع وملاحظة الباحثان ومتابعتهم لدرس كرة قدم الصالات للطالبات في الكلية كإحدى المقررات الأساسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وجدا قلة اهتمام القائمين على العملية التعليمية بالجانب النفسي الذي أصبح اليوم من أهم الجوانب تأثيرا في تعلم مهارات كرة قدم الصالات ومنها مهارة التهديد ، ومن موضوعات الجانب النفسي الثقة بالنفس التي تعد أحد العوامل المهمة في التأثير في أداء المتعلم ، ذلك لأن النقص الذي يحصل في تلك الثقة سيقود إلى حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي للمتعلم وهذا من شأنه أن يؤثر على مستوى تركيز المتعلم وبالتالي دقته في التهديد والذي يعد من أهم مهارات كرة قدم الصالات ، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن السؤال الآتي : ما مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار ، وما هي العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة قدم الصالات لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .

3-1 هدفا البحث :

- 1- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار
- 2- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة قدم الصالات لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .

4-1 فرضية البحث :

- 1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة قدم الصالات للطالبات .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار للعام الدراسي 2018 / 2019م

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2018/11/1 ولغاية 2018/12/1 م .

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار للعام الدراسي 2018 / 2019م والبالغ عددهم (37) طالبة تم اختيار (20) طالبة منهم بطريقة عشوائية أي ما نسبته (54.05%) من مجتمع البحث ليمثلوا عينة البحث الحالي .

2-2-1 التجانس

لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة قام الباحثان بعملية تجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، الطول ، الوزن) باستخدام قانون معامل الاختلاف وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات الدراسة

المتغيرات	المعالجات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع $\bar{}$)	معامل الاختلاف*
العمر	شهر	277.4	7.38	2.66%	
الطول	سم	163.28	6.82	4.17%	
الكتلة	كغم	63.57	6.75	10.61%	

* جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

2-3 الوسائل والأدوات المساعدة

2-3-1 الوسائل المساعدة

المصادر العربية - استمارة استبانة - الملاحظة - الاختبارات والقياس .

2-3-2 الأدوات المساعدة

شريط قياس - طباشير - صافرة - أشرطة لاصقة - كرات قدم للصالات - حاسبة يدوية نوع (Casio) .

2-4 تحديد مقياس الثقة بالنفس

لغرض قياس الثقة بالنفس استعمل الباحثان مقياس الثقة بالنفس والذي وضعه في الأصل (روين فيلي) لقياس الثقة الرياضية وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) ملحق (1) ، ويتكون المقياس من (13) فقرة ويقوم المجيب بالإجابة على فقرات القائمة على مقياس يتكون من (9) درجات وان الدرجات هي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9) تحدد درجة الثقة التي يتميز بها المجيب ، وان اقل درجة على المقياس (13) درجة ، وأعلى درجة هي (117) ، ويمتوسط فرضي بلغ (65) ، وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها المجيب على جميع الفقرات ، ويشير هذا انه

كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فانه يشير إلى وجود ثقة بالنفس عالية لدى الطالبات وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير إلى انخفاض الثقة بالنفس .

2-5 الأسس العلمية لمقياس الثقة بالنفس

2-5-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحثان صدق المحتوى للمقياس وهي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية فقرات القياس التي وضع من اجلها المقياس وعليه قام الباحثان بعرض المقياس على عدد (5) من المختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات النفسية^(*) للإطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وبعد جمع الاستمارات من السادة الخبراء بلغت نسبة الاتفاق (100%) على صلاحية المقياس .

2-5-2 ثبات المقياس :

يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار أكثر الطرق استخداما في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعا ومن اجل الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (12) طالبة كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور أسبوعين (14) يوم من تطبيق الاختبار الأول على العينة نفسها ، إذ تشير المصادر إلى أن الفترة ما بين التطبيق الأول وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.84) تحت درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تبلغ (0.576) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات للمقيا

2-6 تحديد اختبار دقة التهديد بكرة قدم الصالات

لتحديد الاختبار المناسب لقياس دقة التهديد بكرة القدم للصالات قام الباحثان بعرض استمارة استبيان لتحديد الاختبار الأنسب على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي وكرة القدم وعلوم التربية الرياضية^(*) ، حيث تم الأخذ بالاختبار الذي حصل على أكثر نسبة مئوية وجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين نسب اختيار الخبراء لاختبار دقة التهديد

^(*) الخبراء الذين عرض عليهم مقياس الثقة بالنفس :

1- أ.د محسن على موسى	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2- أ.د ميثاق غازي محمد	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3- أ.د عبدالعباس عبدالرزاق عيود	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4- أ.د ربيع لفته داخل	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5- أ.م.د اوراس نعمة حسن	علم النفس الرياضي	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

^(*)الخبراء الذين عرض عليهم اختبار دقة التهديد :

1- أ.د عادل عودة الغزي	تعلم - كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2- أ.د امين خزعل عبد	فلسفة تدريب - كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3- أ.م.د حبيب شاكر جبر	تدريب-كرة قدم	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3- أ.م.د حكمت عبدالستار	تدريب-كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتغير	الاختبار	النسبة المئوية
دقة التهديد	التهديد من مسافة (10م) على هدف خماسي مقسم مرسوم على الحائط	%66.66
	التهديد نحو هدف خماسي مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين .	%33.33
	الدرجة والتهديد على هدف خماسي مقسم مرسوم على الحائط .	%0

2-7 الأسس العلمية لاختبار دقة التهديد

لقد تم عرض اختبار دقة التهديد بكرة قدم الصالات على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص وحصلت موافقتهم بنسبة 100% ، وهذا ما يحقق صدق المحتوى للاختبار ، وعلى الرغم من استخدام هذا الاختبار في البيئة العربية والعراقية وان معاملاته العلمية متحققة وموثوق بها إلا أن الباحثان قاما بتطبيق الاختبار على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (8) طالبات للتحقق من ثبات الاختبار وبعد مرور خمسة أيام تم إعادة اختبار دقة التهديد وإيجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.87) تحت درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تبلغ (0.707) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي فإن الاختبار ثابت .

وعلى الرغم من أن اختبار دقة التهديد هو اختبار له شروط محددة وواضحة ولا يظهر فيه تحيز ذاتي إلا أن الباحثان قاما بوضع محكمان لتسجيل درجات الاختبار ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بينهما والذي بلغت قيمة (ر) هي (0.95) تحت درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تبلغ (0.707) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي فإن الاختبار موضوعي .

2-8 مواصفات اختبار دقة التهديد بكرة القدم للصالات

اسم الاختبار : دقة التهديد من مسافة 10م⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : دقة التهديد .

الأدوات : حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3)م وارتفاع (2)م و(10) كرات قدم للصالات وصافرة .

وصف الأداء : هدف كرة قدم للصالات مرسوم على حائط ومقسم على 6 أجزاء متساوية وموزعه عليه كالاتي : الزاويتان العليا (4) درجات ، والسفلى (3) درجات ، والجزء الوسطي السفلي (1) درجة ، والجزء الوسطي العلوي (2) درجة وخط بعرض 2م يبعد 10م عن الهدف .

طريقة الأداء : تقف الطالبة خلف خط التهديد وأمامها (5) كرات على الخط وعند سماع الإشارة تقوم بضرب الكرات الموضوعة على الخط إلى الهدف ، ثم تقوم بضرب الكرات الخمس الأخرى بعد وضعها في مكانها من قبل فريق العمل وهكذا إلى أن تستكمل الطالبة (10) محاولات .

شروط الاختبار : تضرب الطالبة الكرة بالقدم المفضلة لديها .

2-9 التجربة الرئيسية

(1) مجيد خديخش اسد : بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية ، اطروحة دكتوراة ، جامعة سليمانية ، 2008 ، ص103 .

تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس واختبار دقة التهديد بكرة القدم للصالات على عينة التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق 2018/11/22م في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار وبوجود مدرس المادة وفريق العمل المساعد .

2-10 الوسائل الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - الوسط الفرضي - معامل الارتباط البسيط .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحليلها

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحليلها

المتغير	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع $\bar{+}$)	الوسط الفرضي
الثقة بالنفس	62.43	8.77	65

يبين الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي (62.43) وانحراف معياري (8.77) وهو اقل من الوسط الفرضي البالغ (65) وهذا يدل على أن طالبات عينة البحث ليس لديهم ثقة بالنفس .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لمقياس الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الدالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط		الانحراف المعياري (ع $\bar{+}$)	الوسط الحسابي (س)	وحدة القياس	المعالجات المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	0.44	0.671	8.77	62.43	درجة	الثقة بالنفس
			3.51	12.81	درجة	دقة التهديد

*قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.44) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

يبين جدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (62.43) وانحراف معياري (8.77) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار كانت (12.81) وانحراف معياري (3.51) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.671) وهي اكبر من

قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار .

3-2 مناقشة النتائج

لقد ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدول (3) أن درجة الثقة بالنفس لدى عينة البحث اقل من الوسط الفرضي مما يدل على أن عينة البحث ليس لديهم الثقة الكبيرة في أنفسهم مما اثر في قدرتهم على دقة التهديد والذي ظهر انخفاض مستوى العينة أيضا إذ إن ثقة المتعلم بنفسه من العوامل الفاعلة التي ينعكس أثرها على قدرته على التعلم ، كما أن الثقة بالنفس تعد عاملا أساسيا في تكامل المتعلم ويتفق مع هذا محمد حسن علاوي بان "الفرد المتعلم الذي يفتقر إلى السمات النفسية الأساسية لا يستطيع تحقيق أي مستوى من التعلم والتقدم مهما بلغت قدراته ومستواه البدني والفني نظرا لان هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في شخصية المتعلم ككل"⁽¹⁾ ، كما يضيف أسامة كامل راتب بان الثقة بالنفس "مهارة نفسية تحتاج إلى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية وانه يمكن تنميتها من خلال مجموعة إجراءات أهمها توفير خبرات ناجحة في التدريب والممارسة وتحديد أهداف داخلية في حدود قدرات المتعلم لكي يستطيع إنجازها ، وتعرف المتعلم على قدرته البدنية والمهارية من خلال الاختبارات المستخدمة ، وكذلك استخدام أساليب التعامل الايجابي بالتشجيع والتقدير وتجنب النقد"⁽²⁾ .

وعليه فقد ظهر من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدولين (3 ، 4) انخفاض مستوى العينة في مقياس الثقة بالنفس وكذلك في دقة التهديد وعليه فقد ظهر بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ودقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن للعوامل النفسية دورا لا يمكن الاستغناء عنه للمتعلمين بصورة عامة وللمتعلمي كرة القدم للصالات بصورة خاصة وذلك لطبيعة هذه اللعبة وما تتطلبه من عوامل نفسية يحتاج لها متعلم كرة القدم للصالات ، وهذا ما جاء به أسامة كامل راتب "إن الثقة بالنفس تساعد المتعلم على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن المتعلم لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة ، ويصبح موجهاً للاهتمام نحو الأداء فالمتعلم الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته"⁽³⁾ .

كما تعد الثقة بالنفس إحدى العوامل المهمة في نمو بعض سمات الشخصية للمتعلمين ، إذ أن المتعلم الواثق بنفسه يستطيع تحقيق أهدافه بسهولة ، وينظر إلى نفسه نظرة إيجابية ويكون مستوى طموحه مرتفعا في إنجاز أي هدف يريد تحقيقه ، بينما المتعلم غير الواثق من نفسه لا يستطيع اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه إنما يكون متردداً خائفاً مما ينعكس سلباً على أدائه"⁽¹⁾ .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1983 ، ص166 .

(2) أسامة كامل راتب : الاعداد النفسية للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص36 .

(3) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات ، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ، ص342.

(1) كاظم علي هادي الدفاعي : بناء برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات الأكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، 1993 ، ص155-156 .

1. انخفاض درجة الثقة بالنفس ودقة التهديف بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار .

2. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية بين الثقة بالنفس ودقة التهديف بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار .

2-4 التوصيات

بناء على نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

1. على المعلمين والمدرسين أن يولون الإعداد النفسي للمتعلمين أهمية كبيرة لما له من اثر كبير في تحقيق النتائج .

2. ضرورة اهتمام التدريسيين والباحثين واعتمادهم لمقياس الثقة بالنفس كمقياس للكشف عن هذه السمة المهمة

3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة تطبيقية تعالج ظواهر نفسية أو أي متغير نفسي آخر.

المصادر

1. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .
2. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
3. كاظم علي هادي الدفاعي : بناء برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات الأكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، 1993 .
4. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1983 .
5. مجيد خديخش اسد : بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية ، اطروحة دكتوراة ، جامعة سليمانية ، 2008 .

ملحق (1)

مقياس الثقة الرياضية

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل أدائك لمهارة ما بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك ... والذي يستحق الدرجة القصوى قبل أدائه المهارة والتي تبلغ (9) درجات .

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز النجاح خلال أداء المهارة الرياضية .	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الأداء المهاري .	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الأداء المهاري تحت الضغوط العصبية .	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة أثناء الأداء .	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح .	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة لكي أحقق النجاح في الأداء المهاري .	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالأداء المهاري .	7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحا في الأداء .	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء الأداء .	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء الأداء	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحا على أساس إعدادي لهذه المهارة .	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحا في الأداء .	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان الآخرين أقوى مني .	13

اثر تمارينات خطوية وفقاً لمساحات محددة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.

ا.م.د احمد مرتضى عبد الحسين ا.م.د علاء فليح جواد ميثم محمد علي داعي الحق
جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

لطالما شكلت كرة القدم شغفا كبيرا لدى الكثيرين لانها فرصة للتباري و التنافس وفقا لاسس و قوانين عادلة ، فتطورت اساليب التدريب لتمثل تقدما كبيرا في استخدام طرائق جديدة تعتمد على أسس علمية و الى الحاجة الفعلية للاعبين كأفراد و جماعات للوصول بهم الى اعلى مستويات الجاهزية في مختلف النواحي البدنية - المهارية - الخطوية - النفسية و غيرها

ومن هنا كانت اهمية البحث باعداد الباحث لتمرين خطوية وفقا لمساحات محددة لتطوير التصرف الخططي. ولتحقيق اهداف البحث تم أعداد تلك التمارين والتعرف على تأثيرها في تطوير متغيرات البحث ، وافترض الباحث ان لتلك التمارين الخطوية تأثير إيجابي في متغيرات بحث الرسالة. واشتمل مجتمع بحث الدراسة على لاعبي اندية كربلاء لفئة الشباب للموسم الرياضي 2017 - 2018 ، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة (القرعة) واستخدم الباحث منهج البحث التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين بحيث تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية استمرت التدريبات لفترة 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع.

و من خلال مسيرة العمل توصل الباحث الى عدة استنتاجات من بينها، ان التمارين الخطوية وفقا لمساحات محددة كان لها تأثير ايجابي واضح في تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي نتيجة التطبيقات العملية الخطوية التي تم تطبيقها على اللاعبين . و خلص الباحث في رسالته الى عدد من التوصيات منها : التأكيد على استخدام التمارين الخطوية في التدريبات و خلال فترة الاعداد العام و الخاص للاعبين في فرق الشباب وحتى الناشئين بكرة القدم.

Impact of planned exercises according to specific areas in development of aggressive attacking behavior of young football players

By

Ahmed Murtada Abd Al- Hussein Ph.D Prof Assist

Alaa Fleih Jawad Ph.D Prof Assist

Mitham Mohamed Ali Da'i Al Haq

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Football has always been a great passion for many because it is an opportunity for competition and competition in accordance with fair rules and rules. The training methods have evolved to represent a great advance in the use of new methods based on scientific grounds and the actual need for players as individuals and groups to reach them to the highest levels of readiness in different skills Physical, psychological and other

The importance of research in the preparation of researcher for planning exercises according to specific areas for development of behavior.

In order to achieve the objectives of the research was number of those exercises and identify the impact in development of research variables, and the researcher assumed that these exercises are a positive effect.

The research community included the Kerbala players for youth category for 2017–2018 season. The sample was selected using the lottery method. The researcher used the experimental research method and two groups method. The research sample was divided into two equal groups. With 3 training units per week.

And through the process of work, the researcher reached several conclusions, including,

Plane exercises according to specific areas had a significant positive effect in developing the level of offensive tactical behavior as a result of the practical applications applied to the players.

Researchers recommendations:

Emphasis on the use of exercises in the exercises and during the preparation of general and special for players in youth teams and even beginners in football.

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

يعتبر التدريب الرياضي العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى المستويات المطلوبة والتي تؤهلهم لخوض المنافسات في مختلف البطولات وبشكل يتلائم وينسجم مع امكانياتهم وقدراتهم البدنية ومع طبيعة الحركات المطلوبة والمهارة ونوع تلك المنافسات ، وذلك لان التدريب الرياضي يركز على اعداد الرياضي بشكل متكامل من حيث القدرات البدنية والامتغيات المهارية والنفسية والخطية.

وقد شهد مجال تدريب كرة القدم في السنوات الاخيرة تطورا لافتا من حيث التخطيط للتدريب والاهتمام بمختلف الجوانب التي تؤثر في الارتقاء بكل الجوانب التي تؤثر بالانجاز بشكل كبير ، بحيث جعل العاملين في مجال اللعبة يتطلعون الى

مستقبل اكثر اشراقا من خلال ايجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل والاساليب التدريبية الحديثة والتي يكون لها تأثير حاسم في النتائج الرياضية .

ويعتبر الجانب الخططي واحد من عوامل التفوق المهمة والرئيسة في اللعبة الى جانب تكامل العناصر البدنية والحركية الاخرى لدى اللاعب فاللاعب مهما امتلك من تلك القدرات والصفات فانها ستكون قاصرة على تحقيق التفوق والمستوى الرياضي المطلوب مالم يتسلح بقدرة مميزة على فهم الجوانب الخططية المرتبطة باللعبة وتوظيف تلك المعرفة والقدرة لمصلحة الفريق مما يعني تحقيق التفوق والنجاح.

والتصرف او التفكير الخططي بكرة القدم يعد من القدرات التي تعكس واقع تطبيق الفريق للمهارات الهجومية او الدفاعية والتي تنعكس على امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية والمهارية والخططية العالية وارتفاع مستوى اعدادهم النفسي والذهني ، ويظهر ذلك جليا في جماعية الاداء الواضحة وديناميكية التحركات لهم بالكرة وبدون كرة ، مما يظهر قدرة الفريق على التفكير الجماعي والاداء الخططي الجيد في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية المتغيرة خلال المباريات.

ويرى الباحث انه كلما كان اللاعب على مستوى عال من الجاهزية البدنية والنفسية والمعرفية كان اكثر استعدادا لتلبية المتطلبات الخططية للعبة واكثر قدرة على فهمها وتنفيذها.

ومن هنا جاءت اهمية البحث باستخدام الباحث تمارين خططية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخططي الهجومي ومعرفة اثر هذه التمارين في كل تلك النواحي.

1-2 مشكلة البحث:-

لما تمثله لعبة كرة القدم من اهمية كبيرة في حياة الشعوب وباعتبارها اللعبة الشعبية الاكثر انتشارا ونتيجة للتقارب الكبير بين المستويات لمختلف الفرق لذا اهتم الكثيرون بمحاولة وضع واستحداث تمارين جديدة ووفقا لمناهج وبرامج تدريبية مقننة تسعى بالوصول باللاعبين الى اعلى المستويات .

ومن خلال تجربة الباحث وخبرته الميدانية ، لاحظ ان هناك تفاوت بين لاعبي كرة القدم داخل الفريق الواحد في امتلاكهم القدرة على التفكير والتصرف وسرعة اتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب مما ينعكس على مستوى التصرف الخططي السليم لديهم في المباراة ، ومن ثم فان المدربين يضعون دائما خطط اللعب المتنوعة وفق امتلاك اللاعبين لتلك القدرة للوصول الى مستويات عالية من التصرف الخططي تتفق مع هذه القدرة ، وكلما ارتفع مستوى التفكير للاعب كلما زادت لديه القدرة على اظهار التصرف الخططي الذكي في مواقف اللعب المختلفة .

وجد الباحث ان اغلب المدربين لا يعيرون اهمية كبيرة لتدريب اللاعبين وبالذات الشباب منهم على النواحي الخططية والمرتبطة بالجانب البدني والتي تشكل حجر الزاوية في احداث التفوق المطلوب ، وانما يركزون أو يهتمون بنواحي اخرى، مثل التركيز على الجوانب البدنية بالاعتماد على قدرات اللاعبين البدنية وحماهم ، او التركيز على الجوانب التربوية او الانضباطية وغيرها ، اذ لم يجد الباحث تركيزا كبيرا على هذه التطبيقات خصوصا عند اللاعبين الشباب ، وخصوصا تطبيق التمرينات الهجومية وفقا لمساحات محددة.

لذا أرتأى الباحث القيام باعداد تمارين خططية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة القدم الشباب ، عسى ان يجد حولا عملية لهذه المشكلة التي تهم تحقيق تقدم في المستويات بلعبة كرة القدم والارتقاء بها نحو الافضل وصولا الى المستويات الاقليمية و الدولية .

1-3 اهداف البحث:-

❖ اعداد تمارين خططية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة القدم الشباب.

❖ التعرف على تأثير التمارين الخطية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطي الهجومي للاعب كرة القدم الشباب.

4-1 فروض البحث:

❖ هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعيدة لنتائج التصرف الخطي الهجومي لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:- لاعبو نادي كربلاء بكرة القدم فئة الشباب للموسم

الرياضي (2017-2018).

2-5-1 المجال الزمني :- الفترة من 15-10-2017 ولغاية 15-5-2018.

3-5-1 المجال المكاني :- المركز الوطني للموهبة الرياضية في كربلاء / ملعب الشباب وملحقاته.

6-1 مصطلحات البحث:

التصرف الخطي : هو استفادة اللاعب بأكثر قدر من معلوماته وخبراته لتنفيذ افضل استجابة واداء لحل الموقف الخطي ، بمعنى انه جزء من السلوك الذي تسبقه عملية التفكير الخطي ، والتصرف الخطي الهجومي في لعبة كرة القدم بحسب راي الباحث هو حالة التكامل بين القدرات البدنية-المهارية-الخطية-العقلية-والنفسية والتي يكتسبها اللاعب من مصادر متعددة تساعده على مواجهة مختلف المواقف والمتغيرات في اللعبة والتغلب عليها.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 مفهوم التفكير والتصرف الخطي:

التفكير كقدرة عقلية يحتاج اليها لاعب كرة القدم خلال اللعب وخلال المنافسة والمباراة ، والتي غالبا ما تتميز مواقفها بالتغيير والتي تتطلب سرعة ادراك علاقات المواقف التنافسية المتعددة كتحرك الزميل والمنافس واتجاهات وسرعة الكرة⁽¹⁾ ، وتحتاج بذلك الى اتخاذ القرار السريع والمناسب في التوقيت الصحيح، ويتضمن ايضا حلولاً بديله مع القدرة على تركيب وترتيب هذه الحلول وفق ردود الافعال المتوقعة من عناصر الموقف لضمان حل الموقف الخطي⁽²⁾

ويلعب التفكير دورا مهما في اداء لاعبي كرة القدم اثناء المباريات فمن خلاله يستطيع ان يدرك ابعاد المواقف المتغير هو المتنوعة والتي تتطلب منه سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة الواجبة في التوقيت المناسب معتمدا على معلوماته السابقة والراهنة عن الموقف وخبراته ، مع قدرته على تركيز الانتباه لما يحدث من تغيرات محتملة في هذه المواقف⁽³⁾ ويتفق كل من حنفي مختار⁽⁴⁾ و ابراهيم شعلان وعمرو ابو المجد⁽⁵⁾ 1996 في ان القدرة على التصرف الخطي السليم للشق الهجومي والدفاعي هو العامل الحاسم للفوز بالمباراة ، اذ قد تكتمل عناصر اللياقة البدنية والمستوى الفني

(1) Alan ahargreaves and Richard Bate: Skills and strategies for coaching soccer ,second edition , Human kinetics ,Inc, U.S.A. (2010)p93

(2) موفق المولى : المدرب والعمل التكتيكي ، ط1 ، دار الينابيع ، دمشق ، 2008 ، ص71

(3) Terry morris and Joan groydon): The effect of exercise on the design performance of experienced and inexperienced Soccer players ,reserechquartely of exercise ,A.A.for h-ph, Re.da(1996pp39-42

(4) حنفي مختار: الأسس العملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص133.

(5) إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، ط1، المكتبة الاكاديمية، القاهرة، 1996، ص11.

الجيد لمهارات اللعب والصفات الارادية والنفسية للاعبين الفريقين المتنافسين ، الا ان هناك صعوبة كبيرة في تحقيق التوافق بين الفريقين من حيث الفكر والحركات ، لذا فان تركيز المدربين على تحقيقها للاعبين يعد من العوامل الجوهرية لحسم نتيجة المباراة.

وتلعب التمرينات الخطئية دورا مهما في مختلف مراحل الاعداد الفريق بشكل عام و يتفق الباحث مع موفق المولى و اخرون⁽¹⁾ بحسب الجدول المرفق ادناه:

جدول (1)

يوضح النسب المئوية لأنواع التدريبات في فترات الاعداد المختلفة

نوع التدريب	الاعداد العام	الاعداد الخاص	فترة الاعداد للمباريات
الاعداد البدني	45%	35%	20%
الاعداد المهاري	30%	40%	30%
الاعداد الخططي	25%	30%	45%

من خلال ملاحظة الجدول اعلاه يمكن لنا ان نفهم ان لكل مرحلة من مراحل اعداد الفريق يجب ان تتضمن كل نوع من التمرينات او الاعدادات و بنسب معينة حيث يتم تفضيل جانب على اخر تبعا لطبيعة المرحلة و ظروف الاعداد و الهدف المراد تحقيقه في تلك المرحلة حيث يظهر هنا بوضوح أهمية التمرينات الخطئية او التدريب الخططي للفريق و الذي ترتفع نسبة وجوده في التمرينات داخل الوحدات التدريبية كلما تقدمت مراحل الاعداد للوصول الى الاستعداد الأمثل للدخول في فترة المنافسات و قد تختلف النسب بشكل طفيف تبعا لطبيعة الفئة العمرية التي يتم التعامل معها او تدريبها ، و يرى الباحث ان التمرينات الخطئية والتدريب الخططي ضمن ما يمكن تسميته بالاعداد الخططي يكون في اعلى مستوياته كما موضح في الجدول اعلاه في فئة المتقدمين و الشباب و يقل بشكل تدريجي في فئة الناشئين عنها في فئة الاشبال و البراعم و التي تكون من اهم أولوياتها التحضير المهاري و رفع مستوى الإمكانيات الفنية و تعزيز المهارات الأساسية للعبة و تعلم اللاعبين لتلك المهارات و اتقانها في تلك المراحل مع وجود نسبة بسيطة للتمرينات الخطئية حتى لا تكون تلك التمرينات غريبة نوعا عندما تزداد بشكل ملحوظ في الفترات العمرية القادمة . ويعتقد الباحث بأنه كلما اتقن اللاعب المهارات الأساسية و الرئيسية في اللعبة كان اكثر قدرة و اسرع استجابة لتطبيق مفردات الاعداد و التحضير الخططي في مراحل متقدمة.

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

على الرغم من تعدد مناهج البحث العلمي لكن الباحث استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لإيمانه بأنه الطريقة الأمثل والملائمة لحل المشكلة المطروحة بالبحث ((لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة))⁽²⁾

(1) موفق المولى، واخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط الحديث بكرة القدم، ط1، بغداد، دار الفيلس للتوزيع والنشر، 2017، ص63-65.

(2) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص327 .

جدول (2)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبار التصرف الخططي الهجومي	تمرينات خططية وفقا لمساحات محددة + المنهج المعد من قبل المدرب	اختبار التصرف الخططي الهجومي	المجموعة التجريبية
اختبار التصرف الخططي الهجومي	المنهج المعد من قبل المدرب	اختبار التصرف الخططي الهجومي	المجموعة الضابطة

2-3 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2017 - 2018 (وعددها 10 أندية) بواقع (220) لاعبا مسجلا رسميا ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة ، ووقع الاختيار على لاعبي نادي كربلاء الرياضي وعددهم (20) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) (ولاعب (1) مصاب مثلوا مانسبته 9.1% من مجتمع البحث الاصلي ، وقسم الباحث العينة الى مجموعتين وبنفس الطريقة ، مجموعة تجريبية بعدد (10 لاعبين) ومجموعة ضابطة بعدد (10 لاعبين).

جدول (3)

يبين مجتمع البحث وعينة بناء اختبار تحمل الأداء وعينة التطبيق الرئيسية

ت	النادي	عدد اللاعبين	العينة الاستطلاعية	عينة التطبيق الرئيسية
1.	كربلاء	24	-	نادي كربلاء 20 لاعب 10 مج تجريبية 10 مج ضابطة
2.	الجماهير	22	5	
3.	العراق	21	-	
4.	شباب الحسين	20	-	
5.	الحر	21	5	
6.	الهندية	23	-	
7.	الروضتين	22	-	
8.	امام المتقين	21	-	
9.	الغدیر	24	-	
10.	الحسينية	22	-	
	المجموع	220	10	20

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والاجهزة والادوات الاتية :

- الاستبانة .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة الشخصية .
- منصات التواصل الاجتماعي (فيسبوك - واتس اب - تلغرام)
- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (5) .
- كاميرا نوع سوني ياباني ذات سرعة (120) صورة.
- كومبيوتر نوع دل صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شريط قطني قياس بطول (10)م .
- شواخص وأقمعة مختلفة الاحجام عدد (20) بلاستيكية .
- ساحة كرة قدم قانونية .
- صافرة عدد (2) .
- آله حاسبة علمية من نوع كاسيو (صينية الصنع).
- كرات قدم قانونية عدد 20 .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

تحديد متغيرات التصرف الخططي الهجومي:

من خلال الاطلاع على بعض الرسائل والاطاريح التي تناولت متغير التصرف الخططي سوف يعتمد الباحث اختبارات التصرف الخططي لعماد عودة⁽¹⁾ بصيغتها النهائية.

اسم الاختبار : التصرف الخططي :

الهدف من الاختبار : قياس التصرف الخططي لعدة مسافات

الادوات المستخدمة: اشكال منظوره ومقرؤه من المواقف التي تعبر عن حالات اللعب والتصرف الخططي

طريقة تنفيذ الاختبار: قراءة المواقف بدقة وتركيز ، ثم وضع علامة (✓) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف .

التسجيل:

1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة (✓) على الاختيار الاول .

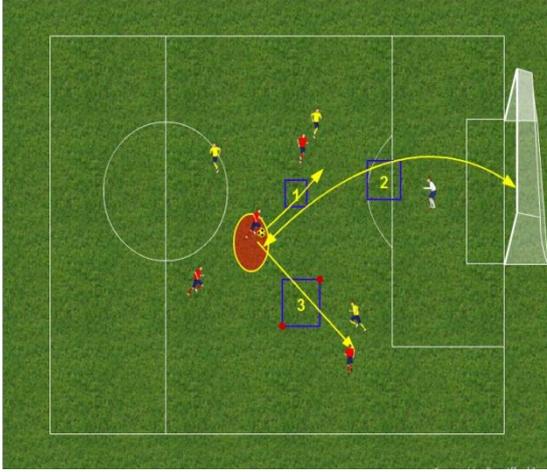
2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة (✓) على الاختيار الثاني .

3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة (✓) على الاختيار الثالث.

تجمع درجات الاجابات التي تم اختيارها لكل فرد من افراد كل مجموعة ووفقا لمفاتيح التصحيح ولكل موقف على حدة (وحدة القياس الدرجة)

كما في المثال الاتي:

(¹) عماد عودة جودة: تأثير تمارين اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، 2015.



جدول (4)

يبين مفاتيح التصحيح للتصرفات الخطئية

المواقف	الاختيار الاول	الاختيار الثاني	الاختيار الثالث
الموقف الاول	3	2	1
الموقف الثاني	1	2	3
الموقف الثالث	2	1	3
الموقف الرابع	3	1	2
الموقف الخامس	1	3	2
الموقف السادس	2	1	3
الموقف السابع	2	1	3
الموقف الثامن	1	3	2
الموقف التاسع	3	2	1
الموقف العاشر	2	3	1

ويجرى هذا الاختبار لعشرة مواقف هجومية (يلحظ الملحق).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تتطلب البحوث التجريبية إجراء تجارب استطلاعية لضمان الشروط والصفات العلمية للاختبارات وكذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحوث ، واجري الباحث تجربتين استطلاعتين على العينة الاستطلاعية وكما يلي :

اولاً : التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجريت يوم الثلاثاء 19 / 12 / 2017 على لاعبين من افراد العينة الاستطلاعية المتكونة من (10) لاعبين من نادي الجماهير والحر بواقع (5) لاعبين من كل نادي تم من خلال التجربة تطبيق اختبارات (التصرف الخطئي) وهدفت التجربة الى التأكد من فهم افراد العينة الاستطلاعية لمفردات اختبار التصرف الخطئي وفهم المواقف العشرة وبحسب مسافات اللعب وكيفية الاجابة .

3-4-4 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة 4 / 1 / 2018 على المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

3-4-5 : اجراءات التجانس والتكافؤ :

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات بحث الدراسة وبعد ان تم التعرف على تلك القياسات وهي الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي ، اجرى الباحث التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة التصرف الخططي الهجومي و ذلك عن طريق معامل الالتواء.

جدول (5)

يبين تجانس عينة بحث الدراسة

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1.	الطول	سم	170.35	4.620	171.500	0.747-
2.	الكتلة	كغم	64.52	2.280	64	0.684
3.	العمر التدريبي	سنة	3.380	0.489	3.250	0.798
4.	التصرف الخططي	درجة	16.083	0.104	16.095	0.346-

يتبين من جدول (5) ان قيم معامل الالتواء كانت أقل من $1 \pm$ من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات مما يعني ان أفراد العينة متوزعة اعتداليا.

ثم اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين بعد تقسيمهم باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة كما في الجدول (7).

جدول (6)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.776	0.289 -	1.729	15.900	1.337	15.700	التصرف الخططي الهجومي

يتبين من جدول (6) ان مستويات الدلالة عند متغير التصرف الخططي الهجومي كانت أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذين المتغيرين .

3-4-6 التجربة الرئيسيّة :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبيّة الخططية ، فقام الباحث وبمساعدة السادة مشرفي البحث بأعداد التمرينات الخططية وفقا لمساحات محددة ومختلفة وضمن المواقع العشرة التي تضمنها اختبار التصرف الخططي الهجومي
تم البدء بتطبيق مفردات التدريب يوم السبت الموافق 2018/1/13 وانتهت وحدات التدريب يوم الاربعاء الموافق 2018/3/14 وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبيّة باستخدام مساحات ومسافات متنوعة ، وقد استغرق تنفيذ

التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد ، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمارين ، وقد راعى الباحث ما يأتي عند تطبيق التدريبات:

- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (3) تمرينات ، بحيث بلغ مجموع التمارين في مجمل التدريبات (72) تمرينا اشتملت على كافة المواقف الخطئية والمهارية والبدنية وكافة اساليب اللعب الحديث ، اذ تضمنت تمارين اللعب وتمرين كرات والتمرين المركبة وتمرين هدفت الى تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي تحمل الاداء والتصرف الخطئي الهجومي .
- تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (85% - 95%) من اقصى ما يتحمله اللاعب وذلك بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية التي اجراها الباحث والتجربة الاستطلاعية الثانية التي تم من خلالها تحديد شدة وزمن أداء كل تمرين.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري .
- اعتمد الباحث على النبض وعدد ضربات القلب في تحديد فترة الراحة بين التكرارات او حتى المجاميع .
- راعى الباحث وبشدة مبدا التنوع في التدريب والتمرينات والتي تم استخدامها وكانت كل التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين ، وكذلك من خلال تنوع أماكن وطريقة العمل في التمرين.
- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات يوم الاربعاء 2018/3/14.

3-4-7 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من مفردات التدريبات يومي الجمعة والسبت الموافق (16-2018/3/17) مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان ، وبنفس تسلسل الذي جرى به الاختبار القبلي ، وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقا طبقا بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي في ضوء المعالجات الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- (t) للعينات المتناظرة .
- (t) للعينات المستقلة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمتغير التصرف الخطئي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير التصرف الخطئي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

جدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين

قيمة (t) تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

المتغير	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-				
التصرف الخطي	التجريبية	1.337	15.700	2.404	21.000	0.775	-6.836	0.000	معنوي
	الضابطة	1.729	15.900	1.932	17.800	0.752	-2.526	0.032	معنوي

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغير التصرف الخطي الهجومي والذي خضع له أفراد البحث في المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ أظهرت النتائج بان قيم الوسط الحسابي كانت اعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي وحدث هناك تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، وكان السبب في التطور الذي حدث للقدرات الذهنية والخطية لهذه المجموعة من خلال استخدامهم التمرينات المقترحة خلال الوحدات التدريبية ولمساحات محددة ومختلفة مما اظهر تأثيرا ايجابيا عليهم ، فضلا عن التنظيم الجيد الذي استخدم خلال الوحدات التدريبية والمتمثل بعدد التكرارات في الموقف الخطي الواحد وعدد المواقف لكل لاعب ، وهذا ما ساعد افراد المجموعة التجريبية على رفع مستوى السيطرة الحركية ومستوى الاداء الحركي الذي انعكس على الاداء الخطي لهم بشكل ايجابي ، إذ " يتم تطوير نشاط الجهاز العصبي المركزي من خلال سلسلة التكرارات في التمرينات والنشاطات المختلفة المرتبطة بالجهاز العصبي ، وبالتالي تكون مجمل الأفعال الإرادية مسترخية وتحت السيطرة"⁽¹⁾

وان زيادة التكرارات في أثناء الاداء بصورة تدريجية خلال تعاقب الوحدات التدريبية دليل على قدرة افراد التجريبية أصبحت ايجابية في تطبيق الخطط و تنشيط الذاكرة وكفاية في عملية الانتباه والإدراك والملاحظة. كما أكد بعض الخبراء في ان تطوير العمليات العقلية يكون ناتج من عدة جوانب أهمها هو تفعيل القدرات الذهنية بشكل أساسي والى الطريقة المستخدمة في ذلك لتتماشى مع الحالة النفسية للفرد فضلا عن ان هدف إعداد اللاعب بأي شكل من أشكال التعلم والتدريب سواء كان ذهنياً او حركياً فان الهدف منه هو السيطرة على الحركات من خلال المنافسة وزيادة السرعة في التفكير .

كما يعزو الباحث التطور في مواقف التصرف الخطي الى التطبيق الجيد للتمرينات الخطية في الوحدات التدريبية ومن مساحات مختلفة الذي ساعد على زيادة الاستقرار النفسي وعلى فهم واستيعاب مفردات الخطة التدريبية المطبقة والهدف منها وتأثير ذلك على زيادة فاعلية القدرات الذهنية من خلال زمن وعدد التكرارات وعدد السلاسل المستخدمة والتي ساعدت على تفعيل القدرات الإدراكية .

¹⁾ Sehubert f. frank , psychology from stast to finish (yugos/avia, 1988) p.132.

ان التمرينات الخطئية التي استخدمها الباحث والتي هدفت تطوير التصرف الخطئي الهجومي وتميزت بوجود حالات خطئية مشابهة لحالات المواقف الخطئية المبحوثة مما اجبر ذلك اللاعب ان يستخدم عدة مظاهر من الانتباه وأهمها هو توزيع الانتباه عند أداء هذه المواقف وعند الاجابة على حالات التصرف الخطئي كاختبار .

4-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخطئي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

جدول (8)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبار البعدي ولكلا المجموعتين

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
			ع	س ⁻	ع	س ⁻	
معنوي	0.004	3.281	1.932	17.800	2.404	21.000	التصرف الخطئي

*قيمة (t) تحت بدرجة حرية (18) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.101 .

يبين الجدول (8) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخطئي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة حيث اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اعلى من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وحدث تغير معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما أشارت اليه مستويات ادلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

من هنا يتضح فاعلية تلك التمارين وتأثيرها الواضح في عينة البحث التجريبية والذي اظهر تفوقا واضحا لدى لاعبي هذه المجموعة والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات التمارين داخل الجزء الرئيسي في الوحدات التدريبية وعلى اساس أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية وإن استخدام مساحات محددة ومختلفة وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب

ان تطور مستوى اللاعبين في المواقف الخاصة بالتصرف الخطئي العشرة (جميعها) وللمجموعة التجريبية ، كان بسبب التطور الحاصل في مستوى المعرفة الحقيقية لاداء التصرف الخطئي اثناء تطبيق المهارات والمواقف الخطئية والذي انعكس بشكل ايجابي على الدافعية الكبيرة من اللاعبين والرغبة في مزاولة التدريب وبناتظام والتعرف على نقاط القوة والضعف لديهم من خلال تطوير الوعي والادراك والقدرة على التحكم بحركاتهم لتحقيق النجاح والتفوق مما ساعد في تطوير مستوى قدراتهم العقلية ، وهذا ما أكده (Goldman Daniel, 1995) ان " الذكاء او النضج الانفعالي هو مجموعة من القدرات تتمثل في معرفة انفعالات الفرد وإدارة تلك الانفعالات وتخليق الدافعية " (1).

(1) Goldman Daniel .Emotional Intelligence, Bantman Books, New York.1995,p;67.

ويرى الباحث ان البرامج الخطئية الحديثة والتي تتفق مع مستوى الذكاء والتصرف الحركي ، يساعد على ادراك المواقف الصحيحة ، والتعرف على اسباب الاخطاء التي يرتكبها اللاعب وبشكل دقيق ، وبالتالي يسعى اللاعب الى تطوير قدراته العقلية وذاكرته لأجل تطبيق المهارات والحركات بالشكل الذي يحقق النجاح مع زملائه وبأقل وقت وجهد ، اذ يشير(نجاح شلش،2011) بان ((البرامج الحركية تساعد اللاعب في ان يتعرف على مقدار النضج الذي وصل اليه لكي يتمكن من تنظيم المواقف الحركية التي توصله الى النتائج الصحيحة كما وانه يتمكن من معرفة اسباب الاخطاء التي يرتكبها عند اكتساب المهارة، والتدريب المناسب لهذه المواقف يعني التدريب الفاعل الذي يحقق النتائج الصحيحة، ذلك لأنه اذا لم يكن ذلك فانه سيكون مضيعة للوقت والجهد))⁽¹⁾.

وكما هو معلوم ان إختبار التصرف الخططي يجب ان يكون وفق الحاجات والدوافع ومدى علاقتها بالنشاط الذي يمارسه اللاعب ، إذ تؤثر على الجانب الجسمي والانفعالي والعقلي ، حيث تكون هذه المواقف الخططية بمثابة محركات لخلق حالة من التفكير الايجابي ، مما يؤثر على مستوى سلوك للاعب وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على ضبط تصرفاته في المواقف التي تستثير ردود افعاله ، وهذا ما اكده (حمدي الفرماوي،2009) بأن" سيطرة الانسان على انفعالاته ودوافعه ويرى الباحث أن اتخاذ القرارات المناسبة والدقيقة في لحظة ظهور المثيرات ، او الحافز لأداء المهارة المطلوبة ، والوصول إلى الدقة في الاداء الحركي للمهارة وايصال الكرة بالشكل المضبوط جعل الحركات التي يصعب توقعها للاعبين حركات من السهل القيام بها بصورة افضل ، إذ يذكر (Schmidt 2000)"أن المفتاح المهم لأداء هو جعل الحركات غير المتوقعة من الممكن توقعها وتوقيتها"⁽²⁾.

مما يدل على ان تطور مستوى اللاعبين في دقة الاختيار المناسب للموقف الخططي وفق المساحات المحددة في الملعب، كنتيجة تأثير الوحدات التدريبية المتكررة والمستمرة دون انقطاع وهذا الذي نفذته المجموعة التجريبية ، مما ادى الى تفوقها على المجموعة الضابطة.

ويرى الباحث ان كل موقف من المواقف العشرة الذي تضمنها اختبار التصرف الخططي ، يمثل تصرفا خططيا مطلوب من اللاعب ان يؤديه بشعور تام منه في ان ذلك الموقف يمثل اعلى حالات التفكير والتحكم بالحركات المتكونه منه في ذلك الموقف ، ومدى استعداده الذهني والعقلي والبدني للنجاح في تنفيذ ذلك الموقف، والذي من شأنه أن يؤدي الى تطوير الحافز والدافعية لديهم نحو ممارسة التدريب، وهذا الشيء يجب ان ينعكس على استخدام هذه التصرفات الخططية في المباريات وان على اللاعب ان يقرر اي نوع من الخطط وفق المساحة الموجودة بها يجب تطبيقها وعلى المدرب ان يساعد لاعبيه في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان ذلك سوف يساهم في تحقيق النجاح في تمثيل ذلك في واقع ما يحدث في المباراة ، وان استخدام تمارين جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون (المجموعة التجريبية) ادى الى تطوير قدرات اللاعبين وهذا ما أكده عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ((يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي))⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

(¹) نجاح مهدي شلش. نجاح مهدي شلش. التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، ط1: (بغداد، الايك للتصميم والطباعة،2011)، ص118.

(²) Richard A.Schmidt and Craig A.Wrisberge. Motor Learning and Performance. 2nd . Human Kinetics. 2000. PP.63-64.

(³) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد،1988،ص105.

1-5 الاستنتاجات :

- ❖ كان للتمرينات الخطئية الاثر الواضح في تطوير النواحي العقلية والتفكير الخطئي عند تنفيذ مختلف الحالات الخطئية وفق المساحات المختلفة والمحددة .
- ❖ تطور مستوى التفكير او التصرف الخطئي الهجومي نتيجة التطبيقات العملية الخطئية التي طبقت على اللاعبين
- ❖ ظهر تحسن في استيعاب اللاعبين لمفردات المواقف الهجومية العشرة التي تضمنها اختبار التصرف الخطئي.
- ❖ لم تكن التدريبات التقليدية مؤثرة في تطوير الجوانب العقلية والتصرفات الخطئية.

2-5 التوصيات :

- ❖ التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة العامة والخاصة.
- ❖ استخدام التمرينات الخطئية المقترحة في تدريب فرق الشباب وحتى الناشئين بكرة القدم.
- ❖ التأكيد على استخدام التدريب باستخدام مساحات محددة من الملعب ومتغيرة ومسافات مختلفة في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة للفئات العمرية المختلفة الأخرى.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

- Alan ahargreaves and Richard Bate: Skills and strategies for coaching soccer ,second edition , Human kinetics ,Inc, U.S.A. (2010).
- موفق المولى : المدرّب والعمل التكتيكي ، ط1 ، دار الينابيع ، دمشق ، 2008 .
- Terry morris and Joan groydon): The effect of exercise on the design performance of experienced and inexperienced Soccer players ,reserech quartely of exercise ,A.A.for h-ph, Re,da ، 1996.
- حنفي مختار: الأسس العملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، ط1، المكتبة الاكاديمية، القاهرة، 1996.
- موفق المولى، وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط الحديث بكرة القدم، ط1، بغداد، دار الفيصل للتوزيع والنشر، 2017.
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992.
- عماد عودة جودة: تأثير تمرينات اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخطئي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، 2015.
- Sehubert f. frank , psychology from stast to finish , yugos/avia, 1988.
- Goldman Daniel .Emotional Intelligence,Bantman Books, New York.1995.
- نجاح مهدي شلش. نجاح مهدي شلش. التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، ط1:(بغداد، الايك للتصميم والطباعة، 2011.
- Richard A.Schmidt and Craig A.Wrisberge. Motor Learning and Performance. 2nd . Human Kinetics. 2000.
- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988.

الثقة بالنفس وعلاقتها بتحمل الأداء المهاري ومقارنتها للاعبين الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق

تخصصهم

م. د خليل ستار محمد

starkly@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

إن الجانب النفسي مكمل للأداء المهاري وهي المحور الأساس في بناء الفريق لذا لا بد من الدقة في الأداء وتنفيذه بما ينسجم مع التغيرات في الخطط وتغير قانون اللعبة الذي جعل إيقاع اللعبة أسرع من السابق حيث يتطلب ذلك تدريب دقيق يتناسب ومتغيرات اللعبة التي تحدث بسرعة فائقة تتناسب وصغر ملعب كرة الطائرة نسبياً. ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث إلى التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها بتحمل الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة على لأندية النخبة وفق تخصصهم.

اما مشكلة البحث: من خلال اطلاع الباحث على التدريبات والمناهج المعدة للاعبين (عينة البحث)، وجد هناك قلة اهتمام بالجانب النفسي اثناء اعداد وتهيئة الوحدات او المناهج وهذا ما يؤثر سلباً على تكامل مكونات التدريب من حيث ترابط الجانب النفسي مع بقية الجوانب الحركية والبدنية والمهارية والخططية عليه جاءت محاولة الباحث هنا لدراسة جانب من جوانب التأثير النفسي وهي الثقة بالنفس وعلاقتها بتحمل الاداء المهاري ومقارنتها للاعبين الكرة الطائرة للأندية النخبة على وفق تخصصهم. اما اهداف البحث: التعرف الى الفروق في الثقة بالنفس بين لاعبي الكرة الطائرة للأندية النخبة على وفق تخصصهم. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث، ثم حدد الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اندية النخبة للدوري العراقي موزعين وفق تخصصاتهم في الملعب والذين شاركوا في بطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة وهم اندية (الشرطة، البحري، غاز الجنوب، البيشمركة، الحبانية، اربيل) اما الباب الرابع فتضمن عرض نتائج مقياس الثقة بالنفس واختبارات تحمل الاداء وتحليلها ومناقشتها وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات اهمها: أظهرت العينة مستوى متباين في اختبارات تحمل الأداء بين مختلف التخصصات بالكرة الطائرة. كانت هنالك علاقات ارتباط طردية بين الثقة بالنفس واختبارات تحمل الاداء للاعبين الكرة الطائرة على وفق تخصصهم. واوصى الباحث ضرورة اجراء دورات مستمرة للاعبين من اجل توعيتهم وزيادة الثقة بأنفسهم والاخرين لان هذا يصب مصلحة الإنجاز.

Self-confidence and its relation to the performance of skill and compare them to volleyball players of elite clubs according to their specialization

By

Khalil Starr Mohammed Ph.D Lecturer

starkly@gmail.com

Abstract

Psychological is complementary to the skillful performance which is the main focus in team building. Therefore, it is necessary to be precise in performance and implementation in line with changes in plans and changing the law of the game which

made the rhythm of game faster than before. Volleyball relatively. Through the above of research lies in the recognition of self-confidence and its relationship to performance of skilled volleyball players to elite clubs according to their specialty.

As for the research problem, through the researcher's knowledge of exercises and the curricula prepared for the players (the research sample), there was a lack of interest in psychological aspect during the preparation and preparation of units or curricula, which negatively affects the integration of training components in terms of psychological interdependence with other aspects of mobility, physical, It was the researcher's attempt here to study the aspect of the psychological impact is self-confidence and its relationship to the performance of skill and compare them volleyball players of elite clubs according to their specialization. The objectives of research: identify the differences in self-confidence among the volleyball players of elite clubs according to their specialty. The researcher used the descriptive method in the method of interrelationship to suit the nature of research problem. The researcher then determined the sample of research in a deliberate manner by elite clubs of Iraqi league distributed according to their specialties in the field. They participated in the Iraqi Super League Volleyball Championship. The fourth section includes the presentation of the results of self-confidence scale and performance tests, analysis and discussion, and researcher reached several conclusions, the most important of which is: The sample showed a different level in performance tests between different disciplines in volleyball. There was a direct correlation between self-confidence and performance tests for volleyball players according to their specialty. The researcher recommended the need to conduct continuous courses for players in order to increase confidence in themselves and others because this is in the interest of achievement.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر إذ شمل جوانب الحياة المختلفة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الطبيعية والإنسانية بغية إعداد الفرد إعدادا شاملا متزنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في الفعالية الرياضية المختارة وبما إن إعداد الفرد لا يتحقق من غير هذه العلوم فلا بد من وضع طرائق وأساليب حديثة تسهم في تطوير الألعاب الرياضية.

ونظرا لأهمية العوامل النفسية لدى لاعبين الكرة الطائرة على وفق تخصصهم فضلا عن العوامل الأخرى والتي تسهم في بناء وإعداد اللاعب ليكون مؤهلا لتحقيق النتائج المتقدمة فالتعرف على جميع المتغيرات المرتبطة بنفسية اللاعب وحالته البدنية

وعلاقتها بعضها ببعض مهمة للمدربين لمعرفة وتفسير حالات التغير في مستويات لاعبيهم في الأداء خلال العملية التدريبية بما ينعكس على أداء فرقهم.

ان لعبة كرة الطائرة تحتوي على مزيج رائع من الأداء فضلا عن انها حظيت بتطور في قانونها وجوانبها الخطئية وبارتفاع مستويات انجاز اللاعبين مهاريا ونفسيا.

وهي من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من اجل تحقيق أفضل الانجازات حيث إن الجانب النفسي مكمل للأداء المهاري وهي المحور الأساس في بناء الفريق لذا لا بد من الدقة في الأداء وتنفيذه بما ينسجم مع التغيرات في الخطط وتغير قانون اللعبة الذي جعل إيقاع اللعبة أسرع من السابق حيث يتطلب ذلك تدريب دقيق يتناسب ومتغيرات اللعبة التي تحدث بسرعة فائقة تتناسب وصغر ملعب كرة الطائرة نسبيا.

ومن خلال ما تقدم تكمن اهمية البحث إلى التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها بتحمل الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة على لأندية النخبة وفق تخصصهم.

1-2 مشكلة البحث:

ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة في تغيير المواقف اثناء المباريات وهذا بدوره يؤثر في قدرات اللاعبين الحركية والبدنية والمهارية والخطئية مما يتطلب صفات وخصائص نفسية لا بد ان يمتلكها لاعبو الفريق الواحد لمواجهة المواقف التنافسية خلال المباريات، وان للأعداد النفسية الدور المهم في تهيئة اللاعب لمثل هكذا مواقف مما ينعكس ايجاب بأبعاد الخوف والقلق والضعف لدى اللاعب وبالتالي سيولد شعور بالثقة بالنفس.

هذا ومن خلال اطلاع الباحث كونه احد لاعبين المنتخب الوطني(سابقا) ومثل اندية عديدة في الدوري العراقي الممتاز فضلا عن مشاركته لبطولات عديدة داخل وخارج العراق واطلاعه على واقع التدريبات والمناهج المعدة للاعبين (عينة البحث)، وجد هنالك قلة اهتمام بالجانب النفسي اثناء اعداد وتهيئة الوحدات او المناهج وهذا ما يؤثر سلباً على تكامل مكونات التدريب من حيث ترابط الجانب النفسي مع بقية الجوانب الحركية والبدنية والمهارية والخطئية عليه جاءت محاولة الباحث هنا لدراسة جانب من جوانب التأثير النفسي وهي الثقة بالنفس وعلاقتها بتحمل الاداء المهاري ومقارنتها للاعبين الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم.

1-3 اهداف البحث:

1. التعرف على الثقة بالنفس وتحمل الاداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم.
2. التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وتحمل الاداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم.
3. التعرف الى الفروق في الثقة بالنفس بين لاعبي الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصاتهم (اللاعب الحر والمعد والضارب العالي واللاعب السريع).

1-4 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو فرق اندية النخبة للموسم الرياضي (2017-2018) م بالكرة الطائرة.

المجال الزمني: المدة من (9 / 3 / 2018) م، الى (5 / 5 / 2018) م.

المجال المكاني: القاعات الرياضية لأندية النخبة المشاركة بالدوري العراقي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث عينته بالطريقة العمدية من لاعبي اندية النخبة للدوري العراقي موزعين وفق تخصصاتهم في الملعب وكما موضح في الجدول رقم (1). وقد اختيرت عينة البحث لأنهم يمثلون أفضل المستويات في الدوري والذين شاركوا في بطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة وهم اندية (الشرطة، البحري، غاز الجنوب، البيشمركة، الحبانية، اربيل) الجدول (1) يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية لكل تخصص

التخصص	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
اللاعب المعد	7	%58.33
اللاعب الحر	7	%58.33
اللاعب العالي	14	%77.77
الضارب السريع	14	%77.77

3-2

الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العلمية.
- الشبكة الدولية (الانترنت).
- مقياس الثقة بالنفس.^(*)
- الاختبارات والقياس.
- استمارة لتسجيل البيانات
- فريق العمل المساعد.^(***)

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

- ❖ ساعة توقيت عدد (1) نوع Sewan.
- ❖ جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (dell) صيني الصنع.
- ❖ اشربة قياس.
- ❖ كرات طائرة قانونية عدد (12).
- ❖ صفارة عدد (2).
- ❖ ملعب كرة الطائرة.
- ❖ شاخص عدد (4).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1-1 مقياس الثقة بالنفس⁽¹⁾:

^(*) الملحق (1)

^(**) الملحق (2)

وهو مقياس مقتن تم تعريبه من قبل محمد حسن علاوي 1998 حيث تم جمع الدرجات من جميع العبارات وكلما اقترب المجموع من (117) تميز اللاعب بدرجة أكبر من الثقة الرياضية وهي أعلى درجة إما أقل درجة (13) والوسط الفرضي (65).

2-1-4-2 اختبارات تحمل الأداء بالكرة الطائرة⁽²⁾

أولاً: اختبار تحمل الأداء للاعب الحر (الليبرو)
الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء لتخصص اللاعب الحر
ثانياً: اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب المعد (الرافع)
الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء لتخصص اللاعب المعد
ثالثاً: اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب السنتر
الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء لتخصص اللاعب المعد
رابعاً: اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب الضارب العالي
الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء لتخصص اللاعب الضارب العالي
2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات، كذلك التأكد من وضوح استمارة الثقة بالنفس للعينة قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (4) لاعبين لكل مركز من مراكز اللعب وبمجموع (16) اختياراً عشوائياً وذلك في الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/3/9م وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

1. التعرف على مدى تفهم واستيعاب اللاعبين لمفردات اختبارات تحمل الأداء بالكرة الطائرة وكذلك مدى استيعاب العينة لاستمارة الثقة بالنفس.

2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي تستخدم في التجربة الرئيسية.

3. التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

4. معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي يحتاجه الباحث عند إجرائه الاختبارات وكذلك تدريبهم على طريقة التسجيل.

5. التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية توصل الباحث إلى:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- صلاحية مقياس الثقة النفسية وكذلك اختبارات تحمل الأداء بالكرة الطائرة من حيث تمتعها بالوقت المناسب للتنفيذ وصلاحية المكان وسهولة تطبيق مفردات الاختبارات المستخدمة من قبل عينة البحث.
- كفاءة فريق العمل المساعد في طريقة تنفيذهم لاختبارات البحث.

2-4-3 المعاملات العلمية للاختبارات:

1 - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص212

² - علاء كاظم عرموط الياسري، تصميم وتقييم اختبارات تحمل الأداء وفقاً لتخصصات اللعب وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية، 2014

بعد أن تم تطبيق اختبارات تحمل الاداء في التجربة الاستطلاعية، عمد الباحث لاستخراج الأسس العلمية للاختبارات المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية).

2-4-3-1 الصدق (validity):

قد تم تحقق هذا الصدق عندما عرض اختبارات تحمل الأداء على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في مجال الاختبارات والكرة الطائرة لإقرار صلاحية مكوناته الأساسية وكذلك صلاحية محطات الاختبار إذ تمت الموافقة على الاختبارات

2-4-3-2 الثبات (Reliability):

ان الثبات كما هو معروف الحصول على نفس نتيجة الاختبارات إذا ما تمت اعادتها لمرة أو عدة مرات إذ تم استخراج معامل الثبات باستخدام بطريقة اعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية مؤلفة من (4) لاعبين لكل مركز من مراكز اللعب وبمجموع (16) بتاريخ 2018/4/13م م وبذلك حصل الباحث على القياس الاول وتم اعادة الاختبارات بعد مرور (7) ايام تحت نفس الظروف وعلى العينة نفسها إذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال ملاحظة قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (2).

2-4-3-3 معامل الموضوعية:

تعني عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين وفضلاً عن ذلك تم حسابها عن طريق (الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت إذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال ملاحظة قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط. وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات تحمل الاداء بالكرة الطائرة

ت	اسم الاختبار	الثبات	قيمة الدلالة	الموضوعية	قيمة الدلالة
1	اختبار تحمل الأداء للاعب الحر (الليبرو)	0.927	0.000	0.989	0.000
2	اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب المعد (الرافع)	0.628	0.029	0.949	0.000
3	اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب السنتر	0.897	0.000	0.986	0.000
4	اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب الضارب العالي	0.883	0.000	0.994	0.000

2-4-4 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات، ومقياس الثقة بالنفس قام الباحث بتطبيق اختبارات تحمل الأداء بالكرة الطائرة يوم الأربعاء الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/5/5م على العينة الرئيسية والبالغ عددهم (42) لاعباً حيث كان ترتيب أداء الاختبارات مقياس الثقة بالنفس أولاً ومن ثم اختبارات تحمل الأداء بالكرة الطائرة^(*).

^(*) الملحق (3)

^(*) الملحق (4)

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS

الوسائل الاحصائية التالية:

- ◀ الوسط الحسابي.
- ◀ الانحراف المعياري.
- ◀ معامل الارتباط البسيط (بيرسون Person).
- ◀ النسبة المئوية.
- ◀ تحليل التباين (F).
- ◀ اقل فرق معنوي LSD.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 التعرف على الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم.

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واعلى درجة واقل درجة لمقياس الثقة بالنفس واختبارات تحمل الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة لاندية النخبة على وفق تخصصهم

الدرجة	اعلى درجة	ع	س-	الاختبارات	الثقة بالنفس وحدة القياس / درجة	تحمل الاداء وحدة القياس / ثانية
63.00	103.00	16.490	87.428	اللاعب الحر (الليبرو)		
60.00	97.00	13.377	79.571	اللاعب المعد (الرافع)		
50.00	103.00	16.523	88.357	اللاعب السنتر		
89.00	106.00	4.172	100.214	لمركز اللاعب الضارب العالي		
30.00	38.00	3.99404	34.5714	اللاعب الحر (الليبرو)		
54.00	64.00	3.77334	59.7143	اللاعب المعد (الرافع)		
26.00	37.00	3.80283	32.0000	اللاعب السنتر		
53.00	60.00	2.58482	56.7143	لمركز اللاعب الضارب العالي		

الجدول (4)

يبين مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة لاندية النخبة على وفق تخصصهم

المقياس	العدد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	معنى الدلالة
الثقة بالنفس	42	65	90.690	14.622	11.386	0.000	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 42 - 1 = 41

يبين الجدول (4) إن الوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس هو (90.690) وبانحراف معياري (14.622) وإن الوسط الحسابي عند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي يساوي (65) يكون أكبر من المتوسط الفرضي باستخدام (ت) للعينه الواحدة وكانت القيمة التائية المحسوبة (11.386) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (41) ويدل على معنوية مستوى الدلالة. ومن خلال ذلك تبين إن لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصهم لديهم ثقة بالنفس ويعزو الباحث ذلك إلى الخبرة والممارسة والإدراك وهي عوامل رئيسة في تكوين مظاهر الشخصية التي تشير إلى الثقة حيث تعد اعتقاد في تحقيق المكسب.

2-3 التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وتحمل الاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم.

1-2-3 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية لمقياس الثقة بالنفس واختبارات تحمل الأداء للاعبي الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم.

الجدول (5)

يبين معامل الارتباط بين مقياس الثقة بالنفس واختبارات تحمل الاداء المهاري بالكرة الطائرة

الاختبارات	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
اختبار تحمل الأداء للاعب الحر (الليبرو)	0.773	0.040	معنوي
اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب المعد (الرافع)	0.796	0.032	معنوي
اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب السنتر	0.684	0.007	معنوي
اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب الضارب العالي	0.607	0.021	معنوي

3-3 مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتحمل الاداء بالكرة الطائرة.

يبين الجدول (5) العلاقة الارتباطية بين مقياس الثقة بالنفس وتحمل الاداء بالكرة الطائرة لدى عينة البحث ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الثقة بالنفس تعد من المقومات الأساسية لتحمل الاداء فاللاعب الواثق من نفسه قد رسم أهدافه وحدد طرق الوصول إليها مما أسهم في رفع واقعيته لإنجازها بأقل وقت كما إن المواقف التي يتعرض لها اللاعب اثناء المباريات من جراء المنافسة التي تتطلب منه الاصرار والكفاح من اجل تحمل الاداء الواقع على عاتق كل تخصص من التخصصات اسهم وبشكل كبير على زيادة الثقة العالية للاعب بنفسه" بفعل الخبرة من الممارسة والإدراك هي عامل أساس في تكوين مظاهر الشخصية التي تشير إلى الثقة حيث تعد اعتقاد في تحقيق المكسب⁽¹⁾ فضلا عن الخبرة ونوع التدريبات التي تمتاز بها العينة والتي تمتعها بمزايا عديدة منها ثققتهم بأنفسهم.

4-3 التعرف الى الفروق في الثقة بالنفس بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب الحر والمعد والضارب العالي واللاعب السريع).

¹ - العادل محمد أبو علام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات ،جامعة الكويت،مؤسسة الصباح،1978.

الجدول (6)

يبين نتائج تحليل التباين بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب الحر والمعد والضارب العالي واللاعب السريع) في الثقة بالنفس.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموع	2285.976	3	761.992	4.468	0.009	معنوي
	داخل المجموع	6481.000	38	170.553			
عند مستوى دلالة (0.05) .							

الجدول (7)

يبين قيمة (TUKEY) بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصهم (اللاعب الحر والمعد والضارب العالي واللاعب السريع) في الثقة بالنفس

المتغيرات	المجموع	فرق الاوساط	نسب الخطأ	الدلالة الإحصائية
اللاعب الحر	المعد	7.85714	0.267	غير معنوي
	السنتر	0.92857	0.879	غير معنوي
	العالي	12.78571*	0.041	معنوي
اللاعب المعد	السنتر	8.78571	0.154	غير معنوي
	العالي	20.64286*	0.002	معنوي
اللاعب السنتر	العالي	11.85714*	0.021	معنوي

- ❖ عدم وجود فروق معنوية بين اللاعب الحر واللاعب المعد، إذ بلغت نسبة الخطأ (0.267) وهي أكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05).
- ❖ عدم وجود فروق معنوية بين اللاعب الحر واللاعب السنتر، إذ بلغت نسبة الخطأ (0.879) وهي أكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05).
- ❖ وجود فروق معنوية بين اللاعب الحر واللاعب العالي ولصالح اللاعب العالي، إذ بلغت نسبة الخطأ (0.041) وهي أصغر من مستوى الدلالة البالغة (0.05).
- ❖ عدم وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد واللاعب السنتر، إذ بلغت نسبة الخطأ (0.154) وهي أكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05).
- ❖ وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد واللاعب العالي ولصالح اللاعب العالي، إذ بلغت نسبة الخطأ (0.002) وهي أصغر من مستوى الدلالة البالغة (0.05).
- ❖ وجود فروق معنوية بين اللاعب السنتر واللاعب العالي ولصالح اللاعب العالي، إذ بلغت نسبة الخطأ (0.021) وهي أصغر من مستوى الدلالة البالغة (0.05).

2-4-1 مناقشة نتائج الفروق في الثقة بالنفس للاعب الكرة الطائرة على وفق تخصصهم.

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين اللاعب الحر واللاعب العالي ولصالح اللاعب العالي اما اللاعب المعد واللاعب العالي وجود فروق معنوية لصالح العالي ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعب العالي يؤدي الواجبات الهجومية والدفاعية على أكمل صورة وبالتالي تكون فترة الجهد لتحمل الأداء أكبر وخصوصاً في الآونة الأخيرة وما طرأ على اللعبة من تغيرات على مستوى الإرسال الذي أصبح سلاح هجومي مهم استوجب على اللاعب العالي ان يتميز بثبات وتحمل اداء عالي ليتمكن من اداء المهام المناطة له وخصوصاً انه قد يصبح مفتاح لعب الفريق مما يكسبه مناعة نفسية عالية اسوة بزملائه اللاعبين "إن الضارب العالي له واجب إنهاء اللعب بعد الضرب الساحق على الرغم من وجود حائط الصد فضلاً عن قدرته العالية للقيام بحائط الصد مع قدرته على الضرب الساحق من المنطقة الخلفية، أما من الناحية البدنية فيجب أن يتحلى بقدرات بدنية متميزة بان يقوم مثلاً بالارتقاء المثالي واداء العمل الهجومي بقوة وسرعة كافية ومناسبة وبمعنى أوضح قدرته على اختيار اللحظة المناسبة لتنفيذ الأعمال الهجومية"⁽¹⁾ حيث يعد مركز اللاعب العالي من اهم التخصصات في لعبة الكرة الطائرة فهو من المفترض أن يؤدي مهام مهارية خلال عملية التداول اكثر من بقية المراكز وهذا يلقي على عاتق اعباء بدنية ونفسية عالية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. ان لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصاتهم يمتلكون تباين في الثقة بالنفس اذ تميز اللاعب العالي بأعلى ثقة بالنفس واللاعب المعد بأقل ثقة بالنفس.
2. أظهرت العينة مستوى متباين في اختبارات تحمل الأداء بين مختلف التخصصات بالكرة الطائرة.
3. كانت هنالك علاقات ارتباط طردية بين الثقة بالنفس واختبارات تحمل الأداء للاعب الكرة الطائرة على وفق تخصصهم.

2-4 التوصيات:

1. تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة لاندية النخبة على وفق تخصصهم.
2. ضرورة اجراء دورات مستمرة للاعبين من اجل توعيتهم وزيادة الثقة بأنفسهم والآخرين لان هذا يصب مصلحة الإنجاز.
3. ضرورة التأكيد على التمارين التي تطور من تحمل أداء اللاعبين وكلاً حسب تخصصه.
4. اجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة.

المصادر:

1. رياض خليل (واخرون) ؛ الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباراة والتدريب :ط1، (بغداد دار الكتب والوثائق، 2012).
2. العادل محمد أبو علام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات ،جامعة الكويت،مؤسسة الصباح،1978.

¹ - رياض خليل (واخرون) ؛ الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباراة والتدريب :ط1، (بغداد دار الكتب والوثائق، 2012)، ص76.

الملاحق

الملحق (1)

استمارة مقياس الثقة بالنفس

عزيزي اللاعب:

تروم الباحثة بقيام دراستها العلمية الموسومة " الثقة بالنفس وعلاقتها بتحمل الأداء المهاري ومقارنتها للاعبين الكرة الطائرة لأندية النخبة على وفق تخصصهم" لذي تضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابك راجية منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق عليك علماً إن المعلومات في غاية السرية.
تعليمات الإجابة:

1- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة.

2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة.

3- عدم ذكر الأسماء.

4- إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط.

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1- عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3- في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5- في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6- في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- في القدرة على إن أكون ناجحاً في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- في القدرة على إن يستمر نجاحي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح إثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- في القدرة على مواجهة التحدي إثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

الملحق (2)
اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الصفة	مكان
1	م.د ثامر حماد رجة	مدرس دكتور	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مهند طالب العبد	مدرس دكتور	جامعة بغداد/قسم النشاطات الطلابية
3	احمد ذاري هاني	مدرس دكتوراه	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	جاسم محمد رشيد	مدرس دكتوراه	جامعة اوروک/ قسم النشاط الرياضي

الملحق (3)
استطلاع اراء الخبراء حول ترشيح الاختبارات موضوعة البحث

1	أ.د. حازم موسى العامري	اختبارات وقياس/الكرة الطائرة	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. احمد عبد الامير شبر	بايوميكانيك/الكرة الطائرة	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. محمد صالح فليح	تدريب رياضي/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. علاء محسن	بايوميكانيك/الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د. محمد وليد شهاب	الاختبار والقياس/ الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. مخلد محمد جاسم	الاختبار والقياس	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر تمرينات مركبة خاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب

مازن جليل عبد الرسول

ا.م.د احمد مرتضى عبد الحسين

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

أثر تمرينات مركبة خاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب ان للاعبين المراكز الدفاعية خصوصية عالية في تدريبات كرة القدم الحديثة، هذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي التي تتطلب التنوع في جوانب كرة القدم البدنية والمهارية (الهجومية والدفاعية) السريعة من خلال استعمال تمرينات مركبة تساعد على خلق لاعبين مدافعين ذوي امكانيات عالية ونزعة هجومية واضحة تساعد القائمين على العملية التدريبية لفتح افاق واسعة للتصرف الخططي بما يخدم اسلوب اللعب الحديث.

وهدفنا الدراسة الى إعداد تمرينات مركبة خاصة لتطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب، وكذلك التعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة، وايضا التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم المدافعين، لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2015 – 2016 وعددها (7) اندية وبواقع (58) لاعب مدافع، واختار الباحث الناديين الذين احرزوا المركزين الاول والثاني في الموسم السابق كعينة للبحث من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي كربلاء والجماهير بكرة القدم، والبالغ عددهم (18) مدافعا، وبواقع (9) مدافعين لكل نادي، وقد مثلوا نسبة (31,03%) من المجتمع المبحوث، وتم تقسيم العينة عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستنتج الباحث ما يأتي:

- ان للتمرينات المركبة الخاصة تأثير ايجابي في تحسين تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين الشباب.
- ان المجموعة التجريبية احرزت تحسنا نتيجة استعمال التمرينات المركبة الخاصة على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.

Impact of special training exercises in development of loud aggressive performance young football players

By

Ahmed Mortada Abdel – Hussein Ph.D. Prof Assist

Mazen Jalil Abdul – Rasool M.Sc. Lecturer Assist

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Players of the defense are very specific in modern football training. This has led to use of training systems that are in line with requirements of modern games which require diversification in the aspects of football physical and skill (attacking and defensive) rapid through the use of complex exercises to help create defenders High capabilities and a clear attacking approach to help those who are involved in the training process to open wide horizons for the conduct of the plan in order to serve the modern style of play.

The study aimed to prepare special exercises to develop the attacking performance of young football players, as well as to identify the impact of these exercises in developing the attacking performance of young football players in the holy Karbala clubs, and also to identify the differences between the control and experimental groups in developing The offensive performance of youth football players in Kerbala holy clubs.

The researcher used the experimental method, and the research community identified the football players defenders. The clubs of Karbala governorate have the youth category for the sports season 2015-2016. The number of clubs is (58) defensive players. The researcher chose the clubs who scored the first and second places in the previous season The sample of the youth Karbala clubs and the masses of football, the number of (18) defenders, and the fact of (9) defenders of each club, they represented the proportion (31.03%) of the community and the sample was randomly divided by lot into two experimental and control groups.

The researcher concluded the following:

- Special compound exercises have a positive effect in improving the attacking performance of youth defenders.
- The experimental group has improved as a result of the use of special exercises on the control group in the development of research variables.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

يشهد مجال تدريب كرة القدم في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً ملحوظاً حيث حظي بنصيب كبير من الاهتمام في مجالاته المختلفة، مما جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة والتي تؤثر في النتائج الرياضية.

تعد لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب بشكل عام والمدافعين بشكل خاص مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توفر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب، وهذا يتفق مع كافة المصادر العلمية التي تشير إلى إن اللياقة

البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخطئية الهجومية والدفاعية اثناء المباراة ويجب تميمتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات المتنوعة، وتماشياً مع هذه المتطلبات الحديثة يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين ومراكزهم.

وان للاعبى المراكز الدفاعية خصوصية عالية في تدريبات كرة القدم الحديثة، هذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي التي تتطلب التنوع في مبادئ كرة القدم الهجومية والدفاعية السريعة وهذا المبدأ يتطلب التدريب وفق ترمينات مركبة خاصة تساعد على المزج بين الجوانب البدنية وفقاً لنظم إنتاج الطاقة وخصوصا التدريب بالنظام اللاهوائي والمهارية أي كونها ترمينات جامعة وشاملة تعمل على خلق لاعبين مدافعين ذوي امكانيات عالية ونزعة هجومية واضحة تساعد القائمين على العملية التدريبية لفتح افاق واسعة للتصرف الخططي بما يخدم اسلوب اللعب الحديث.

ان الترمينات المركبة الخاصة تهدف الى تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبى المراكز الدفاعية باختلاف مراكزهم من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك تعمل هذه الترمينات على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والتي بدورها ترفع مستوى تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين مع خلق تكيفات فسلجية تناسب مثل هكذا نوع من الاداء.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطوير جانب تحمل الاداء الهجومي للاعبى المراكز الدفاعية من خلال إعداد ترمينات مركبة خاصة تعمل على هذا الغرض، والتي من الممكن ان تفتح بابا للقائمين على العملية التدريبية في لعبة كرة القدم للتوجه الى التدريب الحديث لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين المدافعين وخصوصا الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ممارسة الباحث للعبة والذي مثل فيها منتخب العراق للناشئين وكذلك العديد من الأندية ويمختلف المستويات في القطر، وكذلك اطلاعه على الوحدات التدريبية لمختلف الأندية وعلى المنافسات المحلية في محافظة كربلاء المقدسة، شخص الباحث الخلل في خطط اللعب وعدم اشتراك اللاعبين المدافعين في الخطط الهجومية مما دفع الباحث الى اختيار بعض الترمينات المركبة التي تساعد على رفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعب مما يعطيه امكانية اشتراكه في الهجوم والاسناد لخلق الزيادة العددية في ملعب المنافس، وكذلك شخص الباحث ان هناك ضعفا في تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين مما يؤثر في فاعلية ادائهم الهجومي في انديتهم والتي تبقى في موقعه وغير مشاركا في عملية الهجوم المرتد السريع وبناء الهجمة المنظمة الصحيحة من خلال إسناد المهاجمين وعمل الزيادة العددية المطلوبة في اللعب الحديث بكرة القدم، ولا سيما في الثلث الاخير من المباراة اذ يؤدي الى التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء والى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الاداء (البدني والفني) وكذلك قلة استعمال بعض المدربين لأساليب تدريبية حديثة او اقتصادية للوقت مثل الترمينات المركبة التي تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في نفس الوقت والتي تكون مشابهة للأداء ومتطلبات لعبة كرة القدم بشكل اكبر، الامر الذي يظهر بشكل واضح من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفاعلية الهجومية بالنسبة للاعبين المدافعين وعدم التركيز في تطبيق المناهج العلمية للوصول الى الاداء المثالي والنتيجة الايجابية في كرة القدم .

وقد لجا الباحث لحل هذه المشكلة باقتراح استخدام الترمينات المركبة الخاصة عسى ان تكون لها تأثير في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب، والتي يرجو من خلالها الباحث الارتقاء بواقع اللعبة الى مستويات أعلى مما هي عليه بإذن الله .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :-

- 1- إعداد تمارين مركبة خاصة لتطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .
- 2- التعرف على تأثير التمارين المركبة الخاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .
- 3- التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة.

1-4 فروض البحث :

على ضوء أهداف البحث يفترض الباحث :

- 1- هنالك تأثير ايجابي للتمارين المركبة الخاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .
- 2- أفضلية التأثير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .

1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبي اندية محافظة كربلاء فئة الشباب .
- 2- المجال الزماني : للمدة من 14 / 9 / 2016م ولغاية 27 / 4 / 2017م.
- 3- المجال المكاني : ملعب نادي الشباب في محافظة كربلاء .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"⁽¹⁾، وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث:

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
تحمل الاداء	تمارين مركبة خاصة + منهج المدرب	تحمل الاداء	المجموعة التجريبية
	منهج المدرب فقط		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

1- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

حدد مجتمع البحث بلاعبى كرة القدم المدافعين، لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2015 - 2016 وعددها (7) اندية وىواقع (58) لاعب مدافع، وكما مبین فى الجدول (2)، وبعدها اختار الباحث النادیین الذین احرزوا المركزین الاول والثانى فى الموسم السابق كعينة للبحث من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي كربلاء والجماهير بكرة القدم، والبالغ عددهم (18) مدافعا، وىواقع (9) مدافعين لكل نادي، وقد مثلوا نسبة (31,03%) من المجتمع المبحوث، وتم تقسيم العينة عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، اذ مثل نادي كربلاء المجموعة التجريبية ونادي الجماهير المجموعة الضابطة.

جدول (2)

يبين تقسيم المجتمع على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	كربلاء	9 لاعب
2	الحر	9 لاعب
3	الجماهير	9 لاعب
4	الغاضرية	8 لاعب
5	امام المتقين	8 لاعب
6	الهندية	7 لاعب
7	الروضتين	8 لاعب

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة فى البحث :

2-3-1 الوسائل المستخدمة فى البحث:

- الملاحظة
- الاستبانة
- الاختبار والقياس

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز حاسوب نوع (Samsung).
- ميزان طبي نوع (buerer) صيني الصنع
- ساعة توقيت يدوية عدد (2) نوع (kisio610) صينية الصنع .
- اقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10) .
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10) .
- صافرة عدد (2) .
- موانع للقفز عدد (10) .
- صندوق بارترفاع (60) سم .

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

2-4-2 تحديد اختبار تحمل الاداء الهجومى :

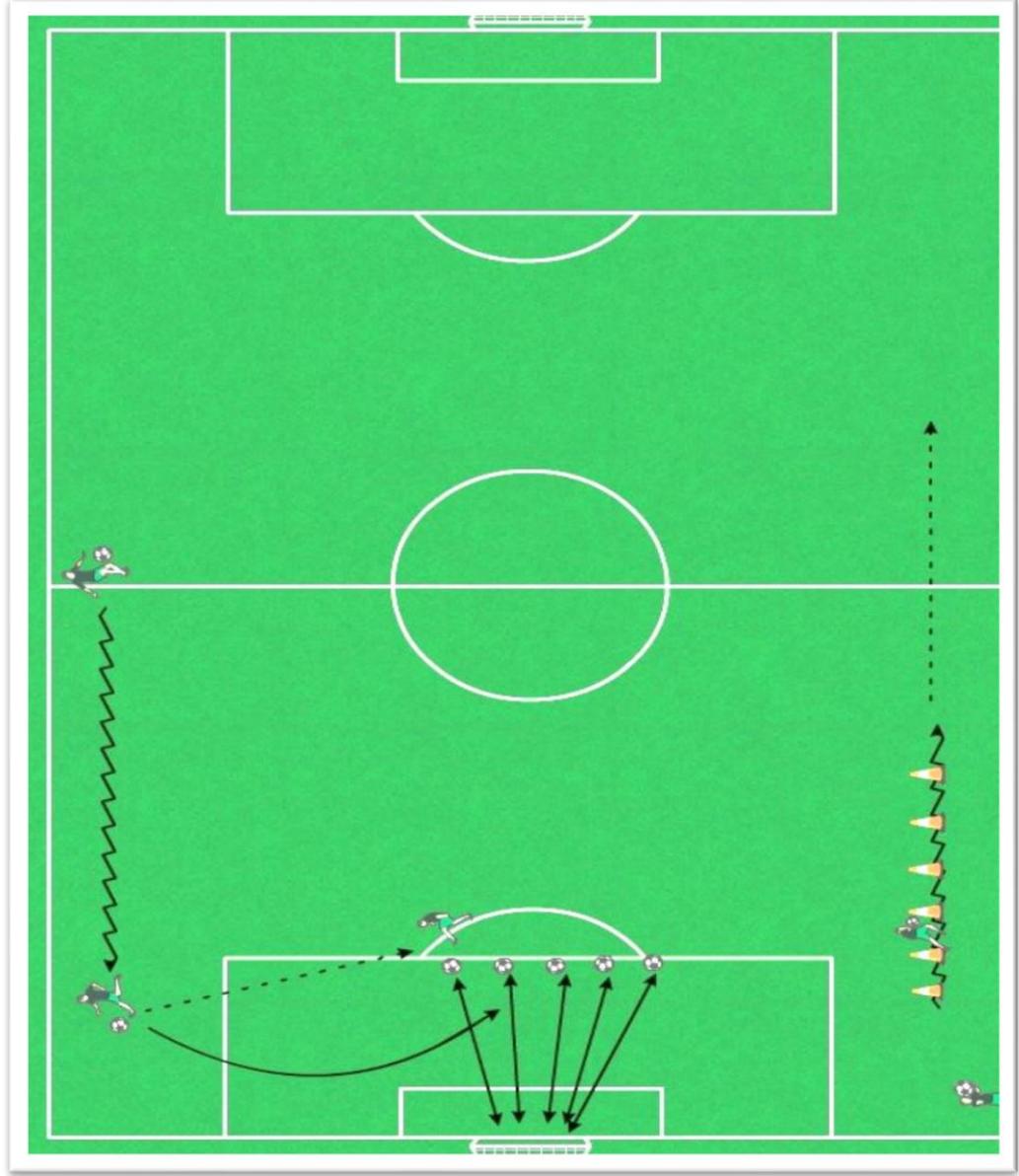
اعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة وبمساعدة اللجنة العلمية لإقرار الموضوع والاستاذ المشرف، تم اختيار اختبار تحمل الاداء الدائري لمتغير تحمل الاداء الذي سيدرس في البحث .

2-4-3 توصيف الاختبارات

2-4-3-1 توصيف اختبار تحمل الاداء الهجومي

- اسم الاختبار: اختبار تحمل الاداء الدائري⁽¹⁾.
- الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء الهجومي للاعبين.
- وصف الاختبار : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتنطيط الكرة (السيطرة بالكرة) 30 مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس بالكرة الى ان يصل الى منطقة الجزاء من الجانب فيلعب كرة عرضية عالية. ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهة للمرمى ليصوب 5 كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رمية جانبية لزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكزاك بالكرة بين الاقماغ البلاستكية 6 اقماغ المسافة بين قمع واخر 1 متر ثم بعد ذلك يعدو لمسافة 30 متر .
- التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي.
- ملاحظة: يتم اداء الاختبار بشكل معكوس بالنسبة للاعب الايسر.

¹ - سراج الدين محمد عبدالمنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)، ط1، مصر، 2007، ص 197.



الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل الاداء الدائري

4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيتها ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد* على مجموعة لاعبين عدد (6) من عينة البحث.

-
- * أ.م.د حاسم عبد الجبار صالح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
 م. م خالد محمد الياسري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
 م. م محمد بجاي عطية كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة كربلاء.
 م. م عباس عبد الحمزة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة كربلاء.

التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية للاختبار البدني ومتطلبات الاحمال البدنية يوم السبت الموافق 2016/10/8م في تمام الساعة الثالثة عصرا في ملعب الشباب.

وقد اظهرت التجربة ما يلي :

- 1- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- معرفة الشدد وفترات الراحة المناسبة بالنسبة للتمارين وازمانها.
- 7- استخراج الاسس العلمية للاختبارات.

5-4-2 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم السبت الموافق 2016/10/ 22، اذ شمل اختبار (تحمل الاداء) على ملعب الشباب في كربلاء في الساعة الثالثة عصرا.

2-4-6 إجراءات التجانس والتكافؤ:

قبل البدء بتطبيق الاختبارات القبلية اجريت قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من اهمية بالمتغيرات البدنية (قيد الدراسة)، وكذلك اجري قياس اختبار تحمل الاداء.

لاستخراج التجانس بين افراد العينة، وكما مبين في الجداول الآتي:

الجدول (3)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم	64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة	4,56	1,22	4,75	0,467-
4	تحمل الاداء	ثانية	89,477	89,350	0,852	0,447

يتضح من خلال الجدول (6) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من $1 +$ وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا. ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث لنتائج الاختبارات القبلية باستخدام T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول الآتي.

الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار الاداء الدائري/ ثانية	0,831	89,633	0,894	89,322	0,765	0,456	غير معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) = (2,306)

من خلال الجدول (7) يتبين أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، عند حجم عينة (18)، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

2-4-7 التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على اعداد تمارينات مركبة خاصة تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة الاستاذ المشرف واستشارته العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من دراسته وممارسته للعبة كرة القدم كونه لاعب دولي سابق ومثل العديد من اندية الدوري الممتاز. قد امتازت التمارينات بالاتي:

1- تم تنفيذ التمارينات في نهاية فترة الاعداد العام (اسبوعين) واستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (6) اسابيع ليكون المجموع الكلي (8) اسابيع .

2- تم البدء بتنفيذ التمارينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم الجمعة الموافق 2016 /10/28م.

3- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات تدريبية اسبوعيا (الجمعة- السبت -الثلاثاء)

4- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحده تدريبية.

5- تم تنفيذ التمارينات بالتموجية وكانت بالشكل 1-2 .

6- تراوحت الشدة التدريبية (80% - 95%) من الحد الاقصى لقابلية الرياضي.

7- طبقت التمارينات ضمن القسم الرئيسي زمن التمارينات (40-45د) بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

8- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.

9- راعى الباحث التدريب ان يكون متساويا قدر الامكان لجميع افراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والصفات البدنية والقدرات البدنية.

10- انتهى تطبيق تنفيذ التمارينات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2016 /12/20م

2-4-8 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي عمل الباحث على اعادة تطبيق جميع الاختبارات التي اجريت في الاختبارات القبليّة (قبل التجربة الرئيسية) في يومي السبت والاحد الموافقين 24، 25 /12 /2016م. وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة.

2- 5 الوسائل الاحصائية :

استعان الباحث بنظام الرزم الإحصائية (SPSS) وبما يأتي⁽¹⁾:

- 1 - الوسط الحسابي
- 2 - الوسيط
- 3 - الانحراف المعياري
- 4 - معامل الالتواء
- 5 - T للعينات المستقلة المتساوية بالعدد
- 6 - معامل الارتباط البسيط(بيرسون)⁽²⁾
- 7 - اختبار T للعينات المتناظرة⁽³⁾

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من اجراء الاختبارات القبليّة وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ومن ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث ومناقشتها :

1-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث وتحليلها.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	T المحسوبة	ع ف	ف -	الاختبار البعدي		الاخبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات البدنية	ت
					ع	س -	ع	س -				
معنوي	0,000	53,300	0,078	4,166	0,626	85,467	0,830	89,633	ت	ثانية	تحمل الاداء	1
معنوي	0,000	9,588	0,126	1,211	0,650	88,111	0,894	89,322	ض			

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) = (2,306)

⁽¹⁾ محمد عبد العال النعيمي وحسين مردان البياتي : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية والبدنية مع تطبيقات Spss ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، ط1 ، 2006 ، ص57 - 145.

⁽²⁾ وديع ياسين التكريتي وحسين محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1996، ص214.

3- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص296.

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (تحمل الاداء).

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (تحمل الاداء) كانت اعلى 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 الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (6) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور متغيرات البحث بصورة عامة. ففيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث السبب الى ما اتبعه الباحث في تطوير هذه المتغيرات من تمارينات مركبة والتي تكون شاملة لكل من الصفات البدنية والمهارية، والتي كانت فعالة في تطوير الجانب البدني التخصصي، إذ يرى (عادل عبد البصير) أن كل مجموعة تمارينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس⁽¹⁾.

ويضيف عصام عبد الخالق (1999م) أن الإعداد البدني المهاري هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود بدني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للرياضي⁽²⁾.

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فان هذا التطور جاء نتيجة حتمية للاستمرار في التدريب مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك التدريب ويشكل مترابط يحسن الاداء البدني وكذلك عمل الاجهزة الوظيفية. بالإضافة الى مبدأ التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية إذ، يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، إذ "أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي في شدتها وحجمها اعتمادا على مستوى اللاعب في التدريب"⁽³⁾.

ويذكر عبد علي نصيف "إن التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير تحمل الأداء"⁽⁴⁾.

3-2-3 عرض وتحليل نتائج القياسات البعديّة لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

3-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث وتحليلها

¹ - عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، المطبعة المتحدة سنتر، بور فؤاد، بور سعيد، 2000، ص 108.

² - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط9، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 10.

³ - قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987، ص 123.

⁴ - عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص 260.

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	تحمل الاداء	0,626	85,466	0,650	88,111	8,782-	0,000	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) = (2,120)

يبين الجدول (7) 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

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات البعدية والمبينة في الجدول (7) ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ولمتغير تحمل الاداء ، مما يدل افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة، وسيتم مناقشة متغير تحمل الاداء بالشكل الآتي :

- تحمل الاداء :

يعزو الباحث التطور الحاصل في هذا المتغير الى طبيعة التمرينات المستعملة اثناء العملية التدريبية والتي كانت مشابهة للأداء بشكل كبير من حيث الشكل والحمل التدريبي بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح أذ ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التطور السريع، وهذا ما اكده ابو العلا ونصر الدين سيد" ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية"⁽¹⁾.

وكذلك يعزو الباحث هذا التطور من خلال عملية الربط بين المهارات الفنية والبدنية عند الاداء الهجومي كان متماسكا واستخدام المهارات السريعة الاقرب الى الواقع من خلال اتقان المهارات السريعة وترابط الاداء بين اللاعبين .

وهذا ما اكده (Diclemente) (1974) ان المناولة السريعة والانتقال لتحقيق موقف خططي سريع يأتي نتيجة التماسك والربط بين اللاعبين للفريق الواحد وعمل الفريق كمجموعة واحدة متعاونة ولا يمكن الاستهانة بها عند التدريب ويجب ان تستخدم بذكاء ويهدف الوصول بالفريق الى الاداء المثالي⁽²⁾ . وهذا ما حرص عليه الباحث عند تنفيذ وتطبيق التمرينات المركبة على ان يتقن افراد المجموعة التجريبية المهارات الاساسية الهجومية البسيطة منها والمعقدة .

والسبب الاخر طبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبينة على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة في اعدادها ودرجة تشابهها الى حد كبير من ظروف المنافسة الحقيقية بما تحتويه هذه التمرينات

¹ - ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

² - Diclemente, frank (1974 soccer III ustrated), forcoawh and players, secend edcition, the eonlad pressco. New york . P28

من طابع بدني ومهاري عملت على تطوير قدرة تحمل الاداء الهجومي للاعب كرة القدم، وهذا ما اكده (سلمان علي حسن) " ان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل اداء " (1). ويذكر (مفتي ابراهيم) انه " كلما اقترب ظرف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثر فائدة وفعالية للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى تحمل اداء المباراة " (2) .

كما أنه من الضروري تحقيق التوازن الأمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بنتائج أفضل وادق لمستوى الاداء البدني و المهاري ، ويدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعب ولنوع الاداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الاداء البدني وتحمله، اذ يجب تنفيذ الاداء الجيد والسريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الاداء الحقيقي (المباراة) (3) .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج يستنتج الآتي:-

- 1- ان التمرينات المركبة كان لها الدور الايجابي في تطوير تحمل الاداء الهجومي وهذا ما اشارت اليه الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.
- 2- كان لإتقان الربط بين المهارات الفنية والبدنية للأداء الهجومي من خلال التمرينات المركبة تطبيقاً واضحاً لاختبارات البحث على أفراد المجموعة التجريبية.
- 3- ان التمرينات المركبة المستخدمة كانت ذا نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة انعكست على نتائج اختبارات تحمل الاداء الهجومي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

4- 2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام الكبير بالتمرينات المركبة الخاصة بالنظام اللاكتيكي من قبل مدربي كرة القدم لما لها من فائدة كبيرة في تحسين تحمل الاداء الهجومي لدى اللاعبين الشباب.
- 2- اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التمرينات المركبة الخاصة بالنظام اللاكتيكي في تحسين تحمل الاداء الهجومي في فعاليات رياضية اخرى.
- 3- ضرورة اجراء بحوث اخرى لنفس المتغيرات او غيرها لفئات عمرية اخرى .

1 - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط 1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ، ص 16 .

2 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقبادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص 200 .

3 - مفتي ابراهيم حماد : فسيولوجيات العمليات العقلية في الرياضة ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ،

المصادر والمراجع

- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992.
- سراج الدين محمد عبدالمنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)، ط1، مصر، 2007.
- عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، المطبعة المتحدة سنتر، بور فؤاد، بور سعيد، 2000.
- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط9، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987.
- عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.
- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة الموصل، 1983.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
- مفتي ابراهيم حماد : فسيولوجيات العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000 .

"تأثير تمارينات خاصة باستخدام (جهاز مهاري) في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد"

أ.م.د. وسام صلاح عبد الحسين أ.م.د. حاسم عبد الجبار صالح علي مهدي عباس
جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

من متطلبات التعلم ان يمتلك المتعلم قدرا من القدرات التوافقية، لما لها من أهمية كبيرة في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تساعد الرياضي على الاقتصاد بالجهد وتقليل الأخطاء الناتجة عن الأداء والوصول به الى قدر عالٍ من الكفاءة، وكذلك سرعة تعلم وإتقان وتثبيت الأداء الحركي للأنشطة التي تمتاز بالتنوع في الأداء وربط الحركات وتغيير الأوضاع وذلك من خلال العمل المتناسق بين الجهازين العصبي والعضلي، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث عن طريق ملاحظة الباحثون وجود ضعف في القدرات التوافقية، وهذا ما دعا الباحثون إلى إيجاد حلولاً لهذه المشكلة من خلال تصميم (جهاز مهاري) متعدد الأغراض وإعداد تمارين نوعية مناسبة مع عمل الجهاز، من أجل تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالللاعب.

ويهدف البحث الى تصميم (جهاز مهاري) لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام (جهاز مهاري) في تطوير بعض القدرات التوافقية لهم، والتعرف على افضلية التمارينات باستخدام (جهاز مهاري) والتمارين الاعتيادية في تطوير بعض القدرات التوافقية لعينة البحث.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد التابعة لوزارة الشباب والرياضة في محافظة كربلاء بأعمار (13-15) سنة والبالغ عددهم (40) لاعبا، وتم اختيار (16) لاعبا كعينة للبحث بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ مثلت نسبة (40%) من مجتمع البحث، وبعد ذلك قسمت العينة عشوائيا بالتساوي الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

واستنتج الباحثون ان التمارينات الخاصة المطبقة على (الجهاز المهاري) افضل من التمارينات المعدة من قبل المرين الرياضيين في المدرسة التخصصية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد. وكان للجهاز المهاري دورا فاعلا في انجاح المنهج التعليمي المتبع لما يتضمنه تعدد اجزاء التعلم وتوفير عامل التشويق والإثارة المصاحبة لعملية التعلم داخل الوحدات التعليمية.

Impact of special exercises using (skill) in development of some compatibility capabilities of handball players

By

Wissam Salah Abdul Hussain Ph.D. Proof Assist

Hassim Abdul Jabbar Saleh Ph.D. Proof Assist

Ali Mahdi Abbas

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Of the requirements of learning that the learner has a degree of compatibility capabilities, because of their great importance in various sporting events, as it helps the athlete to the economy and reduce the errors resulting from performance and access to a high degree of efficiency, as well as speed of learning and mastering and stabilization of motor performance of the activities that feature This is why the research problem was concentrated through the observation of the researchers that there is a weakness in the compatibility abilities, which called for the researchers to find solutions to this problem through the design of a (skill device) Multi-purpose and the preparation of appropriate quality exercises with the work of the device, in order to develop the compatibility capabilities of the player.

The aim of research is to design a skilled device to develop some coordinated capabilities of handball players and to identify the effect of exercise on the use of a skill device in developing some of their compatibility abilities, and to identify the superiority of exercise using a skilled apparatus and the usual exercises in developing some of abilities of the sample search.

The researchers used the experimental approach to design two groups with pre-test and post-test. The research community was identified by the players of the specialized handball school affiliated to the Ministry of Youth and Sports in Karbala (ages 15-13) and (40) players. (40%) of the research community. The sample was randomly divided into two groups (experimental and experimental) with 8 players per group.

The researchers concluded that special exercises applied to "skill device" is better than the exercises prepared by the sports educators in the school specialized in the development of some compatibility capabilities of handball players. The skill set has been instrumental in success of educational curriculum followed by multi-part learning and providing the thrill and excitement associated with the learning process within the educational units.

1. التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة، بما في ذلك التطور الذي وصلت إليه الثورة المعرفية التي تخدم مجال التعلم، من خلال الاعتماد على أساليب حديثة تراعي التقدم بالعملية التعليمية، وكذلك الاستفادة من التكنولوجيا وما توصل إليه العقل البشري من قدرة على الاكتشاف والابتكار، وان الدمج بين الثورة المعرفية والتكنولوجيا يدفع بعجلة التعلم إلى الأمام، بعد ان كانت العملية التعليمية تعتمد على الوسائل التقليدية في توصيل المعلومات من المعلم الى المتعلم وما يلاقه القائمون بالعملية التعليمية من صعوبات في توصيل المعلومات الى المتعلمين، وان مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة كان له نصيباً من التطورات الحاصلة في مختلف الميادين العلمية والتعليمية، اذ دخلت في كافة التخصصات داخل المجال الرياضي الاكاديمي.

وان من متطلبات التعلم ان يمتلك المتعلم قدرات من القدرات التوافقية، لما لها من أهمية كبيرة في الفعاليات الرياضية المختلفة، حيث تساعد الرياضي على الاقتصاد بالجهد وتقليل الاخطاء الناتجة عن الاداء والوصول به الى قدر عالٍ من الكفاءة، وكذلك سرعة تعلم وإتقان وتثبيت الأداء الحركي للأنشطة التي تمتاز بالتنوع في الاداء وربط الحركات وتغيير الاوضاع وذلك من خلال العمل المتناسق بين الجهازين العصبي والعضلي.

وتكمن أهمية البحث في تصميم (جهاز مهاري) متعدد الأغراض بالإضافة إلى إعداد تمارين خاصة بالجهاز والتي تساعد لاعبي كرة اليد على تطوير قدراته التوافقية.

2.1 مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحثون العلمية والعملية كونهم ممارسين للعبة ومدربين لها، وجدوا ان مراحل التعلم الحركي المختلفة قد تحتوي على أخطاء في الأداء ناتجة عن اخطاء اثناء التعلم أي وجود استجابات حركية خاطئة وبرامج حركية غير سليمة تؤثر سلباً على وصول المتعلم إلى الأداء المثالي، ومن هنا تركزت مشكلة البحث عن طريق ملاحظة الباحثون وجود ضعف في القدرات التوافقية، وهذا ما دعا الباحثون إلى إيجاد حلولاً لهذه المشكلة من خلال تصميم (جهاز مهاري) متعدد الأغراض وإعداد تمارين نوعية مناسبة مع عمل الجهاز، من اجل تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالللاعب.

3-1 أهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

1. تصميم (جهاز مهاري) لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.
2. اعداد تمارين خاصة باستخدام (جهاز مهاري) في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.
3. التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام (جهاز مهاري) في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.
4. التعرف على افضلية التمارين الخاصة باستخدام (جهاز مهاري) والتمارين الاعتيادية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.

4-1 فروض البحث :-

يفترض الباحثون :-

1. هناك تأثير إيجابي للتمارين الخاصة باستخدام (جهاز مهاري) في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد في الاختبارات القبلية والبعديّة.

2. للتمرينات الخاصة باستخدام (جهاز مهاري) أفضلية التأثير في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد في الاختبارات البعيدة.

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :-

لاعبوا المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة كربلاء التابعة لوزارة الشباب والرياضة بأعمار (13-15) سنة.

2-5-1 المجال الزمني:-

(28 \ 11 \ 2017) - (25 \ 5 \ 2018) .

3-5-1 المجال المكاني :-

1. قاعة الشهيد المغلقة في حي الحسين.

2. (القاعة الرياضية + الساحة المتعددة الاغراض الخارجية) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، وكما يبين الجدول (1).

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعيدة
الضابطة	اختبارات القدرات التوافقية.	تمرينات المدرب	اختبارات القدرات التوافقية.
التجريبية		تمرينات خاصة باستخدام الجهاز المهاري	

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد التابعة لوزارة الشباب والرياضة في محافظة كربلاء بأعمار (13-15) سنة وبالبالغ عددهم (40) لاعبا، وتم اختيار (16) لاعبا كعينة يمثلون مجتمع البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بعد ان تم استبعاد المتغيبين والمصابين اذ مثلت نسبة (40%) من مجتمع البحث.

ويعد ذلك قسمت العينة عشوائيا بالتساوي الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

استخدم الباحثون الوسائل التالية:-

- الملاحظة.
- الاختبارات والمقاييس الموضوعية.
- الاستبانة.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:-

استخدم الباحثون الادوات والاجهزة التالية:-

1. شريط لاصق (ROCO) عدد (1) .
2. شريط قياس كوري الصنع (BERENT).
3. شاخص بلاستيك عدد (4) صينية الصنع.
4. حبل (نايلون) بطول (6م).
5. صفارات عدد (2) نوع (FOX).
6. كاميرا تصوير (CANON) عدد (1).
7. كرات يد قانونية عدد (6).
8. حاسبة لابتوب نوع (hp) عدد (1).
9. الجهاز المهاري وملحقاته.
10. ساعة إيقاف صينية الصنع.

2-4 إجراءات البحث:-

2-4-1 تصميم الجهاز المهاري:-

تم تصميم (الجهاز المهاري) من قبل الباحث وبمساعدة مشرفا البحث، وهو جهاز متعدد الأغراض يستخدم لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة اليد، ويتكون من أربعة أجزاء لكل جزء وظيفة معينة، اذ يتميز بمرونة في الاستخدام من خلال إمكانية تغير وضع أو (أوضاع) الجزء الواحد. والاجزاء الاربعة هي:

- أولاً:- الجزء الخاص بمهارة الطبطبة بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
- ثانياً:- الجزء الخاص بمهارة التصويب (أذرع التصويب).
- ثالثاً:- الجزء الخاص بمهارة المناولة والاستلام.
- رابعاً:- الجزء الخاص بمسطرة الحزام المرن.



شكل (1) التركيب النهائي للجهاز المهاري

2-4-2 تحديد بعض القدرات التوافقية بكرة اليد:-

من خلال خبرة الباحثون التي اكتسبوها من ممارستهم للعبة كلاعبين وتدريسهم لها وبعد الرجوع إلى المصادر العلمية، تم تحديد بعض القدرات التوافقية وهي (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على الربط الحركي).

2-4-3 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث:-

تم تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث بعد مراجعة المصادر العلمية، ومن خلال اعداد استمارة استبانة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* لاختيار الاختبارات الأنسب والتي تتلائم مع متغيرات الدراسة، وقد جاءت إجاباتهم بالموافقة مما يدل على صلاحية الاختبارات للقياس.

وعمل الباحثون على اعتماد النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على عدد من الاختبارات المرشحة، وذلك لاختيار الاختبارات المناسبة، والتي حصلت على اعلى نسبة مئوية من الاتفاق، وكما يبين الجدول (2).

الجدول (2) يبين النسب المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول الاختبارات المرشحة

المتغير	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	النسبة المئوية
1- القدرة على تقدير الوضع	التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة (7م)	قياس القدرة على تقدير الوضع.	82%
	مناولة الكرة نحو الحلقات من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين.	قياس القدرة على تقدير الوضع.	36%
2- القدرة على بذل الجهد المناسب	المناولة المرتدة المستمرة نحو ارتفاعات مختلفة من مسافة (6م) لمدة (18,43 ثانية).	قياس القدرة على بذل الجهد المناسب.	91%
	الجري المتعرج بالكرة وبدونها ولعدة اتجاهات خلال (12,19) ثانية.	قياس القدرة على بذل الجهد المناسب.	54%

3- القدرة على الربط الحركي	مناولة واستلام وطبقة الكرة حول الشاخصان لمدة (16,62ثا).	قياس القدرة على الربط الحركي.	73%
	الطبقة ومس الشواخص بالذراع الأخرى خلال (11,69) ثانية.	قياس القدرة على الربط الحركي.	54%

4.4.3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:-

1.4.4.3 اختبارات القدرات التوافقية:

1- القدرة على تقدير الوضع:-

- اسم الاختبار:- التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة (7م).⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على تقدير الوضع.

- الأدوات المستعملة:-

• كرة يد عدد(6)، شاخص عدد(3)، شريط لاصق.

• ملعب لكرة اليد توضع فيه ستة اشطره لاصقة بطول (15سم) في منطقة الرمية الحرة بين خطي (6م و 9م)

وكالاتي :-

1- شريطان في مركزي الزاوية الأيمن والأيسر، إذ تحدد نقطه على خط المرمى تبع (3م) عن ركن الملعب، ومنها يتم رسم خط وهمي مواز للخط الجانبي بحيث يلتقي مع خط وهمي يمتد من الزاوية الداخلية الخلفية للقائم القريب بطول (7م) ويكون الشريط مواجه للهدف.

2- شريطان في مركزي الساعد الأيمن والأيسر، إذ تحدد نقطة على خط المرمى تبع (4م) عن ركن الملعب، ومنها يتم رسم خط وهمي مواز للخط الجانبي بحيث يلتقي مع خط وهمي يمتد من الزاوية الداخلية الخلفية للقائم القريب بطول (7م) ويكون الشريط مواجه للهدف.

3- شريط يبعد (1م) عن خط (7م) ويقع بين خطي (7م) و (9م).

4- يتم وضع حبل يصل بين القائمين بحيث يبعد (40سم) عن الحافة السفلى لقائم ويقسم طوليا إلى ثلاث مناطق بواسطة قطعتين من الحبل طول الواحدة (40سم) بحيث تكون كل منطقة بعرض (40سم) وبطول (1م).

- وصف الأداء:-

يبدأ اللاعب بتصويب الكرة نحو الشواخص، ومن وضع الجلوس على الركبتين من جهة الزاوية اليمنى ثم الوسط فالزاوية اليسرى ثم منطقة الساعد الأيسر فالوسط مرة من خط ال(7م) وأخرى من (8م) وأخيرا منطقة الساعد الأيمن.

- شروط الأداء :-

1- التصويب من المراكز كلها نحو الشاخص البعيد الموجود على خط المرمى الداخلي بين قائمي المرمى، بينما يكون التصويب من منطقة الوسط إلى الشاخص الأوسط.

2- يكون الفخذان متلاصقين وعدم رفع احدى الركبتين في أثناء الأداء.

¹ (فؤاد متعب الحيدري: بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات التوافقية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد بأعمار من 13-

15 سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2016، ص164.

3- عدم مس الأشرطة اللاصقة.

- فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين :

- الأول مسؤول عن إشارة البدا وتسجيل متطلبات اللاعب المختبر وأدائه.
- الأخر يتواجد بالقرب من الشواخص في المرمى لإرجاعها إلى وضعها الطبيعي بعد إصابتها من اللاعب المختبر.

- طريقة التسجيل :-

- تعطى للاعب (6) تصويبات.
 - تحتسب للاعب (3 درجات) عند إصابة الشاخص البعيد.
 - تحتسب للاعب (2 درجتان) عند إصابة الشاخص الأوسط.
 - تحتسب (درجة واحدة) عند عدم مس الشاخص بالكرة ودخولها المنطقة المحددة.
 - يحتسب (صفر) عند خروج الكرة خارج حدود المنطقة المحددة.
- وكما موضح في الشكل (2) .



شكل (2)

قياس القدرة على تقدير الوضع

2- القدرة على بذل الجهد المناسب:-

- اسم الاختبار:- المناولة المرتدة المستمرة نحو ارتفاعات مختلفة من مسافة (6م) لمدة (18,43ثانية).⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على بذل الجهد المناسب.

- الأدوات المستعملة:-

- كرة يد عدد (6).
- شريط لاصق لتحديد الارتفاعات المختلفة وخط البداية.
- شريط قياس.
- ساعة توقيت الكترونية.
- مكان يحدد فيه خط البداية على بعد(6م) عن جدار امس ترسم عليه ثلاثة مستطيلات للتصويب عليها، كل مستطيل بطول (1م) وعرض (40سم) والمسافة بين مستطيل وآخر (20سم)، وتكون ارتفاعات المستطيلات عن الأرض على التوالي (80سم) و(40,1م) و(2م).

¹ (فؤاد متعب الحيدري: مصدر سبق ذكره، ص175.

- وصف الأداء:- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بأداء المناولة المرتدة نحو كل من المستطيل الأسفل ثم المستطيل الأوسط وأخيرا المستطيل الأعلى، إذ يؤدي مناولتين مرتدتين نحو كل مستطيل وبأداء مستمر.
- شروط الأداء:-

1. الوقت المقدر لأداء الاختبار (18,43 ثانية).
 2. عند نهاية كل مناولة يعود المختبر إلى خط البداية لأداء المناولة اللاحقة.
 3. التأكيد على سرعة الأداء لارتباط المناولة بالزمن.
- فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين:
- الأول مسؤول عن إشارة بدا الاختبار ونهايته واحتساب وقت الاختبار حيث يقف على الجانب الأيسر للاعب المختبر.
 - الآخر مسؤول عن أداء اللاعب المختبر ويقف على الجانب الأيمن منه.
- طريقة التسجيل:-

- 1- تعطى للاعب (6) مناولات مرتدة.
 - 2- تضاف (0,50) جزء من الثانية لزمان الاختبار عن كل مناولة غير دقيقة لا تمس المستطيل المحدد.
 - 3- يحتسب الفارق الزمني بين الزمن المقدر والمحتسب لإنهاء الاختبار.
- كما موضح في الشكل (3).



الشكل (3)

قياس القدرة على بذل الجهد المناسب

3- القدرة على الربط الحركي:-

- اسم الاختبار:- مناولة واستلام الكرة والطبقة حول الشاخصان لمدة (16,62 ثانية)⁽¹⁾.
- الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على الربط الحركي.
- الأدوات المستعملة:-
- كرة يد عدد (4).
 - شاخص عدد (2).

¹ (فؤاد متعب الحيدري: مصدر سبق ذكره، ص 185.

- ساعة الكترونية.
- شريط لاصق.
- مكان لأداء الاختبار فيه جدار املس اقل ارتفاع له (2م)، حيث يبعد خط البداية عنه (4م) وطوله (2م) ويعرض (5م)، وشاخصان على جانبي خط البداية يبعدان (7م) عن الجدار، وتكون المسافة الفاصلة بين الشاخصين (2م).
- وصف الأداء:-
- يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية حاملا الكرة وعند سماعه إشارة البدا يقوم بمناولة الكرة واستلامها من الجدار (3 مرات)، ثم العودة بطبقة الكرة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليمنى، والتوجه بعدها من جديد إلى أداء المناولة واستلام الكرة من الجدار (3 مرات) ثم العودة بالطبقة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليسرى ويستمر الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد له.
- شروط الأداء:-
- الوقت المحدد لإنهاء الاختبار (16,62 ثانية)
- تعطى للاعب المختبر محاولة واحدة.
- في حالة فقدان الكرة يعوض عنها بكرة أخرى.
- فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من قبل شخصين:
- الأول مسؤول عن تعويض الكرة في حالة فقدانها من قبل المختبر ويقف من جهة الذراع الرامية وبالقرب من خط البداية.
- والمسؤول الآخر يقوم باحتساب الوقت وطريقة تسجيل الاختبار، ويقف على الجهة المقابلة لوقوف المسؤول الأول.
- طريقة التسجيل:-
- يحتسب للاعب المختبر اكبر عدد من تكرارات المناولة والاستلام والطبقة.
- وكما موضح في الشكل (4).



الشكل (4)

اختبار قياس القدرة على الربط الحركي

2-4-5 التجربة الاستطلاعية:-

اجرى الباحثون تجربتين استطلاعتين على عينة بلغت (6) لاعبين من مجتمع البحث وذلك لاستطلاع الاختبارات المستخدمة في البحث وأيضا استطلاع (الجهاز المهاري) والتمرينات الخاصة المؤدات عليه، حيث تم إجراء التجريبتين الاستطلاعتين بتاريخ (4-15-2018) في الأماكن التالية:-

1. القاعة الشهيد المغلقة في حي الحسين.
 2. (القاعة الرياضية + الساحة المتعددة الأغراض الخارجية) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.
- ❖ إذ كان الغرض من التجربة ما يأتي :-

1. التعرف على الوقت اللازم لأداء الاختبارات.
2. سلامة وملائمة الأجهزة والأدوات.
3. تحديد الصعوبات والمعوقات.
4. التأكد من صلاحية (الجهاز المهاري) والتمرينات المطبقة عليه للاستخدام.
5. تدريب فريق العمل المساعد على طبيعة إجراء الاختبارات.
6. استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

2-4-5-1 الأسس العلمية للاختبار:-

من الشروط التي لابد ان يتمتع بها كل اختبار هي (صدق الاختبار وثبات الاختبار وموضوعية الاختبار) وذلك للتأكد من ملائمة تطبيق الاختبارات على العينة المبحوثة.

2-4-5-1-1 صدق الاختبار:-

تم استخدام الصدق الظاهري اذ يعتمد على آراء المختصين والخبراء في ان الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها، ومن خلال عرض استمارة استبانة على الخبراء اكدوا على ان الاختبارات تقيس الأغراض التي وضعت من أجلها، وقام الباحثون باستخراج معامل الصدق من خلال استخدام معامل الصدق الذاتي وهو يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

2-4-5-1-2 ثبات الاختبار:-

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، اذ تم إجراء الاختبارات المستخدمة في البحث على عينة الاستطلاع والبالغ عددها (6) لاعبين من مجتمع البحث، وبعد مرور سبعة أيام وتثبيت نفس الظرف تم إعادة تطبيق الاختبارات، وعمل الباحثون على استخراج معامل الثبات باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والذي اظهر ان جميع الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات، كما يبين الجدول (3).

2-4-5-1-3 موضوعية الاختبار:-

عمل الباحثون على إيجاد موضوعية الاختبارات من خلال الاستعانة باثنين من المحكمين*، وتم معالجة النتائج إحصائيا واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين وكانت قيم معامل الارتباط عالية وهذا يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة موضوعية عالية، كما يبين الجدول(3).

جدول(3)

* المحكمين:

(1) م.د. حسام غالب.

(2) م.د. عباس عبد الحمزة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات المبحوثة	معامل الثبات	الموضوعية	الدلالة الاحصائية
1	القدرة على تقدير الوضع	0.92	0.93	معنوي
2	القدرة على بذل الجهد المناسب	0.77	0.98	معنوي
3	القدرة على الربط الحركي	0.91	0.99	معنوي

2-4-6 الاختبارات القبليّة:-

اجرى الباحثون الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة يوم (الأربعاء) بتاريخ (14 \ 12 \ 2018) الساعة (3) مساءً على القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

2-4-7 التجانس والتكافؤ:-

قام الباحثون بإيجاد التجانس لعينة البحث من خلال استخراج معامل الالتواء للاختبارات المبحوثة، كما يبين الجدول (4).

الجدول (4)

تجانس عينة البحث في الاختبارات المبحوثة

الاختبارات المبحوثة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة على تقدير الوضع	درجة	4.18	4.5	1.22	0.15
القدرة على بذل الجهد المناسب	ثانية	2.44	2.54	1.04	0.402
القدرة على الربط الحركي	درجة	14.93	15.5	3.04	0.58

وكذلك ايجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المبحوثة من خلال تطبيق القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد، كما يبين الجدول (5).

الجدول (5)

تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

الاختبارات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			

غير معنوي	0.846	0.189	1.36	4.13	1.16	4.25	درجة	القدرة على تقدير الوضع
غير معنوي	0.467	0.747	0.63	2.22	1.04	2.54	ثانية	القدرة على بذل الجهد المناسب
غير معنوي	0.583	0.562	3.38	14.50	2.83	15.38	درجة	القدرة على الربط الحركي

2-4-8 التجربة الرئيسية:

بعد انتهاء الباحثون من إجراء الاختبارات القبليّة، تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية من خلال تطبيق المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية، والذي يتضمن أداء تمارين خاصة باستخدام (الجهاز المهاري) لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد، وكانت أساسيات التجربة الرئيسية ما يأتي:-

1. تم البدء بالتجربة في يوم (الجمعة) الموافق (16 \ 2 \ 2018).
2. كانت مدة التجربة الرئيسية (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تعليمية، وكان كل اسبوع يتضمن ثلاث وحدات تعليمية، في أيام (الجمعة، الاثنين، الأربعاء).
3. تم تطبيق التمارين الخاصة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي في الوحدات التعليمية بزمن يقارب الـ(50) دقيقة.
4. كل وحدة تعليمية كانت تتضمن من (4-5) تمارين خاصة تطبق على (الجهاز المهاري).
5. كان العمل على (الجهاز المهاري) والذي يتكون من أربعة أجزاء بشكل دائري (أي عندما ينتهي اللاعب من أداء التكرارات المطلوبة على جزء معين ينتقل إلى الجزء الأخر).
6. تم تعيين التكرارات للتمارين الخاصة بما يتناسب مع طبيعة الأداء على كل جزء من أجزاء (الجهاز المهاري).
7. كانت مدة الوحدة التعليمية الواحدة التي يتضمنها المنهج التعليمي حوالي (90) د.
8. انتهت التجربة الرئيسية يوم (الأربعاء) بتاريخ (11 \ 4 \ 2018).

2-4-9 الاختبارات البعدية:-

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم (الجمعة) بتاريخ (13 \ 4 \ 2018)، إذ أجرى الباحثون الاختبارات البعدية مع مراعاة توفير نفس ظروف وشروط إجراء الاختبارات القبليّة، وعلى القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

2-5 الوسائل الإحصائية والعمليات الحسابية:-

قام الباحثون باستخدام النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال المعالجات الإحصائية الآتية:-
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، كما ان الباحثون استخدموا (النسبة المئوية) و(الجزء التريبيعي) وحسب ما تقتضي متطلبات الدراسة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

يحتوي هذا الفصل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي تم الحصول عليها من عينة البحث في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة، في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية من أجل تسهيل ملاحظة النتائج، وأيضاً إجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة، وكذلك في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين من خلال تحليل نتائج الاختبارات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية وفقاً لمنظور علمي دقيق، لغرض تحقيق أهداف البحث وفروضه.

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

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

استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المترابطة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (T) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
القدرة على تقدير الوضع	درجة	1.16	4.25	0.76	14.00	9.75	0.25	39.00	0.00	معنوي
القدرة على بذل الجهد المناسب	ثانية	1.04	2.54	0.53	5.13	2.59	0.20	13.29	0.00	معنوي
القدرة على الربط الحركي	درجة	2.83	15.38	0.64	24.88	9.50	0.80	11.85	0.00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (8)

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات الدراسة التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أشارت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لمتغيرات (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على الربط الحركي) كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، مع وجود تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، والتي أشارت اليها مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) ولمجمل متغيرات البحث، والذي يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة. أما فيما يخص نتائج المجموعة الضابطة فجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	25.19	0.26	6.63	0.89	10.75	1.36	4.13	درجة	القدرة على تقدير الوضع
معنوي	0.00	9.69	0.18	1.77	0.15	3.99	0.63	2.22	ثانية	القدرة على بذل الجهد المناسب
معنوي	0.00	9.08	0.90	8.13	0.92	22.63	3.38	14.50	درجة	القدرة على الربط الحركي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (8)

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الدراسة التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أشارت النتائج إن قيم الأوساط الحسابية لمتغيرات (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على الربط الحركي) كانت أكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، مع وجود تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، والتي أشارت إليها مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0.05) ولمجمل متغيرات البحث، والذي يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

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

يعزو الباحثون سبب تطور جميع المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة إلى الانتظام في العملية التعليمية وإن المدارس التخصصية التابعة لوزارة الشباب والرياضة تعمل على اختيار المربين الرياضيين الأكفاء الذين يستندون في عملهم إلى مناهج منظمة ومعدة للتعامل مع الفئات العمرية، لذلك حدث التطور لإفراد هذه المجموعة.

إذ إن الانتظام في العمل الرياضي يؤدي إلى زيادة التناسق بين أجهزة الجسم الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الأداء، وإن وجود التكرار في عملية التعلم يلعب دوراً بارزاً في عملية التعلم، إذ " إن أداء أي حركة بشكل متكرر سيخزن الجهاز العصبي المعلومات عن هذه الحركة، ولا يمكن أن يخزن المعلومات بأداء حركي واحد، إذ إن الخزن يأتي عن طريق التكرار"⁽¹⁾.

أما ما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون التطور الذي حدث لديها إلى المنهج المعد من قبل الباحثون باستخدام (الجهاز المهاري) والذي كان معد بشكل منظم يعتمد فيه على عدد التكرارات المناسبة لكل تمرين من التمرينات الخاصة والتي تناسب أعدادها بشكل علمي مع (الجهاز المهاري) إذ كانت تصب في عملية تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين هذه المجموعة.

واعتمد الباحثون على التدرج في الوحدات التعليمية من خلال العمل المتغير بالتمرينات الخاصة المطبقة على (الجهاز المهاري) من السهولة إلى الصعوبة وبالتناسق مع سير الوحدات التعليمية، إذ " من القواعد المهمة في عملية التعلم هو استخدام التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء، أي سير خطة التعلم بالشكل الذي يضمن التدرج من البسيط إلى

⁽¹⁾ وجيه محجوب: علم الحركة، الموصل، دار الكتب، 1989، ص44.

المركب ومن السهل إلى الصعب" (1)، "ولابد أن تعد كل مجموعة من التمرينات بصورة تعطي التأثير الفعال في تطوير كل من القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي" (2).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات التوافقية قيد الدراسة، إلى ما توفره التمرينات الخاصة باستخدام (الجهاز المهاري) من آلية عمل يوفرها كل جزء من الجهاز بما يخدم تطور كل قدرة من هذه القدرات التوافقية، إذ إن " إكساب اللاعب المهارات الحركية هو احد أهداف العملية التعليمية، وعلى هذا الأساس يتمكن الرياضي من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ الواجبات الحركية بصورة متناسقة وتمثل هذه الشروط بتنمية القدرات التوافقية" (3).

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:-

3-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها:-

لجأ الباحثون إلى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لإيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات الدراسة، وكما يبين الجدول (8).

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
القدرة على تقدير الوضع	درجة	14.00	0.76	10.75	0.89	7.89	0.00	معنوي
القدرة على بذل الجهد المناسب	ثانية	5.13	0.53	3.99	0.15	5.89	0.00	معنوي
القدرة على الربط الحركي	درجة	24.88	0.64	22.63	0.92	5.69	0.00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (16)

تبين النتائج في الجدول (8)، عن وجود فروق معنوية بين قياسات الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، لان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى الخطأ (0.05).

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

يعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الى استخدام (الجهاز المهاري) ، إذ تم استخدامه كوسيلة تعليمية تتعدد فيه المسارات الحركية من خلال تعدد أجزائه ، وهذا يتناسب مع ما جاء به (محمد حسين) " عندما تكون الوسائل التعليمية واضحة فأنها تساعد المتعلم على تعلم اكثر سهولة وإيجابية" (4)، وان استخدام الأجهزة والأدوات لها أهمية كبيرة في تسهيل وتسريع عملية التعلم عن طريق خلق حالة من التفاعل الإيجابي بين المتعلم والجهاز وبالتالي الابتعاد عن النمطية في التعلم والتي تسبب تملل المتعلم مما يؤثر بشكل سلبي على التقدم في عملية التعلم" ان من العوامل المهمة في سرعة تنمية الإحساس الحركي ورفع كفاءة الأداء للمتعلمين هو ان يتم استخدام الجاهزة والأدوات في عملية

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص16.

(2) عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، بور سعيد، المطبعة المتحدة سنتر، 2000، ص108.

(3) حازم احمد السيد: تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، رسالة ماجستير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2010، ص116.

(4) محمد حسين محمد: طرق تدريس الالعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء، 2012، ص17.

التعلم⁽¹⁾، بالإضافة إلى ما تضيفه التمرينات الخاصة وطريقة تطبيقها على (الجهاز المهاري) من إثارة الدافعية للمتعلمين نحو عملية التعلم والتقدم بمستويات التعلم نحو الأفضل، إذ " ان استخدام التمرينات المشوقة يعد مهما للارتقاء بالمستوى النفسي والبدني والفني للمتعلم"⁽²⁾.

كما يعزو الباحثون تطور القدرات التوافقية الى استخدام (الجهاز المهاري)، لتعدد أجزائه وتنوع التمرينات الخاصة المطبقة عليه، إذ ان " العمل على التمرينات المتنوعة ينتج عنه تحسن القدرات التوافقية لمختلف المراحل السنية وبالأخص المبتدئين"⁽³⁾، وان تطوير هذه القدرات يلعب دور مهم في عملية التعلم إذ " تهدف القدرات التوافقية إلى تعلم الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة الممارسة"⁽⁴⁾، فيحتاج المتعلم إلى القدرة على تقدير الوضع زيادة مستوى التعلم كتقدير وضع (جسمه، الأداة (الكرة)،الزميل، المنافس، الهدف، حدود الملعب)، إذ " ان النجاح في تقدير الوضع يشير إلى درجة القوة المطلوبة لتحقيق النتيجة المنشودة"⁽⁵⁾، وأيضا مما ساهم في التقدم بمستوى تطور القدرات التوافقية هو ان يكون لدى اللاعب القدرة على الاقتصاد بالجهد، بالإضافة إلى بناء برنامج حركي سليم و خال من الإخطاء مما يساعد الدماغ على إرسال الإيعازات العصبية إلى العضلات العاملة فقط، ويأتي ذلك من خلال التقدم بمستوى التعلم عن طريق الممارسة والتكرار والوصول إلى تثبيت الأداء، وبالتالي يقل عدد العضلات الغير ضرورية في الإداء، إذ " يحدث تعلم مضاف يتمثل بانخفاض الجهد المبذول عند الاستمرار في محاولات التعلم"⁽⁶⁾، وكذلك تطوير القدرة على الربط الحركي والتي تتيح للمتعلم الانتقال من مهارة إلى مهارة أخرى بسرعة استجابة وانسيابية عالية، إذ تشير المصادر إلى ان " لابد من التأكيد على تدريب التوافق الحركي والترابط الحركي ووضعه في البرامج التدريبية لفترة طويلة وبتكرار متواصل الأمر الذي يقود للتي تعود على اطار المسار الحركي والزماني المثالي"⁽⁷⁾، وان " التدريب على تمارين الربط الحركي يؤدي إلى تطور السرعة الحركية للجسم ويمكن ان تظهر في حركات الأطراف العليا أو خلال انتقال الجسم ككل"⁽⁸⁾.

¹ عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، البصرة، دار الحكمة، 1991، ص50.

² محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجبل، 1993، ص155.

³ Sharma, K. D. (1992). "Effects of Biological Age on Coordination abilities". *Biology of sport*. S. 61-67.

⁴ جميل قاسم البدري واحمد خميس السوداني: مصدر سبق ذكره، ص80.

⁵ Brian G.,2010, Coordination Training & Youth Athletes, viewed 3\4\2016 IYCA,. [www. Youth.Training](http://www.Youth.Training).

⁶ جنان محمد البصراوي: تأثير منهج تعليمي واعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها، رسالة رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، 2010، ص96.

⁷ قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص47.

⁸ Tamas Ajan, Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary , 1988 ,p176 .

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات:-

تمكن الباحثون من تحديد الاستنتاجات التالية بناء على نتائج البحث التي التوصل اليها وكما يأتي:-

1. ان التمرينات الخاصة المطبقة على (الجهاز المهاري) افضل من التمرينات المعدة من قبل المرين الرياضيين في المدرسة التخصصية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.
2. ان عينة الدراسة كان فيها مستوى القدرات التوافقية منخفضا إلى حد ما.
3. كان للجهاز المهاري دورا فاعلا في انجاح المنهج التعليمي المتبع لما يتضمنه تعدد اجزاء التعلم وتوفير عامل التشويق والإثارة المصاحبة لعملية التعلم داخل الوحدات التعليمية.

2.5 التوصيات:-

بناء على الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثون بما يأتي:-

1. مراعاة تضمين تمرينات لتطوير القدرات التوافقية في المناهج التعليمية.
2. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية باستخدام أجهزة مبتكرة في تطوير القدرات التوافقية للاعبين بكرة اليد.
3. يمكن الاستفادة من الجهاز المهاري في عملية التعلم وأيضا الاختبار من خلال العمل على تطويره.
4. امكانية اعتماد المرين الرياضيين على (الجهاز المهاري) في تطوير القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.
5. تصميم وتصنيع الأجهزة للمساهمة في تطوير القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية:

- جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني: موسوعة كرة اليد، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- جنان محمد البصراوي: تأثير منهج تعليمي واعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وادخال جهد تعلمها، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، 2010.
- حازم احمد السيد: تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2010.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- عادل عبد البصير: التحليل الياوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، بور سعيد، المطبعة المتحدة سنتر، 2000.
- عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، البصرة، دار الحكمة، 1991.
- فؤاد متعب الحيدري: بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات التوافقية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد بأعمار من 13 - 15 سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2016.
- قاسم حسن حسين: الفسيلوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.

- محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجبل، 1993.
- محمد حسين محمد: طرق تدريس الالعب الجماعية بين النظرية والتطبيق، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء، 2012.
- وجيهه محجوب: علم الحركة، الموصل، دار الكتب، 1989.

المصادر الأجنبية:

- Brian G.,2010, Coordination Training & Youth Athletes, viewed 3\4\2016 IYCA,,
www. Youth. Training.
- Sharma, K. D. (1992). "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport.
- Tamas Ajan, Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary , 1988.

تمريبات خاصة على جهاز السير المتحرك وفقا لبعض المؤشرات البايوميكانيكية لطبعة القدم وفي سرعات مختلفة لدى لاعبي (CP- T37)

م.م محمود عباس عبد الحسن الربيعي

أ.د حسين مردان عمر البياتي

ملخص البحث باللغة العربية

ما تنطوي عليه اهمية البحث كمحاولة جادة للتعرف على الوضع الميكانيكي الحالي لهذه الفئة من المعاقين ودراسة ادق التفاصيل عن هذه الحالة مستغلين بذلك الاجهزة والادوات العلمية الحديثة لتأشير مكامن الضعف والقوة وان مشكلة البحث تتلخص في افتقار تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة على جهاز الحزام السير الذي يوفر تمارين اجبارية لتحريك وايجاد الاتزان المناسب لتفاعل السلاسل البايوكينماتيكية لطرفي الجسم ويهدف البحث الى:

- تصميم تمرينات خاصة على جهاز الحزام السير.
- مقارنة أثر هذه التمرينات على وفق المؤشرات البايوميكانيكية لطبعة القدم للاختبارين القبلي والبعدي ومن خلال تطبيق التمرينات التصحيحية توصل الباحثان الى مجموعة أستنتاجات وهي كالآتي: -
- 1- التنوع في التمارين المستعملة ادى الى تحسن في مستوى اداء افراد العينة عن طريق تتطور قيم المتغيرات المبحوثة.
- 2- اثرت التمرينات التصحيحية على طرف الجسم المعاق واقترب ادائه من طرف الجسم السليم.

Special exercises o treadmill according to some biomechanical indicators of footprint and at different speeds in the players of T37 CP

By

Hussein Mardan Omar Al-Bayati Ph.D. Prof

Mahmoud Abbas Abdul-Hassan Al-Rubaie Lecturer Assistant

Abstract

Importance of research is a serious attempt to identify the current mechanical situation of this category of disabled and study the details of this situation using modern scientific instruments and tools to identify the strengths and weaknesses and the problem of research is the lack of training for people with special needs on the treadmill, which provides compulsory exercises to move and find appropriate balance of interaction of bio-kinematic series of body's limbs.

Research aims to:

- Design special exercises on the treadmill.

- Comparison of effect of these exercises according to the biomechanical indicators of footprint for before and after tests

Through the application of corrective exercises, the researchers reached a set Research conclusions:

1. Diversification in the exercises used resulted in an improvement in performance of the sample members through development of variables values investigated.
2. Corrective exercises affected limb of disabled body and approached the performance of the body healthy.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

واضحة من فقدان التوازن وضمور العضلات وظهور حركات لاإرادية بسبب التشنجات العضلية نتيجة الاستثارة المبالغة للمثير الحركي.

ويقع تخصص تصميم التمارين الخاصة على الخريطة العلمية في المنطقة المشتركة بين علم الميكانيكا الحيوية والعلوم الطبية وتعرف على انها تلك التمرينات التي توضع لمعالجة خطأ واضح يشخصه المدرب او المربي ويعمل على ازالته جزئيا او كليا اذا امكن ولذلك يتطلب ان تكون هذه التمرينات مشابهة للأداء الحقيقي لغرض تصحيح المسار الحركي للمهارة نفسها لكنها توضع لثان مفهوم الاعاقه يمكن تعريفه ببساطة انها حالة عجز الافراد عن اداء مهامه اليومية كأقرانهم من الاصحاء جراء فقدان جزئي او كلي للقدرات البدنية او الحسية او العقلية والشلل الشقي عبارة عن شلل يحدث نتيجة لإصابة الدماغ بتلف او تشوه خلايا الدماغ المسؤولة عن الحركة مما يؤدي الى الشلل التام او عدم تناسق الحركة بين شقي الجسم والتي تكون اعراضه لافي الاخطاء وتثبيت الاداء الصحيح ومن هذا المنطلق والمفهوم يجب مراعات شروط التمارين الخاصة من استخدام الملاحظة العلمية الدقيقة التي تتطلب استخدام الاجهزة التقنية الحديثة للوصول الى التشخيص الميكانيكي السليم للأخطاء ومن ثم التفكير بالحلول المناسبة ولقد ظهرت الكثير من الدراسات التي عنيت بدراسة خطوات الركض من الناحية الطبية ومحاولة وضع تمارين لتحسين الركض عند هذه الفئة من المعاقين ولكن يبقى السؤال عن مدى تطابق وتكامل الأداء بعد إتمام الوحدات التصحيحية وهل أن المفاهيم الميكانيكية تتحسن بعد استخدام هذه التمرينات وهل أن مقدار هذا الانجاز جاء من ضبط العوامل الميكانيكية أم جاء من عوامل أخرى دخيلة أثرت في تحسن الانجاز. فالنتيجة بطبيعة الحال غير معروفة لأن استخدام هذه التمرينات كان مقررأ من ناحية طبية لا تهتم بخطوات الركض على اساس رياضي ذلك ليس كافيا إذ يجب أن نحدد طبيعة العمل الميكانيكي مسبقا كي ترتسم للباحث صورة عن ماهية العمل المراد القيام به وبشكل محسوب وبدقة والابتعاد عن العمل العشوائي وهذا لا يتم إلا من خلال تخطيط وتحليل الحركة الرياضية وللوصول الى بيانات موضوعية ودقيقة وجب على الباحث استعمال الاجهزة الحديثة وكما هو معروف ان قيمة البحوث العلمية تعتمد على نوع البيانات ودقتها ومن هذه الاجهزة ماسح القدم الضوئي (Foot scan) وهو جهاز لتحليل حركات المشي والركض ويساعد في الكشف عن قيم كثير من المتغيرات من مقدار الضغط المسلط وانحراف القدم واتجاهها وزمن التماس ومدى الافادة من هذه المتغيرات في تحديد الاخطاء ووضع التمارين الخاصة المناسبة لها وهذا ما

تطوي عليه اهمية البحث كمحاولة جادة للتعرف على الوضع الميكانيكي الحالي لهذه الفئة من المعاقين ودراسة ادق التفاصيل عن هذه الحالة مستغلين بذلك الاجهزة والادوات العلمية الحديثة لتأشير مكامن الضعف والقوة .

1-2 مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث تتلخص في افتقار تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة على جهاز الحزام السيار الذي يوفر تمارين اجبارية لتحريك وايجاد الاتزان المناسب لتفاعل السلاسل البايوميكانيكية لطرفي الجسم ويمكن ان يقوم هذا البحث بالإجابة على سؤالين مهمين وهما:

- كيف يتم وضع التمرينات الخاصة على جهاز الحزام السيار بحيث تساهم في تطوير السرعة على وفق المؤشرات البايوميكانيكية لطبقة القدم؟

- هل من شأن هذه التمرينات ان تؤدي الى تحسين الاداء الفني للركض وقيم المتغيرات المبحوثة؟

1-3 أهداف البحث:

ان الهدف من هذا البحث هو تطوير سرعة العدو لدى المصابين بالشلل الشقي T37 من خلال:

1-3-1 تصميم تمرينات خاصة على جهاز الحزام السيار.

1-3-2 مقارنة أثر هذه التمرينات على وفق المؤشرات البايوميكانيكية لطبقة القدم للاختبارين القبلي والبعدى.

1-4 فرض البحث:

1-4-1 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات البايوميكانيكية لطبقة القدم وفي سرعات مختلفة على الحزام السيار.

مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة مكونة من (3) افراد من متسابقى 100 من ذوي الشلل الشقي T37.

1-5-2 المجال الزماني: 1/ 8 / 2016 إلى 1 / 2 / 2018.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان ومختبر البايوميكانيك-كلية التربية الرياضية.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات الخاصة:

تعد التمرينات الرياضية التي تتشابه في تكوينها والمسار في الاداء الحركي من حيث تركيب القوة والسرعة فهي التي تتكون من "حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات وقابلية اللاعب وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية أو رياضة معينة، وتشمل حركات تشبه حركات الفعالية أو الرياضة، ويطلق عليها التمرينات الخاصة إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية أو الرياضة المماثلة للحركة ومقاربة لها (اتجاه الحركة وقوتها) التي تعمل فيها العضلات على وفق حركات المنافسة"⁽¹⁾. و"أنها إي نوع من النشاط الذي يتضمن توليد القوة بواسطة العضلات النشيطة وبضمنها نشاط الحياة والإعمال اليومية والترويحوية ورياضات المنافسة"⁽²⁾ ولاسيما اتجاه العمل العضلي فيها يكون مشابه مع تلك التمرينات او الحركات التي تؤدي في المباراة وهي "التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة"⁽³⁾ "القدرات الحركية

(¹) ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، ط1، (النجف، دار الطباعة والتصميم، 2011)، ص68.

(2) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص77.

(3) هارا: أصول التدريب، ترجمة، عبد علي نصيف (بغداد، مطابع الموصل، 1990)، ص88.

وجزء معين من عضلات الجسم تخص فعالية معينة وتشمل تمارين تشبه الفعالية، ويطلق على التمارين المقترحة أو الخاصة بالفعالية إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثلة " (1)

2-1-2 ماسح القدم الطبي على شكل الحزام السيار (zebris Treadmill Medical GmbH) يعمل هذا الجهاز بالتوافق مع برنامج خاص به (WinFDM-T) الذي يقبل التنصيب على (Windows 7) لتحليل خطوات المشي والجري وهو كما مبين بالشكل (2-2)



شكل (2-1) جهاز ماسح القدم الطبي على شكل الحزام السيار

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1- شاشة العرض. | 2- العجلات الدوارة |
| 3- منظومة المعلومات | 4- موضع التسوية الارضية |
| 5- القبضات الوسطية | 6- مفتاح الايقاف للطوارئ |
| 7- القبضات الجانبية | 8- دعامات الاستناد الجانبية |
| 9- اسم اللوحة | 10- مساحة الجري |
| 11- مفتاح المزود الكهربائي | 12- غطاء العجلات الخلفية |
| 13- المحرك | 14- مساند التوازن |

3-1-2 الشلل الدماغي (Cerebral Palsy)

يعرف الشلل الدماغي بأنه (عبارة عن اعاقه حس حركية ناتجة عن اصابة في المخ والذي يؤثر بدوره على الجهاز العصبي المركزي في مرحلة الطفولة والتي تبدأ من مرحلة ما قبل الولادة وحتى نهاية السنة الرابعة ويمكن تقسيم هذه الاصابة الى ثمان فئات طبية حسب شدة الاصابة بدأ من (cp31) (*) وحتى (cp38) (2) والشلل الدماغي هو مرض يصيب مراكز السيطرة الحركية بسبب التلف الذي يصيب اجزاء مختلفة من الدماغ والتي ينجم عن جرح او إصابة، او نمو خاطئ والحالة لا تعد من حالات العوق التجبيري بل أنها من حالة ضعف عصبي وغالبا ما ينتج عنها أنواع مختلفة من العوق التعليمي أكثر مما ينتج عن العوق التجبيري، وتكون الحركة ضعيفة وغير متناسقة وغالبا ما يصاحبها في الوقوف او الجلوس، وهو عبارة عن شلل يحدث نتيجة اصابة الدماغ بتلف او تشوه خلايا الدماغ المسؤولة عن الحركة مما يؤدي الى الشلل التام او عدم تناسق الحركة بين شقي الجسم (3).

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنموذج المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

(4) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)، ص 280.

* (cp) ترمز اختصارا للمصطلح العلمي (Cerebral Palsy) والذي يعني الشلل الشقي.

(1) محمود عبد الفتاح، عدنان درويش: الرياضة والترويج للمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1990، ص 47-48.

(3) ايمان عبد الامير و احمد محمد: رياضة المعاقين ، مطبعة ، بغداد ، 2012 ، ص 4.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

استخدم الباحثان المشاهدات الخاصة بالمؤشرات البيوميكانيكية لطبقة القدم في (سرعتان) مختلفة على جهاز Zebris (Medical GmbH) لكل محاولة للفرد الواحد من افراد العينة ، اذ تعطى لهم محاولتين يتم مقارنتها مع مثيلاتها في الاختبار البعدي وبذلك فان المشاهدات التي تخضع للتحليل الاحصائي لغرض اثبات الفروض هي (6مشاهدة للاختبار القبلي مع 6 مشاهدة للاختبار البعدي) اذ يستخرج من كل سرعة تقرير خاص بالمتغيرات الميكانيكية والتي يتكفل جهاز (Zebris Medical GmbH) بصياغتها على شكل جدول يتضمن تلك المتغيرات وقيمها وكلتا القدمين.

جدول (1-3) يبين مواصفات عينة البحث

ت	المتغيرات العينة	جهة الاصابة	الوزن (كغم)	الطول (سم)	العمر (سنة)	العمر التدريبي(سنة)	الانجاز (ثانية)
1	سجاد	يمين	65	178	21	6	12.94
2	يونس	يسار	90	168	36	10	16
3	مسلم	يسار	60	160	22	7	14.91

3-3 الاختبارات المستخدمة

1-3-3 اختبار طبقة القدم للحزام السيار (zebris Treadmill) (1) .

- هدف الاختبار: استخراج المؤشرات البيوميكانيكية لطبقة القدم في سرعات مختلفة (1و5و9كم/ساعة)
- أدوات الاختبار:

- جهاز (foot scan Treadmill) - حاسوب شخصي

- طريقة الأداء: يقف المختبر على جهاز zebris Treadmill وهو عبارة عن حزام سيار له قابلية على تسجيل طبقات القدم ومربوط مع حاسوب شخصي لتسجيل قيم المتغيرات وحفظها ويتم التحكم بسرعة الجري على الحزام السيار حسب الحاجة من.
- التسجيل: تسجل جميع قيم المتغيرات وتخزن على الحاسوب الشخصي ليتم الرجوع لها وتحليلها واستخراج النتائج من خلال برنامج خاص بالجهاز.



شكل (1-3) يبين اختبار تسجيل طبقات القدم

4-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع المعلومات

1-4-3 ادوات البحث

(1) Winfdm-T User Manual of zebris Medical GmbH , Text-Release 09/2010

<ul style="list-style-type: none"> • المقابلات الشخصية. • الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث. • المصادر والمراجع • شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). • فريق العمل المساعد. • البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب. • جهاز (zebris Medical GmbH) لتسجيل طبقات القدم 	<ul style="list-style-type: none"> • جهاز حزام سيار ذو سرعة عالية. • كاميرا Sony سعة (60) صورة بالثانية عدد 1. • شريط قياس. • شريط لاصق مختلف الالوان. • ميزان طبي. • جهاز حاسوب. • صدرية واقية لتعليق اللاعب اثناء الجري على الحزام السيار.
--	---

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بطبقات القدم على جهاز (zebris Treadmill)

وتشمل جميع المتغيرات التي يقيسها جهاز ماسح القدم والتي تستخلص على شكل تقرير من السوفت وير الخاص بجهاز الحزام السيار وقسم من هذه المتغيرات يتفرع الى اجزاء (للقدم اليمين واليسار) لنفس المتغير فضلا عن ذلك قسم من المتغيرات ينقسم الى ثلاثة اقسام للقدم الواحدة فيصبح لدينا للقدم اليمين (مقدمة القدم ومتوسط القدم وكعب القدم) وكذلك للقدم اليسار.

3-5-2 المتغيرات الميكانيكية الخاصة بطبقات القدم على جهاز (Foot Scan)

اذ تقسم هذه المتغيرات الى تسعة اجزاء كل جزء يحتوي على مجموعة من المتغيرات وتسجل على شكل تقرير مطبوع في نهاية كل محاولة وهي كالاتي:

3-5-2-1: المجموعة الهندسية لطبقات القدم (Geometry)

3-5-2-2: مجموعة المسافات (Phases)

3-5-2-3: مجموعة الازمنة (Timing)

3-5-2-4: مجموعة منحنيات الضغط (COP) Pressure curves

3-5-2-5: معالم وضع الفراشة (Butterfly parameters)

3-5-2-6: معالم القوة (Force parameters)

3-5-2-7: تحليل مناطق طبقات القدم الثلاثة (Three foot zone analysis)

3-5-2-8: مقادير التغير في الحمل (Load change)

3-5-2-9: اقصى قوة مسجلة (Maximum force)

3-7 استخراج المتغيرات البايوميكانيكية لطبقات القدمين:

يتم تجهيز الحاسوب بسوفت وير خاص (FDM) مخصص لهذا الغرض اذ يربط الحاسوب الشخصي (zebris foot scan) وعند تشغيل البرنامج تظهر واجهة العمل.

3-7 الاختبار القبلي:

3-7-1: اختبار تسجيل طبقات القدم على جهاز (zebris foot scan)

تم اجراء الاختبار القبلي لتسجيل طبقات القدم يوم الاحد المصادف 8/21 في مختبر البايوميكانيك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية في تمام الساعة 5 مساءً وذلك لقياس المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة والبحث اذ

تم العمل على سرعتان هي (5-9 كم/ساعة)* اذ يتم تشغيل الجهاز وبرمجة عمله على هذه السرعة وتأخذ النتائج التي يسجلها الجهاز على كل سرعة وتحفظ على شكل تقارير بحيث نحصل على دورة رجل كاملة لليمين وكذلك لليساار أي (خطوتين لليمين وخطوتين لليساار) و لكل سرعة اذ يصبح لكل فرد من افراد العينة ثلاث تقارير على سرع مختلفة وتعتبر هذه التقارير خاضعة للتحليل والدراسة بغية الحصول على بيانات عن حالة ووضع افراد العينة.

3-7-2: محتوى التمرينات الخاصة:

1- الابقاع القسري على الحزام السيار:

هدف التمرين: متابعة وضع القدمين على الاماكن المخصصة اثناء الجري.

طريقة الاداء: يرسم خط مستقيم على الحزام السيار ويطلب من العينة المشي والجري بشرط التركيز على وضع القدمين على جانبي الخط بحيث تكون القدم على استقامة واحدة مع الخط وعلى بعد مناسب منه حسب، مع التأكيد على استقامة الجذع وحركات الذراعين تكون سائدة ومتناسقة مع الاطراف السفلى.

2- الابقاع القسري مع تغير الاتجاه:

هدف التمرين: زيادة التركيز والانتباه

طريقة الاداء: يؤدي المتدرب هذا التمرين من الوقوف بشكل جانبي على الحزام السيار وعند تشغيل الجهاز يحاول نقل القدمين باتجاه الحركة على شرط محاولة وضع القدمين على الخط المستقيم المرسوم على الجهاز، مع التأكيد على عدم تركيز النظر على القدمين واستقامة الجذع وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب بتغير اتجاه حركته الى الوضع الامامي (العادي) وعند سماع الاشارة الثانية يغير وضعه الى الجانب الاخر وتتم عملية تغير الاتجاه هذه عند الانتقال من سرعة الى اخرى.

3- الجري المستقيم بسرعات مختلفة:

هدف التمرين: التركيز على الجانب المصاب واستثارة الاعصاب.

طريقة الاداء: يؤدي هذا التمرين بمحاولة الجري الطبيعي على الجهاز ولكن بسرعات مختلفة ويطلب من اللاعب محاولة التماثل في حركات جانبي الجسم (السليم والمصاب) أي التركيز على نقل القدم والذراع المصابة بحركة مشابهة للجانب السليم قدر الامكان ويراعى في ذلك مستوى السرعة التي يتم العمل عليها.

4- تمرين بدلة الفضاء:

هدف التمرين: تقوية الاطراف السفلى

طريقة الاداء: حيث يعلق المتدرب بحبال وهو يؤدي الركض على الحزام السيار للوقاية وكذلك للتقليل من وزن المتدرب على الاطراف السفلى ويهدف التمرين الى زيادة الاحساس بالاطراف السفلى وتقوية عمل الاعصاب بدون ان يكون هناك تأثير كبير لوزن الجسم، أي التركيز على سرعة عمل الاطراف السفلى تحديدا ويعتبر هذا التمرين مهما جدا في الحالات المشابهة لحالة عينة البحث.

5- تمرين السرعة الحرجة:

هدف التمرين: محاكات السرعة القصوى

ويستعمل هذا التمرين بحذر شديد لأنه قد يؤدي الى حدوث اصابة والهدف من التمرين اعطاء سرعة ملائمة بشكل مفاجئ لتقوية الابعازات العصبية للأطراف السفلى ويتم ذلك عن طريق وضع الحزام السيار على سرعة معينة ويربط المتمرن بحزام الامان وبعد وصول الجهاز الى السرعة المطلوبة ينزل المتمرن بشكل مفاجئ على الجهاز.

* تحديدا 3 سرعات بسبب الحالة البدنية لعينة البحث في ذلك الوقت ومن جانب اخر عدم استعمال العينة لجهاز التريدميل قبل سابق.

6- تمرين الجري والحجل:

هدف التمرين: تقوية الاعيازات العصبية اثناء الجري.

طريقة الاداء: يقوم المتمرن بالجري الاعتيادي على الجهاز وعند سماع الاشارة يؤدي ستة حجلات على الرجل السليمة وبعدها يكرر الجري الاعتيادي وعند الاشارة الثانية يكرر ستة حجلات على الرجل المصابة، مع مراعات درجة السرعة التي يعمل عليها.

7-تمرين الجري على السلم:

هدف التمرين: زيادة تركيز الانتباه واستثارة العمليات العصبية.

طريقة الاداء: يرسم خط مستقيم طوله 8 متر بعرض 10سم وعلى جانبيه ترسم خطوط عرضية بطول 30 سم بحيث يكون على شكل سلم والمسافة ما بين الخطوط العرضية غير متساوية حيث في الخطوات الاربعة الاولى المسافة 30 سم والخطوات الاربعة التالية 60سم والتي تليها 40سم والتي تليها 60 سم والتي بعدها 20سم، اذ يحاول المتمرن الجري مع لمس الخطوط العرضية بأمشاط القدمين ذهابا وايابا مع تكرار هذه المحاولة 3 مرات لكل متمرن.

8- الحبال المطاطية:

هدف التمرين: تقوية العضلات المدورة للقدم.

طريقة الاداء: يستلقي المتمرن على سديبة وتربط الحبال المطاطية على مشط القدم من الجانب ويقوم المتمرن بالعمل ضد مقاومة الحبل مع تغيير الاتجاه 12 تكرار للداخل واخرى للخارج وللقدم المصابة فقط مع محاولة التركيز على القدم جهة الاعاقة أكثر.

3-7-4-1: مدة تطبيق التمرينات الخاصة:

مدة التمرينات (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تصحيحية أسبوعيا، مدة الوحدة التصحيحية (90) دقيقة، وبذلك بلغ إجمالي الوحدات (24) وحدة تصحيحية وبلغ عدد الساعات التصحيحية في البرنامج (36) ساعة.

3-7-4-2: آلية تنفيذ التمرينات:

- تنفذ التمارين من خلال تقسيم الوحدة الواحد الى ثلاث اجزاء الجزء التمهيدي والذي يشمل الاحماء العام للجسم وتهيئة العينة لاستقبال النشاط في الجزء الرئيسي ويتم الاحماء في ملعب كلية التربية الرياضية.
- الجزء الثاني هو الجزء الرئيسي وتطبق فيه التمرينات التصحيحية التي تستهدف نقاط الضعف عند العينة عن طريق محاولة تحسين المتغيرات الميكانيكية، وتطبق الوحدات بإشراف الباحث على سير تطبيق التدريبات مع المحافظة على عدم تعرض العينة الى أي متغيرات دخيلة او خارجية اخرى

3-7-5 الاختبار البعدي:

بعد اكمال التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبار البعدي (zebris foot scan) وذلك في يوم الاربعاء المصادف 26 / 10 / 2016 وعلى مختبر البايوميكانيك وملعب العاب القوى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية تمام الساعة التاسعة صباحا مع نفس الاجراءات المتبعة في الاختبار القبلي.

3-8 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الحقيقية الاحصائية (SPSS) وذلك لإجراء العمليات الاحصائية التالية:

-الوسط الحسابي + الانحراف المعياري (Mean + Standard Deviation).

-اختبار (t) للعينات المترابطة (T-test dependence)

1-4 عرض نتائج تسجيل طبغات القدم على جهاز (zebris Treadmill) للسرع المختلفة

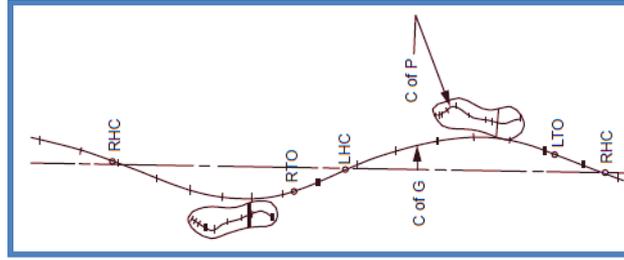
جدول (4-6) يبين سرعة 5 كم/ساعة

الدالة	sig	قيمة t	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق		اسم المتغير ووحدة القياس		
غير معنوي	0.121	1.866	119.879	91.333	L	Gait line length, mm		
معنوي	0.005	4.892	51.571	103.000	R			
غير معنوي	0.168	1.613	60.252	39.667	L	Single support line, mm		
معنوي	0.005	4.813	22.730	44.667	R			
معنوي	0.050	- 2.573	9.995	-10.500		Ant/post variability, mm 2		
معنوي	0.002	5.919	4.670	11.283	L	Forefoot	Contact time% of stance time	
معنوي	0.018	3.465	10.840	15.333	R			
معنوي	0.011	3.919	7.637	12.217	L	Mid foot		
غير معنوي	0.088	2.115	12.761	11.017	R			
غير معنوي	0.061	2.409	11.678	11.483	L	Heel		
معنوي	0.014	3.670	7.041	10.550	R			
غير معنوي	0.160	- 1.648	161.601	-108.750	L	Forefoot	Max force, N	
معنوي	0.021	- 3.337	179.194	-244.100	R			
غير معنوي	0.561	- 0.623	107.727	-27.383	L	Mid foot		
غير معنوي	0.714	- 0.388	196.948	-31.200	R			
غير معنوي	0.074	- 2.252	83.691	-76.950	L	Heel		
معنوي	0.043	- 2.704	81.320	-89.783	R			
غير معنوي	0.851	- 0.197	24.827	-2.000	L	Forefoot		Max force time% of stance time
غير معنوي	0.669	0.453	23.862	4.417	R			
معنوي	0.016	3.563	4.469	6.500	L	Midfoot		
غير معنوي	0.280	1.211	7.552	3.733	R			

معنوي	0.006	4.624	3.885	7.333	L	Heel	Max pressure, N/cm ²
معنوي	0.047	2.618	5.785	6.183	R		
غير معنوي	0.346	1.040	1.766	0.750	L	Forefoot	
معنوي	0.015	- 3.650	2.896	-4.317	R		
غير معنوي	0.483	- 0.758	15.292	-4.733	L	Midfoot	
غير معنوي	0.699	0.409	5.087	0.850	R		
غير معنوي	0.110	- 1.943	3.152	-2.500	L	Heel	
معنوي	0.043	- 2.690	2.398	-2.633	R		

الجدول (4-6) الخاص بسرعة (5كم/ساعة) والذي يقارن بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المتغيرات الميكانيكية لطبعات القدم والذي يبين الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق قيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة (Sig) ومعنى الدلالة، وظهرت بعض المتغيرات بمستوى دلالة عالي اي تشير الى فروق كبيرة واخرى كانت قريبة جدا من الحد المقبول لمستوى الدلالة و نستخلص من الجدول (4-6) ان المتغيرات التي تطورت واضرت درجات دلالة معنوية كانت متسايرة تماما مع السرعة السابقة اي لم يحدث تطور عشوائي فطول خط الضغط للقدم اليمنى ابدى تحسنا ولصالح الاختبار البعدي ومستوى دلالة (0.001) ويعتبر هذا مستوى دلالة عالي عند مقارنته بالقيمة الجدولية (0.05) اي انه دال على فرق كبير في سرعة (5كم/ساعة) ويرى الباحث سبب هذا التغير الكبير جاء نتيجة لزيادة سرعة الجري على الجهاز من 4-5 كم/ساعة فعند زيادة السرعة وخاصة في هذا المقدار سوف تزداد متطلبات الاداء الحركي من سرعة انقباضات للعضلات العاملة بالتالي تزداد الحاجة الى اشارات عصبية بشكل اكبر لإتمام العمل وكل هذ هو من الطبيعي والمتوقع حدوثه ولكن الفرق كان واضحا في كيفية تفسير هذه الابعازات هل كانت متسايرة مع نتائج الاختبار القبلي ام مختلفة الامر الذي اوضحته الفروق الاحصائية بان هناك فرق في القدم اليمنى ولصالح الاختبار البعدي فذا دليل على وجود تغير في اسلوب العمل عن ما كان عليه قبل استعمال التمرينات التصحيحية ، وهذا الفرق في طول خط الضغط وكما اشرنا سابقا له مدلول ميكانيكي مفاده بان القدم بدأت تلامس الارض وبشكل يحقق متطلبات الحركة و اشار احدي الدراسات الى اهمية هذا العمل الذي يكون بمثابة الكف عن اسلوب الاداء الحركي وطريقة عمل المفاصل بوصفها سلسلة كينماتيكية تعمل بمجموعها كوحدة واحد لإخراج هدف الحركة بالشكل المطلوب فاذا كان عملها سليم يمكن اكتشاف ذلك عن طريق (الفعل ورد الفعل) بين القدم والارض اثناء الحركة عن طريق مراقبة خط سير الضغط لأسفل القد الذي يرمز لأسلوب النقل الحركي الذي يحدث من بقية اجزاء الجسم وكما في الشكل (4-11).

(1) TE Lockhart : Biomechanics of Human Gait – Slip and Fall Analysis , Encyclopedia of Forensic Sciences, (2013), vol. 2, pp. 466-476 .



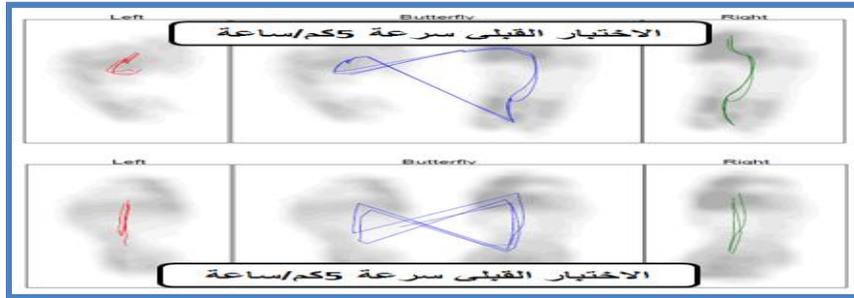
شكل (1-4) مسار انتقال مركز ثقل الجسم

اذ يشير الشكل (11-4) الى المسار الذي يرسمه مركز ثقل الجسم والذي يرمز له اختصارا (CG) اي (Center of Gravity) ففي لحظة من اللحظات وان كانت قصيرة يمر مركز ثقل الجسم من اعلى القدم ويعطي مخطط لطريق انتقاله وهذا ما يسمى بطول خط الضغط، فان كان خط الضغط المرسوم بشكل يعبر عن الانتقال الصحيح دل على سلامة الحركة الناتجة من مجموعة من العضلات والمفاصل في الاطراف السفلى، وهذا ما يحصل في القدم اليمين على سرعة 5كم/ساعة، فيما يخص متغير (زمن الاتصال) فقد تغير وبشكل كامل عما كان عليه في الاختبار القبلي اذ ان مقدار التغير في هذا المتغير واضح وحتى القيم التي لم تكن دالة معنويا كانت قريبة جدا من مستوى الدلالة المقبول (0.05) بمعنى اخر انها تبدي تنظورا ولم يظهر هذا واضح بسبب ان اصابة عينة البحث ليست في نفس الطرف من الجسم الامر الذي يجعل نسبة التطور غير متزنة للطرفين بشكل قطعي ، ومن خلال التدقيق في قيم مستوى الدلالة وجد ان زمن الاستناد لمتوسط القدم اليسار قد بلغ مستوى الدلالة (0.088) وهذا قريب جدا من المستوى المقبول وكذلك زمن الاستناد لكعب القدم اليمين (0.061) فهو قريب جدا من مستوى الدلالة المقبول ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات⁽¹⁾ التي تناولت هذا المتغير فتشير الى علاقة هذا المتغير مع طريقة توزيع الضغط في باطن القدم فاذا تأثر المتغير السابق (طول خط الضغط) فهذا يؤكد تأثر الزمن الخاص به وهو زمن الاستناد فعد ضغط القدم بشكل كامل سوف تحتاج الى زمن استناد اطول ، وكذلك هذا لا يعني ان يزيد عن الحظ الطبيعي والمعقول وانما يجب ان يكون متزن مع زمن مرجحة القدم الغير متصلة مع الارض القدم المقابلة ، وملخص القول وفي ما يخص الحالة التي نحن بصدها طول هذه الفترة يدل على استعمال القدم بشكل افضل عن طريق زيادة ملامستها للأرض اثناء نقل مركز ثقل الجسم وهذا يدل ايضا على تفعيل القدم المصابة واشراكها بشكل اكبر مما كانت عليه سابقا ، اما فيما يخص اعلى مقدار للقوة فقد اظهر فرق في مقدمة القدم اليمين وبمستوى دلالة (0.021) وفي كعب القدم (0.043) وهذا التغير جاء مرتبطا مع متغير زمن الاتصال في نفس القدم ونفس السرعة اذ كما اشرنا سابقا الى نوع العلاقة بين المتغيرين ، اما عن زمن الخاص بأعلى قوة سجل تغيرا في متوسط القدم اليسار وبمستوى دلالة (0.016) يفسر الباحث ذلك بسبب نتائج الاختبار القبلي كانت تحتوي على قيم شاذة في هذه السرعة تحديدا وعندما قارنها بنتائج الاختبار البعدي اظهرت تحسن لجانب من الجسم دون اخر مع العلم ان هذا التحسن لم يكن مرتبطا مع مقدار القوة اعلاه .

ومتغير اعلى مستوى للضغط حصلت فيه تغيرات في مقدمة القدم اليمين اذ بلغ مستوى الدلالة (0.015) وكذلك كعب القدم اليمين وبمستوى دلالة (0.043)، ولو قارنا هذا التغير جاء مرتبطا مع التغيرات السابقة في نفس القدم ونفس المناطق منها اي ان زيادة زمن التماس زاد من مقدار القوة المسلطة وزاد من مقدار الضغط و من خلال الجدول (4-6) تبين ان

(1)Chacon-Murguia : Human Gait Feature Extraction Including a Kinematic Analysis Toward Robotic Power Assistance International Journal of Advanced Robotic Systems, 2012, Vol. 9, 68:2012,p6.,

هناك متغير جديد لم يكن يحصل على مستوى دلالة مقبول في السرعة السابقة ولكن في السرعة (5كم/ساعة) حصل هذا المتغير على مستوى دلالة (0.050) ومن خلال تعريف هذا المتغير فإنه يقاس مقدار الانحراف المسجل في وضع الفراشة وكما في الشكل (4-11).



شكل (4-2) متغيرات وضع الفراشة

فلو قارنا بين الشكلين للاختبارين القبلي والبعدي يظهر الفرق واضحاً جداً في طريقة العمل للقدمين إذ ان وضع الفراشة الذي يبين التقاطع في عملية انتقال الحركة ما بين كعب القدم للاستناد الامامي ومشط القدم الخلفية فعند رسم خطوط التقاطع فيما بينهما يظهر لنا شكل يشبه الفراشة ، هذا الشكل يبين تماثل العمل بين طرفي الجسم فاذا كانت حركات القدمين متشابهة ومتساوية من حيث طول الخطوة والمسافة ما بين القدمين سوف يظهر لنا شكل متساوي الطرفين ، فعند التحقق من الفرق ما بين الاختبار القبلي والبعدي في نفس السرعة سوف نجد الفرق واضحاً ففي الاختبار البعدي وهذا الدليل على ان التمرينات التصحيحية ادت واجب كبير في التصحيح للمسارات الحركية التي كانت غير موجودة في الاختبار القبلي ، ان الحركة الصحيحة لعملية نقل مركز ثقل الجسم اثناء المشي والعدو كما يصفها (Seung Don Yoo) حركة تحتاج الى الميل الى طرفي الجسم بحيث يكون الميلان متساوي لطرفي الجسم، ان تبادل الحركة بين طرفي الجسم هو الذي يحدد شكل متغير (وضع الفراشة) فاذا كان هذا التبادل بين طرفي الجسم متساوي وسليم سوف يظهر لنا متغير متساوي الطرفين وهو المطلوب⁽¹⁾، وكما لا حضا الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي واضح في شكل المتغير والذي يدل على ان وضع القدم المعاقلة قد بدأ يتحسن من خلال موازنة عملها مع القدم السليمة وبشكل ملحوظ وهذا يؤكد لنا ان التمرينات التصحيحية ادت الى تغيرات في عمل الدماغ وتأثيرها بالتحكم الحركي الناتج من القشرة الحركية وعبر الأعصاب وصولاً إلى العضلات وكفاءة ادارة الجهاز العضلي تتأثر العوامل الخاصة بالتوافق ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى مجموعتين هما:

- العوامل الميكانيكية الخاصة بالتوافق بين العضلات الرئيسية التي تقوم بالحركة المطلوبة وبين العضلات المقابلة بحيث يتم عمل كل مجموعة عضلية في الوقت وبالقدر المطلوب.
 - العوامل الميكانيكية داخل العضلة وتشمل عدد الوحدات الحركية المشتركة في العمل⁽²⁾.
- 4-2-9 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومعنى الدلالة لتسجيل طبعات القدم للسرعة (9 كم/ساعة)

(1)Seung Don Yoo, MD :Biomechanical Parameters in Plantar Fasciitis Measured by Gait Analysis System With Pressure Sensor, Ann Rehabil Med. 2017,p:979-989.

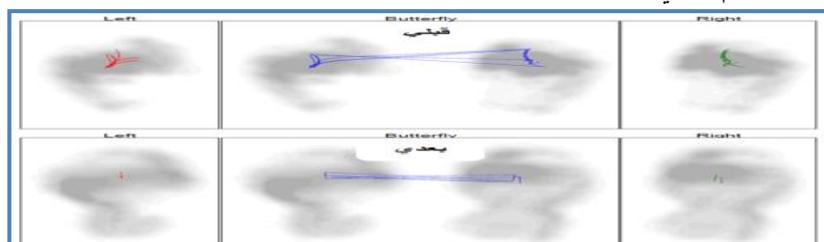
(2)Issam Al-Azzawi: Open Versus Percutaneous Lengthening Of Tendo Achilles In Spastic Cerebral Palsy: A Prospective Study Of Tendo Achilles Lengthening Trauma In Spastic Cerebral Palsy InAl-Yarmouk Teaching Hospital In Iraq, Iraqi J. Comm. Med., Jan. 2016.

جدول (4-10) يبين سرعة 9 كم/ساعة

الدالة	Sig	قيمة t	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق		اسم المتغير ووحدة القياس	
غير معنوي	0.066	2.346	109.470	104.833	L	Gait line length, mm	
معنوي	0.001	6.426	47.645	125.000	R		
معنوي	0.029	3.032	99.370	123.000	L	Single support line, mm	
معنوي	0.001	6.338	48.570	125.667	R		
معنوي	0.002	- 5.751	17.889	-42.000		Lateral variability, mm	
معنوي	0.004	5.015	8.255	16.900	L	Forefoot	Contact time% of stance time
معنوي	0.009	4.102	12.917	21.633	R		
غير معنوي	0.068	2.320	10.629	10.067	L	Midfoot	
معنوي	0.001	6.688	4.523	12.350	R		
معنوي	0.050	2.565	7.927	8.300	L	Heel	
غير معنوي	0.718	0.383	17.491	2.733	R		
غير معنوي	0.173	- 1.588	264.399	-171.433	L	Forefoot	Max force, N
غير معنوي	0.670	0.452	140.762	26.000	R		
معنوي	0.038	- 2.805	103.545	-118.567	L	Midfoot	
غير معنوي	0.211	- 1.433	294.373	-172.250	R		
غير معنوي	0.131	- 1.802	95.785	-70.483	L	Heel	
غير معنوي	0.368	- 0.989	127.200	-51.383	R		
غير معنوي	0.519	- 0.693	4.593	-1.300	L	Forefoot	Max force time% of stance time
غير معنوي	0.336	- 1.064	157.463	-68.400	R		
غير معنوي	0.219	1.405	8.398	4.817	L	Mid foot	
غير معنوي	0.317	1.110	7.721	3.500	R		

غير معنوي	0.064	2.373	7.157	6.933	L	Heel	Max pressure, N/cm ²
معنوي	0.026	3.129	6.785	8.667	R		
معنوي	0.020	- 3.344	1.282	-1.750	L	Forefoot	
غير معنوي	0.235	1.351	3.838	2.117	R	Midfoot	
غير معنوي	0.250	- 1.300	3.110	-1.650	L		
غير معنوي	0.148	- 1.711	2.433	-1.700	R	Heel	
غير معنوي	0.101	- 2.008	2.277	-1.867	L		
غير معنوي	0.250	- 1.300	4.459	-2.367	R		

الجدول (4-10) الخاص بسرعة (9 كم/ساعة) والذي يقارن بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المتغيرات الميكانيكية لطبعات القدم والذي يبين الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق قيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة (Sig) ومعنى الدلالة، وظهرت بعض المتغيرات بمستوى دلالة عالي اي تشير الى فروق كبيرة واخرى كانت قريبة جدا من الحد المقبول لمستوى الدلالة ومن خلال الاطلاع على نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في جدول (4-10) الخاص بسرعة (9 كم/ساعة) تبين ان المتغيرات التي ابدت فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي هي نفس تلك المتغيرات التي رافقتنا من بداية اول سرعة ، ولكن الاختلافات تكون في داخل قيم تلك المتغيرات واجزائها فطول خط الضغط الذي ابدى اختلافا ولصالح الاختبار البعدي يمكن توضحه من خلال الشكل (4-20) الخاص بمتغيرات (Butterfly) والتي توضح طول خط الضغط ومساره وكذلك طريقة عمل الحوض في نقل الاطراف السفلى اي ما يسمى وضع الفراشة ومقدار تماثل هذا الوضع بالنسبة لجانبى الجسم اليمين واليسار اذ كل هذه المتغيرات تزود من جهاز الحزام السيار (zebri Treadmill Gait Report) على شكل رسم بياني .



شكل (4-3) الفرق في متغيرات (Butterfly) وضع الفراشة

ان خط انتقال الضغط كما مبين في الشكل اعلاه أصبح أكثر استقرار في الاختبار البعدي وبالمقارنة مع الاختبار القبلي نجد ان تركيز الضغط على متوسط ومقدمة القدم وبسبب السرعة هنا لا يستطيع الجهاز التحسس بكعب القدم الذي تقل نسبة استعماله مقارنة مع كعب القدم، وبالنسبة لمتغير زمن الاتصال الذي اظهر فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي نجد ان اغلب مناطق القدم اشربت تحسن بزمن الاتصال ومناطق اخرى كانت قريبة من مستوى الدلالة المقبول مثل متوسط القدم اليسار اذ بلغ مستوى الدلالة له (0.068) وهي قريبة من (0.05) ، ويرى الباحث ان هذا التغير في زمن الاتصال ،

ويفسر الباحث ذلك بتطور المستقبلات الحسية للجهاز العصبي وهي أجهزة كاشفة تتحسس طبيعة الوسط الذي يحيط بالجسم وبالتغيرات التي تحدث داخل أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من خلال إرسال الإشارات العصبية الحسية إلى ألياف الحبل الشوكي ثم إلى القشرة المخية الحسية بالدماع لتتعرف عليها ويتم تصنيفها وإرسال الإشارات التي تتناسب معها ، وتقسم هذه المستقبلات تبعاً للعامل الذي تتأثر به إلى المستقبلات التي تتحسس بالعوامل الميكانيكية ومنها المستقبلات السطحية التي تختص باللمس في الجلد والمستقبلات الداخلية العميقة التي تتحسس بحركة العضلات والأربطة والمفاصل التي تحدث أثناء أداء الجهد البدني ومن هذه المستقبلات الموجودة داخل العضلات المغازل العضلية وفي المفاصل كبسولات باسنيان وفي الأوتار أجسام كولجي ، حيث تقوم هذه المستقبلات بإرسال الإيعازات إلى المخ عند طبيعة الأداء الحركي وما يجب أن يتم . فيقوم المخ بإرسال الإيعازات العصبية لمشاركة عدد من الوحدات الحركية التي تتناسب مع الجهد المطلوب كما توجد مستقبلات للتوازن والسمع ومستقبلات تحسس الألم ومستقبلات تتحسس بدرجة حرارة المحيط وبالتغيرات الضوئية ، الأجهزة المنفذة والتي تساعد الجهاز العصبي في القيام بأفعاله الحيوية ويتمثل ذلك في الجهاز العضلي الذي يحرك أعضاء الجسم وأجهزته للقيام بالأفعال المطلوبة ، وبالغدد الإفرازية التي تستجيب للمنبهات أو الإشارات العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي لهذه الغدد للقيام بمهامها المختلفة ومنها عمليات التدريب الرياضي ونتيجة لهذه لتنفيذ هذه المهام واستمراريتها تحدث التكيفات الوظيفية للرياضي فيتحسن مستوى الاداء الوظيفي والبدني والنفسي للرياضي وهذا هو الهدف من العملية التدريبية (1) اما عن متغير خط الاستناد الفردي والذي ابدى فروقا معنوية ولطرفي الجسم اذ بلغ مستوى الدلالة للقدم اليسار (0.029) وللقدم اليمين (0.001) وهذا يعد مؤشرا على ان الاستناد الفردي في الاختبار البعدي افضل بكثير من الاستناد الفردي في الاختبار القبلي ، ويفسر الباحث هذا التغير بان افراد العينة وبسبب التزامهم بالتمارين الخاصة والتي اثرت على طبيعة العمل العصبي وكما اسلفنا سابقا قد اوجدت اسلوب ونمط حركي جديد في طريقة وضع القدم عند اداء الخطوات اذ اصبحت تضعها بطريقة اصح مما كانت في السابق أي بمعنى ادق اصبحت القدم تتفاعل مع الارض او السطح الذي تتم عليه الحركة بدقة اكبر واستعمال اجزاء القدم بشكل افضل (2).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

من خلال تطبيق التمرينات التصحيحية توصل الباحث الى مجموعة أستنتاجات وهي كالآتي :-

- 3- التنوع في التمارين المستعملة ادى الى تحسن في مستوى اداء افراد العينة عن طريق تتطور قيم المتغيرات المبحوثة.
- 4- تحسنت اغلب المتغيرات الميكانيكية لماسح القدم في الاختبار البعدي عما كانت عليه في الاختبار القبلي

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التمرينات التصحيحية مع الحالة المماثلة لعينة البحث قبل البدء بالتدريب .
- 2- امكانية معالجة المصابين بالشلل الشقي عن طريق تصميم تمارين تناسب حالتهم الفسلجية والاخذ بنظر الاعتبار نوع الفعالية والفئة العمرية لهم .

(1) جبار رحيمة الكعبي؛ الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، ط1: (قطر، مطابع قطر الوطنية، 2007)، ص77-78.

(1)Can Tunca : Inertial Sensor–Based Robust Gait Analysis in Non–Hospital Settings for Neurological Disorders, Sensors 2017, 17,p 825.

3- ضرورة استخدام اجهزة عالية الدقة في الكشف عن مواضع الخلل وتشخيصها تشخيصا دقيقا من اجل صياغة المفردات السليمة لضمان نجاح عملية التصحيح او التدريب .

ملحق (1) نموذج لوحدة تصحيحية اسبوعية

تاريخ: 2016/10/5/3/1
المكان: مختبر-ملاعب كلية التربية الرياضية
اليوم: سبت-الاثنين-اربعاء

وحدة تصحيحية اسبوعية

الاسبوع: الخامس
الوحدة التصحيحية: الأولى-ثانية-الثالثة
الهدف التدريبي: العمل على تحسين المتغيرات البيوميكانيكية - السرعة القصوى- توكية الأطراف السفلى

الملاحظات •	زمن الراحة العلية	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي لتكرارات	عدد التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	رقم التمرين	الزمن	القسم	
	تهيئة الجسم ورفع درجة حرارته والاستعداد النفسي لاستقبال الجزء الرئيسي							15 دقيقة	التحضيرى	
نمب الشدة على سرعة الجهاز	د 3	د 3	د 3	2	د 1,5	% 80	1	65 دقيقة	الرئيسي	
	د 4	د 4	د 4	2	د 2	% 80	2			
			د 5	1	د 5	% 85	3			
			د 1,5	1	د 1,5	%90	4			
			د 5	1	د 5	%90	5			
	د 4	د 2	د 3	3	د 1	%85	6			
حتى التكرارات	د 440	د 40	د 240	12	د 20	%90	7	5 دقيقة	الختامي	
	د 14	د 2	د 8	8	د 1	%80	8			
اليوم الثالث من الاسبوع يزداد القسم الختامي لإعطاء التغذية الراجعة ومناقشة الأخطاء عن طريق العرض الفيديوي								5 دقيقة		
								المجموع	85 دقيقة	المجموع
								32.33 دقيقة		
								33.5 دقيقة		

اثر تمارينات خاصة على جهاز السير المتحرك في بعض المتغيرات الكنماتيكية والانجاز لعدو 100م لدى لاعبي (CP- T37)

م.م محمود عباس عبد الحسن الربيعي

أ.د حسين مردان عمر البياتي

ملخص البحث باللغة العربية

تتضح اهمية البحث في بناء التمارين الخاصة دون اغفال أي جانب من الجوانب المهمة في ميكانيكية الاداء فضلا عن كشف العلاقة بين خطوات المشي والركض الامر الذي يجعل منها خطوة جديدة لبناء المناهج التدريبية الخاصة ذات الفاعلية الاكبر وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات التي يجب أن يتضمنها المنهج .
وتتلخص مشكلة البحث في :

- كيف يتم وضع التمارينات الخاصة على جهاز الحزام السيار بحيث تساهم في تطوير السرعة على وفق المؤشرات البايوميكانيكية لطبقة القدم؟
- هل من شأن هذه التمارينات ان تؤدي الى تحسين الاداء الفني لمراحل الركض وتحسين الاداء الكلي؟
وتتجلى اهداف البحث في :

- 1- تصميم تمارينات خاصة على جهاز الحزام السيار.
- 2- مقارنة أثر هذه التمارينات على المؤشرات البايوميكانيكية للاختبارين القبلي والبعدي.
من خلال تطبيق التمارينات التصحيحية توصل الباحثان الى مجموعة أستنتاجات وهي كالآتي: -
- 5- التمارينات التصحيحية لها دور كبير وفعال في تحسين الانجاز لعدو 100متر.
- 6- التمارينات التصحيحية اثرت على قيم المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة وبشكل مباشر وغير مباشر
- 7- ان تطبيق التمارينات التصحيحية طور المراحل الفنية الخاصة بفعالية 100متر.

Impact of special exercises on treadmill in some of kinematic variables and achievement of 100m Running in players (T37 CP)

By

Hussein Mardan Omar Al-Bayati Ph.D. Prof

Mahmoud Abbas Abdul-Hassan Al-Rubaie Lecturer Assistant

Abstract

The importance of research in the construction of special exercises without ignoring any of the important aspects in the mechanics of performance as well as the relationship between the steps of walking and running, which makes it a new step to build the special training curricula of the most effective for adoption of accurate values indicating the priorities of variables that must include Approach.

The search problem is summarized in:

- How to put special exercises on the treadmill device to contribute to development of speed according to the biomechanical indicators of footprint?
- Would these exercises improve the technical performance of running stages and improve overall performance?

The objectives of the research are:

1. Design special exercises on the treadmill.
2. Comparison of the effect of these exercises on the biomechanical indicators of before and after tests.
3. Through the application of corrective exercises, the researchers reached a set of conclusions which are as follows:
 1. Corrective exercises have a large and effective role in improving the achievement of 100m running.
 2. Corrective exercises influenced the values of biomechanical variables investigated directly and indirectly
 3. The application of corrective exercises developed the technical stages of the effectiveness of 100 meters.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان مفهوم الاعاقة يمكن تعريفه ببساطة انها حالة عجز الافراد عن اداء مهامه اليومية كأقرانهم من الاصحاء جراء فقدان جزئي او كلي للقدرات البدنية او الحسية او العقلية والشلل الشقي عبارة عن شلل يحدث نتيجة لإصابة الدماغ بتلف او تشوه خلايا الدماغ المسؤولة عن الحركة مما يؤدي الى الشلل التام او عدم تناسق الحركة بين شقي الجسم والتي تكون اعراضه واضحة من فقدان التوازن وضمور العضلات و ظهور حركات لاإرادية بسبب التشنجات العضلية نتيجة الاستثارة المبالغة للمثير الحركي.

ويقع تخصص تصميم التمارين الخاصة على الخريطة العلمية في المنطقة المشتركة بين علم الميكانيكا الحيوية والعلوم الطبية وتعرف على انها تلك التمرينات التي توضع لمعالجة خطأ واضح يشخصه المدرب او المربي ويعمل على ازالته جزئيا او كليا اذا امكن ولذلك يتطلب ان تكون هذه التمرينات مشابهة للأداء الحقيقي لغرض تصحيح المسار الحركي للمهارة نفسها لكنها توضع لتلافي الاخطاء وتثبيت الاداء الصحيح ومن هذا المنطلق والمفهوم يجب مراعات شروط التمارين الخاصة من استخدام الملاحظة العلمية الدقيقة التي تتطلب استخدام الاجهزة التقنية الحديثة للوصول الى التشخيص الميكانيكي السليم للأخطاء ومن ثم التفكير بالحلول المناسبة .

والركض مثال نموذجي لمرونة السيطرة الحركية التي يوفرها الدماغ و الكينماتيكية في الركضة الاعتيادية (الزوايا والمسافات والسرع) للأطراف السفلى ذات تماسك عالي هذه المرونة للسيطرة العصبية مهمة جدا لمشاهدات المعالج الطبيعي لتعويض النقص لدى المريض .

لقد ظهرت الكثير من الدراسات التي عنيت بدراسة خطوات الركض من الناحية الطبية ومحاولة وضع تمارين لتحسين الركض عند هذه الفئة من المعاقين ولكن يبقى السؤال عن مدى تطابق وتكامل الأداء بعد إتمام الوحدات التصحيحية وهل أن المفاهيم الميكانيكية تتحسن بعد استخدام هذه التمرينات وهل أن مقدار هذا الانجاز جاء من ضبط العوامل الميكانيكية أم جاء من عوامل أخرى دخيلة أثرت في تحسن الانجاز. ما تنطوي عليه أهمية البحث كمحاولة جادة للتعرف على الوضع الميكانيكي الحالي لهذه الفئة من المعاقين ودراسة ادق التفاصيل عن هذه الحالة مستغلين بذلك الاجهزة والادوات العلمية الحديثة لتأشير مكان الضعف والقوة والتي على اساسها يتم بناء التمارين الخاصة دون اغفال أي جانب من الجوانب المهمة في ميكانيكية الاداء فضلا عن كشف العلاقة بين خطوات المشي والركض الامر الذي يجعل منها خطوة جديدة لبناء المناهج التدريبية الخاصة ذات الفاعلية الاكبر وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات التي يجب أن يتضمنها المنهج في المستقبل .

1-2 مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث تتلخص في افتقار تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة على جهاز الحزام السيار الذي يوفر تمارين اجبارية لتحريك وإيجاد الاتزان المناسب لتفاعل السلاسل البايوميكانيكية لطرفي الجسم ويمكن ان تقوم هذه الاطروحة بالإجابة على سؤالين مهمين وهما:

- كيف يتم وضع التمرينات الخاصة على جهاز الحزام السيار بحيث تساهم في تطوير السرعة على وفق المؤشرات البايوميكانيكية لطبقة القدم؟

- هل من شأن هذه التمرينات ان تؤدي الى تحسين الاداء الفني لمراحل الركض وتحسين الاداء الكلي؟

1-3 أهداف البحث:

ان الهدف من هذا البحث هو تطوير سرعة العدو لدى المصابين بالشلل الشقي T37 من خلال:

1-3-1 تصميم تمرينات خاصة على جهاز الحزام السيار.

1-3-2 مقارنة أثر هذه التمرينات على المؤشرات البايوميكانيكية للاختبارين القبلي والبعدي.

1-3-3 معرفة مدى تأثير هذه التمرينات على الانجاز.

1-4 فرض البحث:

1-4-1 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات البايوميكانيكية للاختبارين القبلي والبعدي.

1-4-1 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الانجاز للاختبارين القبلي والبعدي.

مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة مكونة من (3) افراد من متسابقين 100 من ذوي الشلل الشقي T37.

1-5-2 المجال الزمني: 1 / 8 / 2016 إلى 1 / 2 / 2018.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان ومختبر البايوميكانيك-كلية التربية الرياضية.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات الخاصة:

تعد التمرينات الرياضية التي تتشابه في تكوينها والمسار في الاداء الحركي من حيث تركيب القوة والسرعة فهي التي تتكون من "حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات وقابلية اللاعب وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية أو رياضة معينة، وتشمل حركات تشبه حركات الفعالية أو الرياضة، ويطلق عليها

التمرينات الخاصة إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية أو الرياضة المماثلة للحركة ومقاربة لها (اتجاه الحركة وقوتها) التي تعمل فيها العضلات على وفق حركات المنافسة⁽¹⁾.

و"أنها إي نوع من النشاط الذي يتضمن توليد القوة بواسطة العضلات النشيطة وبضمنها نشاط الحياة والإعمال اليومية والترويحية ورياضات المنافسة"⁽²⁾.

ولاسيما اتجاه العمل العضلي فيها يكون مشابه مع تلك التمرينات او الحركات التي تؤدي في المباراة وهي "التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة"⁽³⁾ ولذلك فهي تعد وسيلة مباشرة للأعداد بالمستوى الرياضي بحيث تكون حركة الرياضي مناسبة لنوع النشاط التخصصي للفعالية الممارسة من حيث التوافق الحركي والمسار الدقيق بالأداء، وخصوصاً وظيفة التمرينات الخاصة هي تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس لذا فان "القدرات الحركية وجزء معين من عضلات الجسم تخص فعالية معينة وتشمل تمرينات تشبه الفعالية، ويطلق على التمرينات المقترحة أو الخاصة بالفعالية إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثلة "⁽⁴⁾.

2-1-2 الشلل الدماغي (Cerebral Palsy)

يعرف الشلل الدماغي بأنه (عبارة عن عاقبة حس حركية ناتجة عن إصابة في المخ والذي يؤثر بدوره على الجهاز العصبي المركزي في مرحلة الطفولة والتي تبدأ من مرحلة ما قبل الولادة وحتى نهاية السنة الرابعة ويمكن تقسيم هذه الاصابة الى ثمان فئات طبية حسب شدة الاصابة بدأ من (cp31) (*) وحتى (cp38)⁽⁵⁾.

والشلل الدماغي هو مرض يصيب مراكز السيطرة الحركية بسبب التلف الذي يصيب اجزاء مختلفة من الدماغ والتي ينجم عن جرح او إصابة، او نمو خاطئ والحالة لا تعد من حالات العوق التجبيري بل أنها من حالة ضعف عصبي وغالبا ما ينتج عنها أنواع مختلفة من العوق التعليمي أكثر ما مما ينتج عن العوق التجبيري، وتكون الحركة ضعيفة وغير متناسقة وغالبا ما يصاحبها في الوقوف او الجلوس، وهو عبارة عن شلل يحدث نتيجة اصابة الدماغ بتلف او تشوه خلايا الدماغ المسؤولة عن الحركة مما يؤدي الى الشلل التام او عدم تناسق الحركة بين شقي الجسم⁽⁶⁾.

2-1-3 التصنيف الرياضي للطبي للشلل الدماغي⁽⁷⁾:

سعت جمعية الترفيه الرياضية الدولية (International sports Recreation association) الى وضع إطار ودليل عمل لتصنيف القواعد الخاصة بالمنافسات الرياضية لهذه الفئة من المعاقين وهو ما يعكس تفكير هؤلاء الذين يتدربون ويديرون ويعملون مع الرياضيين المصابين بشلل الدماغ وبعد عمل مكثف من قبل اللجنة واتصالها بالخبراء في مجال الاختصاص استطاعت الجمعية الدولية من وضع دليل (طبي-رياضي) خاص بالفعاليات والرياضات لهذه الفئة ، اذ

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، ط1، (النجف، دار الطباعة والتصميم، 2011)، ص68.

(2) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص77.

(3) هارا: أصول التدريب، ترجمة، عبد علي نصيف (بغداد، مطابع الموصل، 1990)، ص88.

(4) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)، ص280.

* (cp) ترمز اختصاراً للمصطلح العلمي (Cerebral Palsy) والذي يعني الشلل الشقي.

(1) محمود عبد الفتاح، عدنان درويش: الرياضة والترويج للمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1990، ص47-48.

(6) ايمان عبد الامير و احمد محمد: رياضة المعاقين، مطبعة ، بغداد ، 2012، ص4.

يتضمن الدليل اوصاف الشلل الدماغي بالإضافة الى الارشادات ومقاطع الفيديو التي يتم انتاجها لأصناف هذه الطبقة من المعاقين (www.cpisra.org) للحصول على احدث المعلومات .

ولابد من الإشارة الى التصنيف الخاص بالشلل الدماغي في فعاليات العاب القوى الذي اعتمده اللجنة الدولية لرياضة وترفيه الافراد ذوي الشلل الدماغي اذ اعتمدت على التصنيف الوظيفي، وتجد فيه ثمانية أصناف مقسمة من (C13) الى (C38) وان هذه الأصناف مرتبة في سلم حدة الاضطرابات الحركية الناجمة عن الإصابة الدماغية، وتوزع الأصناف الثمانية كما يلي:

- الأداء من الجلوس على الكرسي سباقات الجري (Track) والتي يرمز لها اختصارا (T) وسباقات الرمي (Field) والتي يرمز لها اختصارا (F)، وتشمل الفئات (T31) و (T32) و (T33) و (T34) و (F31) و (F32) و (F33) و (F34).

- الأداء من الوقوف سباقات الجري (Track) والتي يرمز لها اختصارا (T) وسباقات الرمي (Field) والتي يرمز لها اختصارا (T35) و (T36) و (T37) و (T38) - (F35) و (F36) و (F37) و (F38).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنموذج المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

استخدم الباحثان المشاهدات الميدانية لأجزاء عدو 100 متر وهي (10 اجزاء) يتم تحليلها من ثلاثة لاعبين من لاعبي الفئة T37 الشلل الشقي مع استخدام ثلاث محاولات للاختبار القبلي ومثلها للاختبار البعدي، وبذلك فان المشاهدات التي تخضع للتحليل الاحصائي لغرض اثبات الفروض هي (10 مشاهدات لأجزاء سباق 100 متر لثلاث محاولات لثلاث عدائين اي 90 مشاهدة كمشاهدات قبلية يتم مقارنتها بمثيلاتها من المشاهدات البعدية.

جدول (3-1) يبين مواصفات عينة البحث

ت	المتغيرات العينة	جهة الاصابة	الوزن (كغم)	الطول (سم)	العمر (سنة)	العمر التدريبي(سنة)	الانجاز (ثانية)
1	سجاد	يمين	65	178	21	6	12.94
2	يونس	يسار	90	168	36	10	16
3	مسلم	يسار	60	160	22	7	14.91

3-3 الاختبارات المستخدمة

3-3-1 اختبار عدو 100 متر (1):

- الهدف من الاختبار: لقياس النتيجة المتحققة من وضع الوقوف.
- الاجهزة والادوات: ساحة ركض قانونية، جهاز إطلاق، ساعة توقيت عدد 3.
- طريقة الاداء: ينطلق اللاعب من وضع الجلوس بإيعاز قانوني من خط البداية، يخضع الاختبار الى القوانين واللوائح الخاصة بهذه المسابقة.

(1) القانون الدولي وقواعد المنافسة: الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2015، ص 198.

- التسجيل: يتم مراقبة الزمن من خلال آلة تصوير فيديو لأجزاء السباق، وكذلك احتساب زمن انجاز 100 متر لحظة الاطلاق الى لحظة اجتياز اللاعب خط النهاية، ويسجل الزمن لأقرب 1/100 من الثانية.



شكل (1-3) اختبار 100 متر

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع المعلومات

<ul style="list-style-type: none"> • كاميرا Sony سعة (60) صورة بالثانية عدد 1. • شريط قياس. • شريط لاصق مختلف الالوان. • ميزان طبي. • جهاز حاسوب. • صدرية واقية لتعليق اللاعب اثناء الجري على الحزام السيار. • ساعة توقيت عدد 3. • شواخص مرقمة لكل عشرة متر وبارتفاع (1متر). 	<ul style="list-style-type: none"> • المقابلات الشخصية. • الملاحظة. • الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث. • بطاقات تسجيل البيانات. • المصادر والمراجع • شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). • فريق العمل المساعد. • البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب. • جهاز حزام سيار ذو سرعة عالية.
---	---

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بعدو 100 متر.

معدل طول الخطوة: هي المسافة المتعاقبة من اتصال مشط احدى القدمين الى كعب القدم المعاكسة⁽¹⁾.
معدل تردد الخطوة: الايقاع لتكرار الخطوة في الوحدات الزمنية (عدد الخطوات/ ثانية)⁽²⁾، ويعتمد هذا المتغير على سرعة الانقباض العضلي والتوافق العصبي العضلي اثناء الركض⁽³⁾.

(3) Sheila A. Dugan, MD, Krishna P. Bhat , MD: Biomechanics and Analysis of Running Gait, Physical Medicine and Rehabilitation, N Am,2005,p.611.

(5) Sheila A. Dugan, MD, Krishna P. Bhat, MD: Biomechanics and Analysis of Running Gait, Physical Medicine and Rehabilitation, N Am,2005,p.611

(6) صائب عطية العبيدي وآخران: الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991، ص25

معدل السرعة: هي قدرة العداء على اداء حركات متكررة متتالية من نوع واحد وبمسافات محددة تشكل في مجموعها النهائي مجمل المسافات الكلية في اقل زمن (1).

التعجيل: هو (الوصول الى اقصى سرعة وفي اقل زمن واكبر كفاءة) (2) .

الإنجاز لعدو 100متر: الزمن الكلي المتحقق من عدو مسافة السباق (100م) ويقاس بالثانية واجزائها.

3-5-2 الاختبار القبلي:

- اختبار عدو 100م:

تم اجراء الاختبار القبلي لعدو 100متر في يوم الاحد 8/21 وعلى ملعب العاب القوى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكان الهدف من الاختبار قياس الانجاز لأفراد العينة حيث يعطى كل مختبر ثلاث محاولات وتراعى فترات الراحة فيما بينها لإعادة الاستشفاء بشكل كامل وتسجل النتائج باستمرار التسجيل المعدة سابقا لهذا الغرض.

3-5-3: محتوى التمرينات الخاصة:

1- الإيقاع القسري على الحزام السيار:

هدف التمرين: متابعة وضع القدمين على الاماكن المخصصة اثناء الجري.

طريقة الاداء: يرسم خط مستقيم على الحزام السيار ويطلب من العينة المشي والجري بشرط التركيز على وضع القدمين على جانبي الخط بحيث تكون القدم على استقامة واحدة مع الخط وعلى بعد مناسب منه حسب، مع التأكيد على استقامة الجذع وحركات الذراعين تكون سائدة ومتناسقة مع الاطراف السفلى.

2- الإيقاع القسري مع تغير الاتجاه:

هدف التمرين: زيادة التركيز والانتباه

طريقة الاداء: يؤدي المتدرب هذا التمرين من الوقوف بشكل جانبي على الحزام السيار وعند تشغيل الجهاز يحاول نقل القدمين باتجاه الحركة على شرط محاولة وضع القدمين على الخط المستقيم المرسوم على الجهاز، مع التأكيد على عدم تركيز النظر على القدمين واستقامة الجذع وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بتغير اتجاه حركته الى الوضع الامامي (العادي) وعند سماع الإشارة الثانية يغير وضعه الى الجانب الاخر وتتم عملية تغير الاتجاه هذه عند الانتقال من سرعة الى اخرى.

3- الجري المستقيم بسرعات مختلفة:

هدف التمرين: التركيز على الجانب المصاب واستثارة الاعصاب.

طريقة الاداء: يؤدي هذا التمرين بمحاولة الجري الطبيعي على الجهاز ولكن بسرعات مختلفة ويطلب من اللاعب محاولة التماثل في حركات جانبي الجسم (السليم والمصاب) أي التركيز على نقل القدم والذراع المصابة بحركة مشابهة للجانب السليم قدر الامكان ويراعى في ذلك مستوى السرعة التي يتم العمل عليها.

4- تمرين بدلة الفضاء:

هدف التمرين: تقوية الاطراف السفلى

(7) صريح عبد الكريم أفضلي؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1: (عمان، دار دجلة، 2010)، ص55-56.

(8) Track and field coaching manual: p 225.

طريقة الاداء: حيث يعلق المتدرب بحبال وهو يؤدي الركض على الحزام السيار للوقاية وكذلك للتقليل من وزن المتدرب على الاطراف السفلى ويهدف التمرين الى زيادة الاحساس بالأطراف السفلى وتقوية عمل الاعصاب بدون ان يكون هناك تأثير كبير لوزن الجسم، أي التركيز على سرعة عمل الاطراف السفلى تحديدا ويعتبر هذا التمرين مهما جدا في الحالات المشابهة لحالة عينة البحث.

5- تمرين السرعة الحرجة:

هدف التمرين: محاكات السرعة القصوى .

ويستعمل هذا التمرين بحذر شديد لأنه قد يؤدي الى حدوث اصابة والهدف من التمرين اعطاء سرعة ملائمة بشكل مفاجئ لتقوية الاعيازات العصبية للأطراف السفلى ويتم ذلك عن طريق وضع الحزام السيار على سرعة معينة ويربط المتمرن بحزام الامان وبعد وصول الجهاز الى السرعة المطلوبة ينزل المتمرن بشكل مفاجئ على الجهاز.

6- تمرين الجري والحبل:

هدف التمرين: تقوية الاعيازات العصبية اثناء الجري.

طريقة الاداء: يقوم المتمرن بالجري الاعتيادي على الجهاز وعند سماع الاشارة يؤدي ستة حجلات على الرجل السليمة وبعدها يكرر الجري الاعتيادي وعند الاشارة الثانية يكرر ستة حجلات على الرجل المصابة، مع مراعات درجة السرعة التي يعمل عليها.

7- تمرين الجري على السلم:

هدف التمرين: زيادة تركيز الانتباه واستثارة العمليات العصبية.

طريقة الاداء: يرسم خط مستقيم طوله 8 متر بعرض 10سم وعلى جانبيه ترسم خطوط عرضية بطول 30 سم بحيث يكون على شكل سلم والمسافة ما بين الخطوط العرضية غير متساوية حيث في الخطوات الاربعة الاولى المسافة 30 سم والخطوات الاربعة التالية 60سم والتي تليها 40سم والتي تليها 60 سم والتي بعدها 20سم، اذ يحاول المتمرن الجري مع لمس الخطوط العرضية بأمشاط القدمين ذهابا وايابا مع تكرارا هذه المحاولة 3 مرات.

8- الحبال المطاطية:

هدف التمرين: تقوية العضلات المدورة للقدم.

طريقة الاداء: يستلقي المتمرن على سديّة وتربط الحبال المطاطية على مشط القدم من الجانب ويقوم المتمرن بالعمل ضد مقاومة الحبل مع تغيير الاتجاه 12 تكرار للداخل واخرى للخارج وللقدم المصابة فقط مع محاولة التركيز على القدم جهة الاعاقة أكثر.

3-4-7-3: مدة تطبيق التمرينات الخاصة:

مدة التمرينات (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تصحيحية أسبوعيا، مدة الوحدة التصحيحية (90) دقيقة، وبذلك بلغ إجمالي الوحدات (24) وحدة تصحيحية وبلغ عدد الساعات التصحيحية في البرنامج (36) ساعة.

3-4-7-4: آلية تنفيذ التمرينات:

- تنفذ التمارين من خلال تقسيم الوحدة الواحد الى ثلاث اجزاء الجزء التمهيدي والذي يشمل الاحماء العام للجسم وتهينة العينة لاستقبال النشاط في الجزء الرئيسي ويتم الاحماء في ملعب كلية التربية الرياضية.
- الجزء الثاني هو الجزء الرئيسي وتطبق فيه التمرينات التصحيحية التي تستهدف نقاط الضعف عند العينة عن طريق محاولة تحسين المتغيرات الميكانيكية، وتطبق الوحدات بإشراف الباحث على سير تطبيق التدريبات مع المحافظة على عدم تعرض العينة الى أي متغيرات دخيلة او خارجية اخرى

3-7-5 الاختبار البعدي:

بعد اكمال التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبار البعدي لعدو 100 متر وذلك في يوم الاربعاء المصادف 26 / 10 / 2016 في ملعب العباب القوى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية تمام الساعة التاسعة صباحا مع نفس الاجراءات المتبعة في الاختبار القبلي.

3-8 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) وذلك لإجراء العمليات الإحصائية التالية:

-الوسط الحسابي + الانحراف المعياري (Mean + Standard Deviation).

-اختبار (t) للعينات المترابطة (T-test dependence)

4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات الكينماتيكية لعدو 100متر

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومعنى الدلالة لمتغير الزمن

للمسافات الفاصلة العشرة ومتغير الإنجاز لعدو 100متر

جدول (4-1) يبين فرق الأوساط الحسابية وفرق الانحرافات المعيارية بين الاختبارين

القبلي والبعدي في متغير الزمن لكل 10متر والانجاز لعدو 100متر

المسافات (متر)	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة T	Sig	الدلالة
10 - 0	0.15	0.08	5.28	0.00	معنوي
20 - 10	0.10	0.15	2.06	0.07	غير معنوي
30 - 20	0.09	0.09	3.04	0.02	معنوي
40 - 30	0.06	0.06	2.83	0.02	معنوي
50 - 40	0.04	0.07	1.92	0.09	غير معنوي
60 - 50	0.02	0.07	0.89	0.40	غير معنوي
70 - 60	0.08	0.09	2.63	0.03	معنوي
80 - 70	0.06	0.08	2.40	0.04	معنوي
90 - 80	0.00	0.10	0.04	0.97	غير معنوي
100 - 90	0.13	0.07	5.20	0.00	معنوي
الانجاز	0.74	0.49	4.50	0.00	معنوي

من الجدول (4-1) يبين لنا قيم الوسط الحسابي للفرق والانحراف المعياري للفرق وللاختبارين القبلي والبعدي وللأزمنة الفاصلة لكل عشرة متر من سباق 100متر وكذلك لمتغير الإنجاز في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين من خلال المقارنة الإحصائية الموضحة في الجدول أعلاه ان متغير الزمن قد ابدى فروقا وبشكل كبير جدا فعند مقارنة مستوى الدلالة مع القيم مع القيمة الجدولية تبين ان هناك فروق كبيرة ولسته مسافات فاصلة وهي العشرة متر الأولى والثالثة والرابعة والسابعة والثامنة والعاشرة، فهذا يؤكد افضلية الإنجاز في الاختبار البعدي الذي تتطور في سنته مسافات عن نظيراتها في الاختبار القبلي، ويرى الباحثان ان هذا التطور لم يأتي صدفة وإنما يؤكد على تغير في أسلوب العدو للعينة الذي أصبح أكثر تناسقا من خلال تأثير التمرينات التصحيحية على العمل العصبي والعضلي لأفراد العينة وهذا التأثير بدوه خلص افراد العينة من حركات عشوائية زائدة غير منتظمة كانت تؤثر في اسلوب وطريقة العدو المتبعة سابقا، ان الفعاليات

التي تقاس بالزمن يعد الزمن فيها مؤشرا لمستوى المسابقة، لذلك لجاء الباحث الى تقسيم الفعالية الى (10) اجزاء لكي يتبين لنا كيفية توزيع الزمن على الاجزاء والذي يحدد مدى الايقاع الحركي للمهارة. اما الإنجاز فقد تتطور ولصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى الدلالة له (0.00) ويرى الباحثان ان السبب الرئيسي في اختزال الزمن يرجع الى دور التمرينات التصحيحية التي أدت الى تحسين اغلب المتغيرات الميكانيكية.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومعنى الدلالة لمتغير طول الخطوة والمسافات الفاصلة العشرة

جدول (2-4) يبين فرق الاوساط الحسابية وفرق الانحرافات المعيارية بين الاختبارين

القبلي والبعدي في متغير طول الخطوة لعدو 100متر

المسافات (متر)	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة T	Sig	الدلالة
10 - 0	-.00119	.08679	-.041	.968	غير معنوي
20 - 10	-.08922	.14493	-1.847	.102	غير معنوي
30 - 20	-.07808	.10578	-2.214	.058	غير معنوي
40 - 30	-.05637	.13087	-1.292	.232	غير معنوي
50 - 40	-.00185	.12281	-.045	.965	غير معنوي
60 - 50	-.10455	.12624	-2.485	.038	معنوي
70 - 60	.08426	.17265	1.464	.181	غير معنوي
80 - 70	-.00178	.17426	-.031	.976	غير معنوي
90 - 80	-.04196	.08144	-1.546	.161	غير معنوي
100 - 90	-.11155	.07669	-4.363	.002	معنوي

من خلال نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير طول الخطوة اذ تم تقسيم مسافة السباق الى عشرة اجزاء متساوية لمعرفة الفروق بينها وحسب المراحل الاربعة للفعالية ، وتبين ان عينة البحث أظهرت فرقا معنويا في بعض المسافات ففي المسافة (20-30) حصلت على مستوى دلالة قريب جدا من المستوى المقبول (0.05) وهذا المستوى من الدلالة لا يمكن اهماله بالرغم من كون ان الاحصاء يعتبره غير معنوي ففي هذه الحالة نستدل على وجود فرق ولصالح الاختبار البعدي في هذه المرحلة تشير النتائج الى ان طول الخطوة قد ازداد عما كان عليه في الاختبار القبلي وذلك لان الفرق بين الاوساط الحسابية بالسالب اي ان القيمة البعدية اكبر من القبلي لفرق الاوساط الحسابية ومن ذلك نستنتج ان طول الخطوة قد زاد في هذه المرحلة من السباق وبالتركيز على هذه المرحلة فان هذه الزيادة في طول الخطوة جاءت متناغمة مع متطلبات مرحلة التعجيل التي يمر بها افراد العين والتي تدل على التطور الذي الحاصل نتيجة التمارين التصحيحية ، وكذلك نلاحظ المسافة (50-60) ابدت زيادة في طول الخطوة اذ حصلت على مستوى دلالة (0.038) والتي تشير الى وجود فرق في طول الخطوة ولصالح الاختبار البعدي وان هذه المسافة التي تعتبر من ضمن مرحلة السرعة القصوى ويفسر الباحث ذلك التغير كون ان عينة البحث اوجدت اسلوبا يختلف عما كانت عليه في الاختبار القبلي، وفي مسافة (90-100) متر تبين هناك فرق معنوي وبمستوى دلالة (0.002) وهو يشير الى وجود فرق كبير بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، لقد اكدت بحوث عديدة في الركض السريع على اهمية عوامل كثيرة تساعد في تحقيق التكامل

الحركي لتكنيك الركض و منها عوامل تتعلق بنواحي انثروبومترية و اخرى تتعلق بنواحي وظيفيه، و اخرى تتعلق بطول و تردد الخطوات فلقد اكد SCHMOLINSKY ان " العداء يستطيع من رفع سرعة الركض اما بزيادة طول الخطوة او رفع ترددها أي تكرار الخطوة أي تغيير في اسلوب العنصرين معا " (1) .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومعنى الدلالة لمتغير تردد الخطوة وللمسافات الفاصلة العشرة

جدول (3-4) يبين فرق الأوساط الحسابية و فرق الانحرافات المعيارية بين الاختبارين

القبلي والبعدي في تردد الخطوة لعدو 100 متر

المسافات (متر)	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة T	Sig	الدلالة
10 - 0	-0.19968	0.23890	-2.508	0.037	معنوي
20 - 10	-0.13847	0.47265	-0.879	0.405	غير معنوي
30 - 20	-0.08131	0.32748	-0.745	0.478	غير معنوي
40 - 30	-0.04703	0.38127	-0.370	0.721	غير معنوي
50 - 40	-0.12630	0.10575	-3.583	0.007	معنوي
60 - 50	0.17193	0.19315	2.670	0.028	معنوي
70 - 60	-0.39572	0.34269	-3.464	0.009	معنوي
80 - 70	-0.15852	0.40721	-1.168	0.276	غير معنوي
90 - 80	0.08373	0.31680	0.793	0.451	غير معنوي
100 - 90	-0.06822	0.21138	-0.968	0.361	غير معنوي

من الجدول (3-4) يظهر لنا الفروق في تردد الخطوات وللاختبارين القبلي والبعدي لعدو 100 متر وتبين ان العشرة متر الاولى أظهرت فرقا معنويا ولصالح الاختبار البعدي وبمستوى دلالة (0.037) اي ان تردد الخطوات في الاختبار البعدي قد ازداد كون ان الفروق للأوساط الحسابية صهر بالقيمة السالبة هذا يعني ان افراد العينة امتلكوا القدرة على زيادة تردد الخطوة في العشرة متر الاولى من السباق ويرى الباحث ان هذه الزيادة تدل على فعالية التمرينات التصحيحية التي ادت الى تطوير قدرة افراد العينة في زيادة سرعة الانقباضات العضلية وهذا الامر له علاقة مع نوعية واهداف التمرينات التصحيحية المستعملة بشكل عام وتمرين (كسر حاجز السرعة) بشكل خاص ، اذ انه من اساسيات العدو السريع يجب ان تشهد المرحلة الاولى زيادة في سرعة التردد الى اقصى حد ، ومسافة (40-50) متر شهدت تطورا في متغير تردد الخطوة وبمستوى دلالة (0.007) ويرى الباحثان ان هذه المسافة من السباق تمثل السرعة القصوى لأفراد العينة وان من مميزات السرعة القصوى الثبات النسبي في طول وتردد الخطوات ولكن عند مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي يتضح ان متغير تردد الخطوة ابدى افضلية في هذه المسافة وانه ليدل دلالة واضحة على ارتفاع مستوى عينة البحث ويؤكد ذلك عن طريق تحسن السرعة القصوى لهم بسبب التمرينات الخاصة والمستعملة لهذا الغرض تحديدا ، وتأكيذا على كلامنا استمر متغير تردد الخطوة بإعطاء النتائج المعنوية ولمسافتين فاصلتين هما (50-60) (60-70) اذ بلغ مستوى الدلالة للأولى (0.028) والثانية (0.009) ويفسر الباحث ذلك

(1) حسين مردان عمر؛ أثر تزايد السرعة في طول وتردد الخطوة: (بحث منشور، في المؤتمر العلمي السادس، لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1990).

بان عينة البحث امتلكت سرعة قصوى اكبر من الاختبار القبلي وذلك باستمرار قابليتها على زيادة تردد الخطوات والذي يكون مرتبطا مع قابلية الفرد على توظيف إيعازات عصبية سريعة وبشكل مستمر الامر الذي يوعز لنا بعلاقة التمرينات التصحيحية مع هذا المتغير والتي احدثت نوع من التطور في سرعة الانقباضات العضلية للأطراف السفلى بالإضافة الى التصحيح الميكانيكي في اسلوب العدو المتمثل بطريقة وضع القدم مع الارض وكيفية التعامل مع القوى المعيقة لسرعة العدو التي ركز عليها الباحث في تصميم التمارين التصحيحية .

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومعنى الدلالة لمتغير معدل السرعة والمسافات الفاصلة العشرة

جدول (4-4) يبين فرق الأوساط الحسابية و فرق الانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي في معدل السرعة لعدو 100متر

المسافات (متر)	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة T	Sig	الدلالة
10 - 0	-25769	.13464	-5.742	.000	معنوي
20 - 10	-58894	.85747	-2.060	.073	غير معنوي
30 - 20	-47095	.49573	-2.850	.021	معنوي
40 - 30	-32928	.31114	-3.175	.013	معنوي
50 - 40	-25793	.42773	-1.809	.108	غير معنوي
60 - 50	-10564	.37217	-.852	.419	غير معنوي
70 - 60	-41118	.40851	-3.020	.017	معنوي
80 - 70	-35563	.44908	-2.376	.045	معنوي
90 - 80	-04262	.51828	-.247	.811	غير معنوي
100 - 90	-56087	.27578	-6.101	.000	معنوي

من خلال تحليل ودراسة النتائج الخاصة بالجدول (4-4) تبين لنا ان متغير معدل السرعة اختلف بشكل كبير جدا عما كان عليه في الاختبار البعدي ، اذ ابدى تغيرا في سبعة مسافات فاصلة وبلغ مستوى الدلالة للمسافة الفاصلة الاولى (0.000) وهذا يدل على تغيير كبير اي فرق كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي ، اما المسافة الفاصلة الثانية بلغ مستوى الدلالة لها (0.073) وهو قريب جدا من المستوى المقبول قد يشير الى وجود تغيرات ولكن ليس لدى جميع افراد العينة ، والمسافة الفاصلة الثالثة حصلت على مستوى دلالة (0.021) اي انها تطورت وبشكل كبير اي دليل على زيادة السرعة في هذه المسافة عما كانت عليه في الاختبار القبلي ، وعن المسافة الفاصلة الرابعة والتي حصلت على مستوى دلالة (0.013) اي ان السرعة في حالة زيادة عما كانت عليه في الاختبار القبلي ، والمسافة الفاصلة السابعة ابدت اختلافا عما كانت عليه وبمستوى دلالة (0.017) والمسافة الفاصلة الثامنة اعطت فرقا وبدلالة (0.045) ، اما عن المسافة الفاصلة الاخيرة التي ابدت فرقا كبيرا عما كانت عليه في الاختبار القبلي، وبعد التعرف على الفروق التي بينها الجدول (4-4) يتضح ان متغير السرعة تطور وبشكل كبير جدا اذ بلغت نسبة التطور (70%) مما كانت عليه في الاختبار القبلي اذا حسبنا ذلك على المسافات الفاصلة التي ابدت فروقا.

5-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومعنى الدلالة لمتغير التعجيل

جدول (5-4) يبين فرق الأوساط الحسابية و فرق الانحرافات المعيارية بين الاختبارين

القبلي والبعدي في التعجيل لعدو 100متر

المسافات (متر)	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة T	Sig	الدلالة
10 - 0	-.21777	.11396	-5.733	.000	معنوي
20 - 10	-.48570	.94225	-1.546	.161	غير معنوي
30 - 20	.10713	.47471	.677	.517	غير معنوي
40 - 30	.09940	.50268	.593	.569	غير معنوي
50 - 40	.04076	.43146	.283	.784	غير معنوي
60 - 50	.12191	.25301	1.446	.186	غير معنوي
70 - 60	-.22143	.23718	-2.801	.023	معنوي
80 - 70	.02098	.40663	.155	.881	غير معنوي
90 - 80	.22384	.32226	2.084	.071	غير معنوي
100 - 90	-.30076	.36956	-2.442	.040	معنوي

يتبين من الجدول (4-5) نتائج الفروق في متغير التعجيل والذي ابدى تطورا في المسافة الفاصلة الاولى وبمستوى دلالة (0.000) وجاء هذا التغير تأكيدا على تتطور القابلية الحركية لتوليد السرعة ، اما في المسافة الفاصلة السابعة التي ابدت تطورا ملحوظا وبمستوى دلالة (0.023) يفسر الباحث ذلك بان هذه المنطقة تقع ضمن مرحلة مطاولة السرعة اذ ان عينة البحث في الاختبار القبلي كانت تعاني من هبوط كبير في مستوى السرعة والتعجيل ولكن هذا الامر اصبح اقل في الاختبار البعدي لذلك عينة البحث أظهرت تطورا في التعجيل فان الزيادة في التعجيل هنا لا تدل على توليد تعجيل اعلى من المرحلة التي سبقت وانما تدل على الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الهبوط في متغير التعجيل ، وهذا الامر نفسه يتكرر في المسافة الفاصلة الاخيرة التي ابدت تطورا هي الاخرى وبمستوى دلالة (0.040) وهذا يؤكد لنا ان مستوى الهبوط في السرعة في الاختبار القبلي كان بشكل اكبر من الاختبار البعدي وبمعنى ادق ان عينة البحث تحافظ على مستوى السرعة اي ان الهبوط في التعجيل اقل مما كان عليه في الاختبار القبلي.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5- الاستنتاجات :

- من خلال تطبيق التمرينات التصحيحية توصل الباحثان الى مجموعة استنتاجات وهي كالآتي: -
- 8- التمرينات التصحيحية لها دور كبير وفعال في تحسين الانجاز لعدو 100متر.
- 9- التمرينات التصحيحية اثرت على قيم المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة وبشكل مباشر وغير مباشر
- 10- ان تطبيق التمرينات التصحيحية طور المراحل الفنية الخاصة بفعالية 100متر.
- 11- التنوع في التمارين المستعملة ادى الى تحسن في مستوى اداء افراد العينة عن طريق تطوير قيم المتغيرات المبحوثة.

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام التمرينات التصحيحية مع الحالة المماثلة لعينة البحث قبل البدء بالتدريب.
- 2- إمكانية معالجة المصابين بالشلل الشقي عن طريق تصميم تمارين تناسب حالتهم الفسيولوجية والاخذ بنظر الاعتبار نوع الفعالية والفئة العمرية لهم.
- 3- الاعتماد على قيم المتغيرات الميكانيكية واعتبارها وصف دقيق عن الحالات المشابه لحالة عينة البحث.
- 4- ضرورة استعمال تمرينات مختلفة ومتناغمة مع الحالة الفسيولوجية لعينة البحث اذ تعطي نتائج أفضل من استخدام التمارين بشكلها المتعارف عليه.
- 5- ضرورة التدريب باستعمال الحزام السيار في فعاليات السرعة فانه يعطي سيطرة على الاداء بشكل ادق من التمرين العادي على الساحة.

المصادر العربية والأجنبية:

- ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، ط1، (النجف، دار الطباعة والتصميم، 2011).
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012.
- هارا: أصول التدريب، ترجمة، عبد علي نصيف (بغداد، مطابع الموصل، 1990).
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
- محمود عبد الفتاح، عدنان درويش: الرياضة والترويح للمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1990.
- ايمان عبد الامير و احمد محمد: رياضة المعاقين، مطبعة يثرب، بغداد، 2012.
- القانون الدولي وقواعد المنافسة: الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2015.
- صائب عطية ألبعدي وآخران: الميكانيكا الحيوية التطبيقية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991، ص25
- صريح عبد الكريم أفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1: (عمان، دار دجلة، 2010).
- حسين مردان عمر؛ أثر تزايد السرعة في طول وتردد الخطوة: (بحث منشور، في المؤتمر العلمي السادس، لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1990).

- CP World Games – First Entry Information, 2018
- (Sheila A. Dugan, MD, Krishna P. Bhat, MD: Biomechanics and Analysis of Running Gait, Physical Medicine and Rehabilitation, N Am,2005,p.611.
- Sheila A. Dugan, MD, Krishna P. Bhat, MD: Biomechanics and Analysis of Running Gait, Physical Medicine and Rehabilitation, N Am,2005,p.611
- Track and field coaching manual: p 225.

ملحق (1) نموذج لوحدة تصحيحية اسبوعية

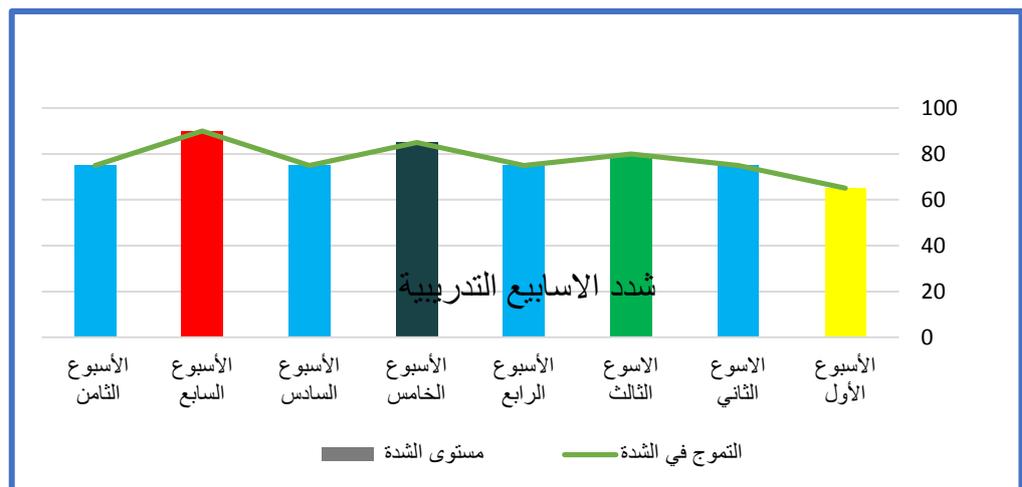
التاريخ: 2016/10/5/3/1
المكان: مختبر- ملعب كلية التربية الرياضية
اليوم: سبت-الاثنين-اربعاء

وحدة تصحيحية اسبوعية

الأسبوع: الخامس
الوحدة التصحيحية: الأولى-الثانية-الثالثة
الهدف: العمل على تحسين المتغيرات البيوميكانيكية + سرعة التصوي + تربية الأطراف السفلى

الملاحظات *	زمن الراحة الكلية	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي للتكرارات	عدد التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	رقم التمرين	الزمن	القسم
	تهيئة الجسم ورفع درجة حرارته والاستعداد النفسي لاستقبال الجزء الرئيسي							15 دقيقة	التحضيرى
تحسب الشدة على سرعة الجهاز	3 د	3 د	3 د	2	1,5 د	% 80	1	65 دقيقة	الرئيسي
	4 د	4 د	4 د	2	2 د	% 80	2		
			5 د	1	5 د	% 85	3		
			1,5 د	1	1,5 د	%90	4		
			5 د	1	5 د	%90	5		
	4 د	2 د	3 د	3	1 د	%85	6		
على التكرارات	440 ثا	40 ثا	240 ثا	12	20 ثا	%90	7	5 دقيقة	الختامي
	14 د	2 د	8 د	8	1 د	%80	8		
اليوم الثالث من الأسبوع يزداد القسم الختامي لإعطاء التغذية الراجعة ومناقشة الأخطاء عن طريق العرض الفيديوي								5 دقيقة	
	32.33 دقيقة		33.5 دقيقة			%85	المجموع	85 دقيقة	المجموع

ملحق (2) أسلوب التمرن في الشدة



**تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير بعض المتغيرات البيو ميكانيكية لمهارة الهبوط المتكور المواجه مع
نصف دورة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال**

م.م.سناة خميس حميد

أ.م. د أياد صالح سلمان

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث خمس أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية لعبة الجمناستك ومهارة فعالية المتوازي وإلى أهمية المتغيرات البيو ميكانيكية أما مشكلة البحث أن هناك تباين في تعلم هذه المهارة وصعوبة في تعلمها وقد يكون احد اهم الاسباب هي الرهبة والخوف من السقوط والاصابة الذي له تأثيراً سلبياً على الأداء وعدم الاحساس بمسار الحركة وهو أحد المعوقات في أنجاز الواجب المهاري وهدف البحث الى تصميم جهاز يساعد في تطور المتغيرات البيو ميكانيكية لمهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال تم اختيار عينة البحث عشوائياً. وعددها (27) طالب ايضاً وقام المدرس المكلف بتنفيذ المنهج التعليمي واستنتجت الباحثة هناك تأثير ايجابي باستخدام الجهاز المساعد المقترح في تطوير بعض المسار الحركي على وفق المؤشرات الميكانيكي والأداء الفني لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي.

**Effect of use a designed device to develop some biochemical variables for rear vault
dismount with one-half twist on parallel bars in gymnastics**

By

Ayad Saleh Salman Ph.D. Prof Assist

Sanaa Khamis Humaid Lecturer Assistant

Abstract

The research included five sections containing the first section on the introduction o research and its importance and was addressed to the importance of the game of gymnastic and skilled parallel bars effectiveness and the importance of biochemical variables, either the research problem that there is a difference in learning this skill and difficulty in learning may be one of the most important reasons are falling and injury Has a negative impact on the performance and lack of sense of movement of is one of the obstacles in the completion of the skill and the goal of research to design a device that helps in the development of biochemical changes to skill of rear vault dismount with one-half twist on parallel bars in gymnastics . And the number of (27) students also and the teacher in charge of the implementation of the educational curriculum and concluded the researcher there is a positive impact using the proposed auxiliary device in the development of some of the motor track according to mechanical indicators and technical performance of learners of the skill.

1- التعرف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطوير الحاصل في لعبة الجمناستك هو نتيجة للتقدم الحاصل الذي ساعد الرياضيين في الاهتمام بالجوانب التعليمية. لإيجاد أفضل السبل التي تساعد الرياضيين في تعلم المهارات من خلال إيجاد أسهل الطرق التي تساعد المتعلم في تعلم المهارة وخاصة المهارات التي تكون صعبة ومعقدة الاداء. وبما أن أجهزة الجمناستك المختلفة تتطلب معظم مهاراتها تركيباً معقداً كالدورانات والمرجحات والقفزات، وإن جهاز المتوازي هو احد اجهزة الجمناستك للرجال، التي تتطلب بعض جوانبه التعليمية اداءها وفق نماذج حركية مميزة وهناك العديد من المهارات الصعبة التي تؤدي على هذا الجهاز. لذا يتحتم على المدربين استخدام اجهزة مساعدة تسهل عملية التعلم والتعرف على المسار الصحيح للحركة وتشجيع المتعلم في تعلم المهارة وتقليل الخوف من الاصابة للتغلب على الصعوبة والتعقيد في تعلم مهارات الجمناستك وبلوغ المستوى الجيد في الأداء ولتحقيق مستوى مرضي في الأداء للإسهام في اكتشاف الأخطاء الفنية التي يقع بها لاعب الجمناستك للارتقاء بمستواه، وتطوير بعض المتغيرات البيو ميكانيكية لئلا تكمن أهمية البحث في تصميم جهاز يساعد في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي ،

2-1 مشكلة البحث:

يعد جهاز المتوازي من الاجهزة الصعبة في الجمناستك بالنسبة للطلاب والذي يتطلب إحساس حركي عالي ورشاقة عالية وكذلك الاحساس بالمسار الحركي الصحيح للمهارة ولا يخلو من خطورة الإصابة وضرب الجهاز بالأطراف السفلية عند التهاون في متطلبات أداء هذه المهارة على جهاز المتوازي. ومن خلال خبرة الباحثة والمشرف وجمع المعلومات وجد أن هناك تباين في تعلم هذه المهارة وصعوبة في تعلمها وقد يكون احد اهم الاسباب هي الرهبة والخوف من السقوط والاصابة الذي له تأثيراً سلبياً على الأداء وعدم الاحساس بمسار الحركة وهو أحد المعوقات في أنجاز الواجب المهاري، وكذلك تتطلب جهد ووقت كبيرين من قبل المتعلم والمدرس اثناء المساعدة، لذا ارتأت الباحثة بتصميم جهاز يساعد على تطوير بعض المتغيرات البيو ميكانيكية تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي والذي يوفر عامل الأمان والسلامة للطلاب والمدرس ، وقد يختصر الجهد والوقت في تعلم المهارة وفق المسار الصحيح للحركة ويتكفيك صحيح.

3-1 هدفاً البحث :

- 1- تصميم جهاز يساعد في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.
- 2- التعرف على تأثير استخدام الجهاز المصمم في تطوير بعض المتغيرات البيو ميكانيكية لمهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة و المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

4-1 فرض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البيو ميكانيكية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال للمجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الاساسية/ جامعة المستنصرية.

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2017/10/24 ولغاية 2018 /1/25.

3-5-1 المجال المكاني :قاعة الجمناستك الفني للرجال في كلية التربية الاساسية / جامعة المستنصرية.

3- منهجية البحث وجراسته الميدانية

3-1 منهجية البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث للمجموعة الواحدة.

3-2 عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية المتمثل بطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2016 - 2017 والبالغ عددهم (68) طالب وقد تم اختيار عينة البحث عمدياً من المجتمع الأصلي والمتمثلة بشعبة (2) وكانت أعمارهم تتراوح بين (21-22) سنة . وعددها (27) طالب ايضاً وقام المدرس المكلف بتنفيذ المنهج التعليمي بتدريس الطلاب وحدتين تدريبيتين لمهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي قبل الاختبارات القبلية وذلك لان الطلاب لم يسبق لهم تعلم تلك المهارة.

3-3 التجانس لعينة البحث

جدول (1)

يوضح التجانس لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
زاوية الكتف	درجة	76.314	76	2.007	0.391
ارتفاع القدم	درجة	198.092	198	3.181	0.077
السرعة الزاوي لمفصل اللورك	درجة/ثا	249.75	249.5	5.477	0.475
السرعة الزاوي لمفصل الركبة	درجة/ثا	166.24	165	4.530	0.151
السرعة الزاوي لجسم	درجة/ثا	0.310	0.309	0.012	0.095

يتبين من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء في قياس متغيرات البحث كانت قيمتها تتراوح بين ($3 \pm$) مما يدل على

تجانس العينة وتمثيلها لمجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وتوزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

4-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-4-1 وسائل جمع المعلومات

لقد تم الاستعانة بما يأتي

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة التقنية (باستخدام أجهزة تقنية) والتجريب
- المقابلات الشخصية
- الاختبار والقياس

- شبكة المعلومات الدولية

3-4-2 أدوات البحث

- شريط قياس

- مقياس رسم

- أقراص ليزريه

- رام كأميرة فديو 8 ميكيا عدد 3

- ميزان طبي

- مقياس طول

- حامل ثلاثي

- حبال

- مسطرة

- صناديق

- بساط

3-4-3 أجهزة البحث

- جهاز مصمم من قبل الباحث لتعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

- جهاز المتوازي

- كاميرات تصوير فديو نوع (كاسيو) عدد 2

- برنامج (kinovea) للتحليل الحركي

- ساعة توقيت الكترونية.

- لآب توب نوع (lenovo).

- كاميرا فيديو نوع (Sony) للتوثيق.

3-5 فريق العمل المساعد

تم الاستعانة بفريق عمل مساعد للاختبارات القبلية والبعديّة.

3-6 احراءات البحث الميدانية

3-6-1 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث.

- مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي(3: 467-468).

ان هذه الحركة والتي تتطلب مرجحة خلفية جيدة ومرتفعة مع سرعة في ثني مفصلي الورك والركبتين (تكور الجسم) من الحركات التي تتطلب توافقا بين المرجحة وتكور الجسم.في المرجحة الخلفية وقبل الوصول الى نهايتها نعمل على رفع الورك عاليا ثم تكور الجسم والدفع بيد اليسار للعارضة ونقل مركز ثقل الجسم على اليد الاخرى (اليمين) نتيجة لدفع ذراع اليسار للعارضة وتدوير الرأس باتجاه الهبوط يتم الدوران ونصف دورة على الذراع الثانية (اليمين) بعد اكمال الدوران نبدأ بمد الجسم استعدادا للهبوط.



الشكل (1)

مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة

3-6-2 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق (2017/10/24) على عينة مكونة من (9) طلاب من غير عينة البحث الرئيسية، واجريت الاختبارات في الساعة (8:30) وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

1. التأكد من صلاحية الجهاز التعليمي المقترح.
 2. معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة.
 3. التعرف على الاخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي .
 4. مدى صلاحية وملاءمة الجهاز المقترح للطلاب.
- وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية قبل بداية العمل الرئيسي بثمانية ايام في الظروف نفسها وفي المكان نفسه التي تم فيها تطبيق اجراءات البحث .

3-6-2-1 وصف الاختبار والتصوير القبلي:

3-6-2-1-1 الاختبار القبلي

بعد المعطيات التي خرجت بها الباحثة من التجربة الاستطلاعية قامت بتوزيع فريق العمل وأماكن وضع الكاميرات و اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف / / 2017 وفي تمام الساعة - صباحاً في قاعة الجمناستك لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية . على مجموعة البحث التجريبية باداء المهارة .

3-6-2-1-2 التصوير الفيديوي.

تم نصب الكاميرات الفديوية و وضعها على حامل ثلاثي لكل كاميرة آذ تم تحديد الإبعاد المناسبة لاماكن الكاميرات على أماكن تقع عمودياً على منتصف المستوى الفراغي لحركة الطالب في كل مرحلة وكما يلي:

- الكاميرة الأولى تصور حركة المتعلم لكامل الأداء وتقع في منتصف المسافة وعلى بعد (6) متر من جانب المتوازي اليمين .بارتفاع (1,50)متر لغرض من اجل التحليل الكمي لاستخراج المتغيرات البيو ميكانيكية و عرض الفلم على الخبراء من اجل التحليل النوعي.

- الكاميرة الثانية تصور حركة المتعلم لكامل الأداء وتقع في امام المتوازي وعلى بعد (4.60) متر.بارتفاع (1,50)متر لغرض عرض الفلم على الخبراء من اجل التحليل النوعي. و التحليل الكمي لاستخراج المتغيرات البيو ميكانيكية.

- تم الاستعانة بطول وارتفاع المتوازي كمقياس رسم.
3-6-2-1-3 التحليل الميكانيكي.

تم العمل ببرنامج خاص على الحاسوب بقياس المتغيرات الميكانيكية وهو (kinovea) ومن خلاله تم الحصول على متغيرات (الزمن المستغرق والإزاحة و زاوية الأداء) لحساب المتغيرات الخاصة بالبحث. وهي الزمن الكلي للمهارة و السرعة الزاوية للفخذ و السرعة الزاوية للركبة و اعلى ارتفاع لنقطة الورك و زاوية الهبوط لحظة الترك وكما يلي:
اولا المسارات الزمنية للاداء:

1- زاوية الكتف في اقصى مد لحظة الارتكاز الامامي

تم حساب زاوية الكتف وهي الزاوية المحصور بين امتداد الذراع لحظة الاستناد الامامي مع خط الجسم الموازي للارض من الكتف الى الرجل لحظة اقصى ارتفاع للقدم من برنامج خاص بالزاويا



الشكل (2)

زاوية الكتف في اقصى مد لحظة الارتكاز الامامي

2- ارتفاع القدم في اقصى ارتفاع بالاستناد الامامي:

- تم حساب اقصى ارتفاع للقدم وهي المسافة ما بين من خلال احتساب المسافة العمودية من اعلى ارتفاع للقدم لغاية الارض لحظة الاستناد الامامي خلال المرجحة لحظة الوصول الى اقصى ارتفاع.



الشكل (3)

ارتفاع القدم في اقصى ارتفاع بالاستناد الامامي

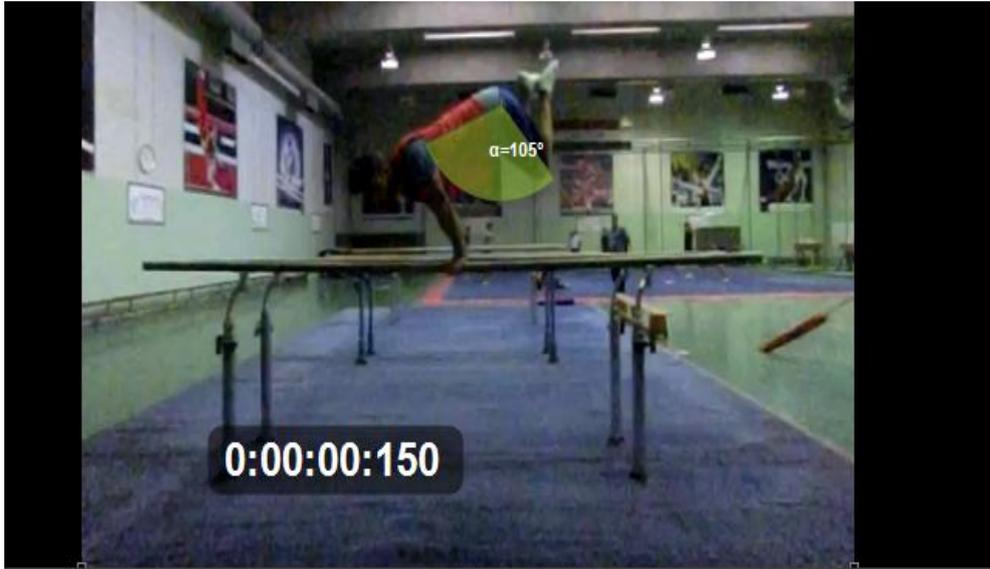
1- السرعة الزاوية لمفصل للورك

- تم حساب الإزاحة الزاوية المقطوعة والزمن المستغرق لمرحلة ثني الورك من خلال تحديد مسار الجسم من بدء ثني الورك الى نهاية الثني لمفصل الورك خلال لحظة التكور من خلال برنامج خاص بالزوايا والازمان.



الشكل (4)

يوضح بداية حساب زاوية وزمن الاداء لثني الورك باستخدام برنامج التحليل



الشكل (5)

يوضح نهاية حساب زاوية وزمن الاداء لثني الورك باستخدام برنامج التحليل

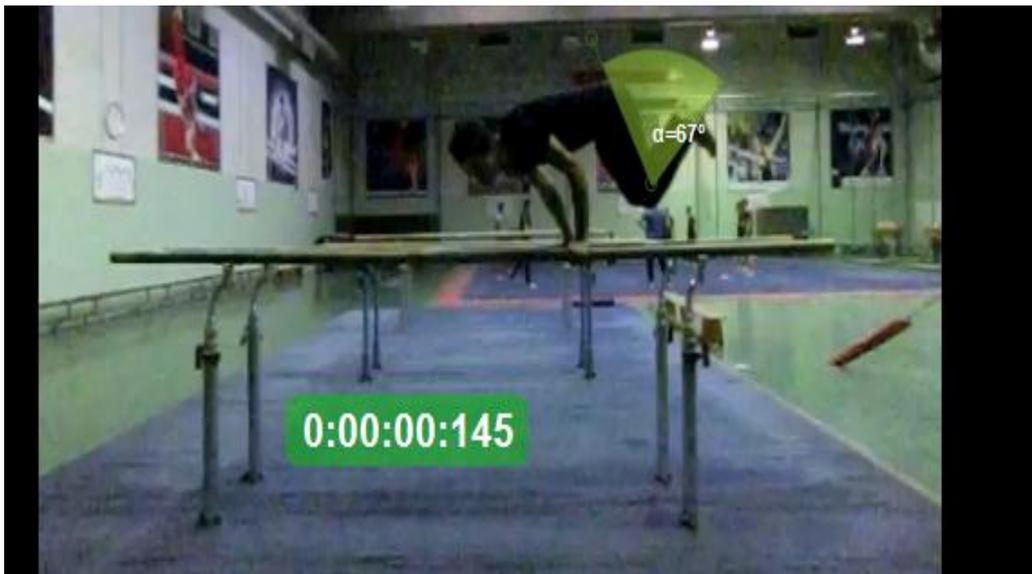
2- السرعة الزاوية لمفصل الركبة

تم حساب الإزاحة الزاوية المقطوعة والزمن المستغرق لمرحلة ثني الركبة من خلال تحديد مسار الجسم من بدء ثني الركبة الى نهاية الثني لمفصل الركبة خلال لحظة التكور من خلال برنامج خاص بالزوايا والازمان.



الشكل (6)

يوضح بداية حساب زاوية وزمن الاداء لثني الركبة باستخدام برنامج التحليل



الشكل (7)

يوضح نهاية حساب زاوية وزمن الاداء لثني الركبة باستخدام برنامج التحليل



الشكل (8)

سرعة دوران الجسم

7-3 وصف الجهاز المقترح ومكوناته :-

يتكون الجهاز المقترح الذي قامت الباحثة بتصميمه من المكونات الآتية :-

1. الجهاز مصنوع من الحديد (بوري شخاطه) (1.5×3) ويتكون من :-
2. قوائم عدد (4) طول القائم الواحد (3.5 متر).

3. قمة الجهاز متكونة من مستطيل قياس (2متر) \times (1.5متر) مركب على القوائم (الارجل) الاربعة، وهذا المستطيل يحمل سكة مقوسة على شكل حرف (L) مقوس وهذا السكة مركبة داخلها عجلة مركبة متكونة من بولبرن عدد (4) مربوط بالطرف الاول منها حبل في نهايته حزام من ثلاث حلقات يرتديه الطالب بالفخذين والخصر، اما الطرف الاخر من العجلة مربوط به حبل يمسسه المساعد ليقوم بسحبه بالوقت المطلوب للمساعدة.

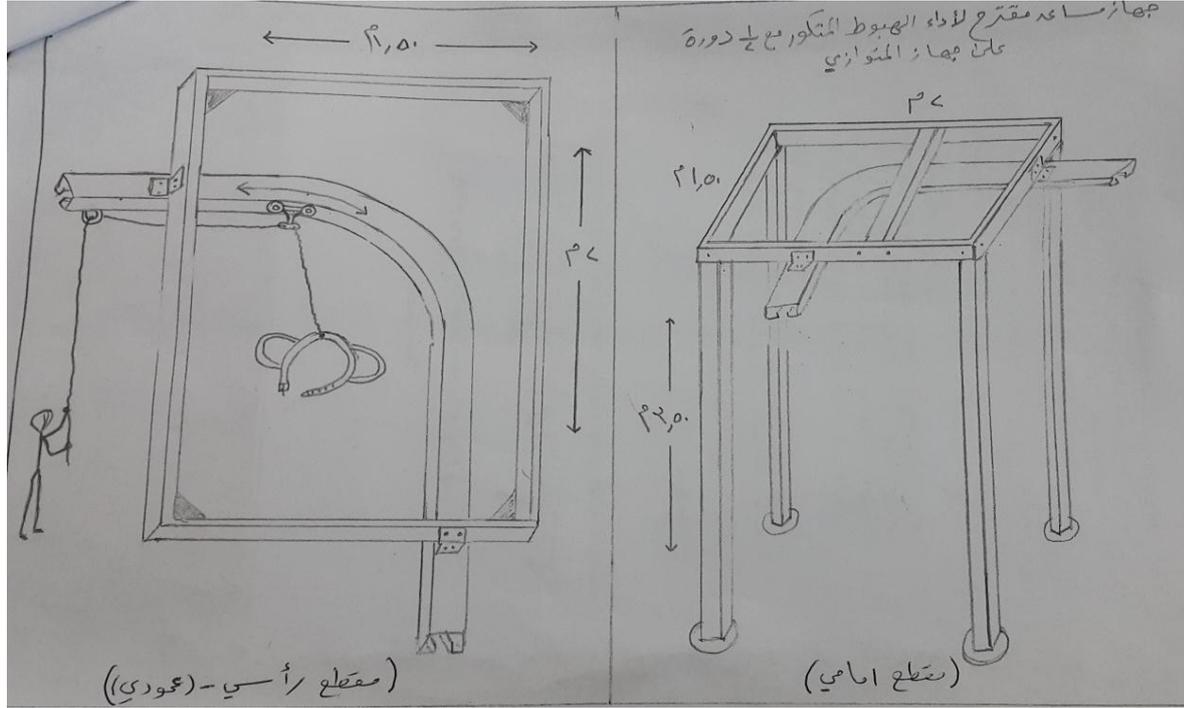
8-3 كيفية الأداء على الجهاز المقترح :

تم تصميم الجهاز من اجل مساعدة الطالب على اداء المهارة المطلوبة بعد ارتداء الحزام يرتكز الطالب على المتوازي ويقوم بالمرجحة للأمام والخلف وفي نفس الوقت يكون المساعد في حالة الاستعداد ماسكا الطرف الاخر من الحبل وعند وصول الطالب بالمرجحة الخلفية الى نقطة السكون (بعد الاتفاق على التوقيت بأداء المهارة بين المساعدة والمدرّب) يثني الطالب الركبتين على الصدر وبنفس الوقت يقوم بدفع العارضة بذراعه المعاكسة لجهة الهبوط لينقل مركز ثقله من اليمين لليساار للارتكاز على ذراع اليسار والتي تكون بمثابة محور الدوران عندها يسحب المساعد الحبل لينقل الطالب الى خارج المتوازي

للهبوط، وهذا بفعل السكة النصف دائرية والتي يكون دورها هنا بقيادة وتحديد المسار الحركي لجسم الطالب وبما يتناسب وإداء المهارة.

وهذا الجهاز يساهم:

- 1- مساعدة الطالب بالإحساس بمسار الحركة.
- 2- الابتعاد عن الاصابات والسقوط على ومن الجهاز.
- 3- الاختصار بالفترة الزمنية للتعلم.
- 4- يخفف عبئ المساعدة على المساعدة.



الشكل (9) لمخطط الجهاز

طريقة التعلم:

تقسم مرحلة التعلم الى ثلاث مراحل

1. في نهاية المتوازي من المرجحة الخلفية تعمل على تكور الجسم والدفع بيد اليسار (اليمين) والهبوط.
2. بعد اتقان المرجحة وعملية التكور نربط حبل في نهاية العارضة الذي يتم عليها الدوران وعلى اللاعب ان يؤدي الحركة ويكون الهبوط خلف الحبل.
3. بعد اتقان الحركة الثانية يؤدي اللاعب التمرين في وسط المتوازي. المساعد يقف جانباً واذا كان الدوران على ذراع اليمين يمسك المساعد بذراعه اليمنى فوق مرفق اللاعب (العضد) وباليدين اليسرى يساعد اللاعب على الدوران من الورك عن طريق دفعه وبذراع اليمين سحب اللاعب الى جهة الهبوط.

3-9 التجربة الرئيسية

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة ، قامت الباحثة بتطبيق برنامج البحث باستخدام الجهاز التدريبي المقترح وتم تنفيذ التجربة بإشراف الباحثة ، اذ تم استخدام الجهاز المقترح للمجموعة التجريبية وترك اسلوب المدرس للمجموعة الضابطة. تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية في يوم الثلاثاء الموافق (2017/11/21) وتنتهي يوم الخميس (2018/1/18) ولمدة (9) أسابيع بواقع وحدتين اسبوعياً وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية

الكلية (18) وبزمن مقداره (90) دقيقة للوحدة الواحدة ، حيث استخدمت الباحثة (30) دقيقة من الجزء التطبيقي في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية ، اما زمن باقي الوحدة فهو خاص بمدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة وبدرس الجمناستيك ،حيث قامت الباحثة في الوحدة الاولى بتطبيق وحدة تدريبية تعليمية تعريفية كاملة لأجل تدريب وتعويد على المهارة المستخدمة في البحث ، وتم اعطاء معلومات عن كيفية تطوير المهارة المستخدمة في البحث عن طريق عرض أنموذج من خلال قيام بالأداء مع ذكر الاخطاء الشائعة ،
تنفيذ الوحدات التعليمية

تم البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية على مجموعة البحث التجريبية التي تتكون من (18) وحدة تعليمية أي لمدة (9) اسبوع بواقع (2) وحدة في الاسبوع ليومين الثلاثاء والخميس من كل اسبوع وابتداءً من تاريخ (2017/11/21) حيث استخدم الجهاز لمدة (7) اسابيع اما في اخر اسبوعين فكان بدون استخدام الجهاز ، وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي في يوم الخميس الموافق 2018/1/18. المنهاج التعليمي ملحق رقم (1).

3-10 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من المنهج التعليمي الموضوع في يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/25 واتبعت الباحثة نفس الإجراءات والأساليب في إجراءات الاختبار و التصوير والقياس .

3-11 المعالجات الإحصائية

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

القوانين الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

الباب الرابع:

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1: عرض وتحليل النتائج العينة الضابطة التي استخدمت البرنامج المعد من قبل المدرس ومناقشتها.

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	س للاختبار القبلي	ع للاختبار القبلي	س للاختبار البعدي	ع للاختبار البعدي	ف	ع س ق	قيمة (T) * المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
زاوية الكتف	درجة	76.00	1.901	79.851	1.915	3.851	0.364	10.560	0.000	معنوي
اقصى ارتفاع للقدم	سم	197.59 2	3.249	204.96	4.694	7.370	0.601	12.246	0.000	معنوي
السرعة الزاوي لمفصل اللورك	درجة/ثا	301.37	13.63	320.37	9.672	19.00	1.969	9.645	0,000	معنوي
السرعة الزاوي لمفصل الركبة	درجة/ثا	249.14	4.825	258.07	5.121	8.925	0.782	11.407	0.000	معنوي
السرعة الزاوي لجسم	درجة/ثا	200.29	11.36	223.25	14.89	22.96	2.070	11.091	0.000	معنوي

اظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) العينات غير المستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وجود فروق دالة احصائياً في تطوير بعض المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة التكور والهبوط على المتوازي لصالح الاختبار البعدي تطوير مستوى القياسات البيوميكانيكية للمسار الحركي و الأداء الفني لصالح الاختبار البعدي وترى الباحثة ان السبب يعود الى اعتماد الجهاز التدريبي المقترح لخفض مستوى الخوف من الاداء وتجنب أخطاء الأداء الحركي وزيادة عدد تكرارات اذ يقوم المتعلم بالتردد اثناء القيام بالحركات نتيجة الخوف من الاصابة او من الوقوع او الفشل او عدم الاداء وبذلك يقلل من عدد التكرارات نتيجة عدم استخدام الوسائل التعليمية في الحركات الصعبة لذلك يصار الى استخدام الوسائل والاجهزة التعليمية. وهنا يشير (حيدر نوار حسين) " إن الوسيلة التعليمية او الجهاز التعليمي يساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة عند ممارسة الأداء ويتمكن المتعلمون من متابعة مكونات المهارة وتقليدها ويلمس نواحي القوة والضعف فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة و تدعيم الصحيح فيها" (1:69) لذلك يعمل هذا الجهاز على التخلص من هذه السلبيات ورفع مستوى الاندفاع نحو الاداء مما انعكس ايجابياً على تغير زمن مهارة التكور والهبوط نتيجة العمل على اداء المرجحة بصورة سريعة من خلال الوصول الى اعلى ارتفاع بالمرجحة من اجل اكتساب الزخم الحركي والوصول الى اعلى نقطة ارتفاع للورك باستثمار المد الكامل لمفصل الورك والركبة خلال الهبوط من المرجحة والعودة إذ فيها يتم تحويل الطاقة الحركية المكتسبة بفعل الجاذبية الأرضية إلى طاقة كامنة بدون خوف او تردد. وبالعكس اذ أن المتعلم عندما يقوم بعملية الثني والمد بمفصل الركبة أثناء المرجحة لزيادة الطاقة الحركية القادمة من المرجحة وفي نفس الوقت اكتساب طاقة كامنة من خلال الوصول الى اعلى مسافة ثم تتحول بفعل خطف الرجلين الى الداخل والثني في زاوية الورك بسرعة عالية من اجل التقليل في عزم الحركة و اكتساب طاقة حركية تساعد في التغلب على الجاذبية الأرضية. و يستخدم مفصل الورك في زاويته مع الخط الأفقي ليولد زخم زاوي مناسب

وصحيح وكافي لأداء متطلب المرحلة التي يؤديها وهكذا بالنسبة لبقية المراحل. بحيث يحصل زيادة في السرعة التي يقطعها المتعلم والتي من شأنها أن تكون مساعدة للحصول على إرتفاع مناسب لاداء عملية التكور للوصول الى ابعاد مسافة عندما يكون مركز ثقل الجسم بعيدا على نقطة الارتكاز بزواوية مناسبة تسمح بحصول الجسم على مسافة اداء مناسبة لأداء الحركة. أي " لايقابل خط عمل القوة مركز ثقل الجسم بل يمر أمامه أو خلفه " (4: 59). وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ماهر عبدالاله) لفوائد الاجهزة التدريبية " إن هذه الأجهزة عند تدريب اللاعبين عليها أن تحدث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق أهداف التدريب المطلوبة وتساعد على تنمية وتطوير القوة العضلية وغيرها من الصفات البدنية الأساسية" (2: 39) لذلك كانت النتائج منطقية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- هناك تأثير ايجابي باستخدام الجهاز المساعد المقترح في تطوير بعض المسار الحركي على وفق المؤشرات الميكانيكي والأداء الفني لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي.
- 2- إن اعتماد الجهاز المساعد المقترح يعمل على تطور المسارات المكانية(زاوية الكتف في اقصم لحظة الارتكاز الامامي و اقصى ارتفاع للقدم بالاستناد الامامي و) لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي.
- 3- إن اعتماد الجهاز المساعد المقترح يعمل على تطور المسارات الحركية(السرعة الزاوية لمفصل للورك و السرعة الزاوية لمفصل الركبة و السرعة الزاوية لدوران الجسم) لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي.

2-5 التوصيات والمقترحات

- 1- ضرورة اعتماد الاجهزة والادوات المساعدة لتعلم مهارات الجمناستك لطلاب التربية الرياضية.
- 2- اعتماد الجهاز المصنع في تعليم مهارة التكور والدوران لجهاز المتوازي.
- 3- تقترح الباحثة اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة باستخدام الجهاز وتطويره في فعالية العقلة للرجال او متوازي النساء.

المصادر

1. حيدر نوار حسين : تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار(15-16) سنة. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. 2012.
2. ماهر عبد الاله: أثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. 2007.
3. صائب عطية احمد: الجمناستك، (بغداد، مطبعة دار الفكر، 1989).
4. محمد ابراهيم شحاتة : التحليل المهاري في الجمباز ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1992.

تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارات الاساسية في الملاكمة

ايلاف ربيع عباس التميمي

أ.د.كمال جلال ناصر

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

"التعريف بالبحث: أشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث حيث تناول هذا البحث أهمية ودور التدريب العقلي في إعطاء النتائج الإيجابية للعمليات التعليمية والتدريبية ورفع المستوى الفني في أداء المهارات لجميع الألعاب الرياضية ، والإشارة إلى الأهمية من البحث حيث إن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه في المنافسات بل أنه يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وانه مهم جداً في مرحلة اكتساب المهارات لذلك كان له الأهمية العالية جداً والمؤثرة في عمليتي التعليم والتدريب .

Effect of mental training in learning basic boxing skills

By

Kamal Jalal Nasser Ph.D. Prof Elaf Rabea Abbas Al-Tamimi

University of Baghdad / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

This research deals with the importance and role of mental training in providing the positive results of educational and training processes and raising the technical level in the performance of skills for all sports, and pointing to the importance of research as mental training is not limited to use in But it is used in the field of movement in general and it is very important in the stage of acquiring skills, so it has a very high importance and influential in the processes of education and training.

As for the research problem, the researcher pointed to the neglect of this type of training by our teachers and trainers when they set up their educational or training curricula because of the lack of information available about the basics of this training and the factors required to work for the success of the educational and training processes. His approach to the curriculum was originally the reason for moving away from this important type of training and therefore the lack of an important objectives of the curriculum.

The aim of research is to identify the effect of mental training in learning basic skills in boxing as well as to compare the effect of mental training in addition to the training

curriculum and the impact of the training curriculum in learning the basic skills of boxing.

It was assumed that there were significant differences between the pre and posttests of the training group in the performance of basic boxing skills and the presence of significant differences in the post-test between the control and experimental groups in the performance of the basic skills of boxing.

Conclusions and Recommendations: Through the discussion of the results, the researcher reached several conclusions in which he achieved his research aim. The mental training curriculum accompanying physical learning was effective, and the use of this type of training gives greater effectiveness in learning basic skills than conclusions were recommended by the researcher.

أما مشكلة البحث فقد تطرق الباحث من خلالها إلى إهمال هذا النوع من التدريب من قبل معلمينا ومدرسينا عند وضعهم لمناهجهم التعليمية أو التدريبية بسبب قلة المعلومات المتوفرة لديهم عن أساسيات هذا التدريب والعوامل المطلوب توافرها للعمل به لإنجاح العمليتين التعليمية والتدريبية لذلك كان التردد والخوف من احتمالية التأثيرات السلبية له على المنهج المعد أصلاً هو السبب في الابتعاد عن هذا النوع المهم من التدريب وبالتالي عدم توافر ركن مهم من أركان العمل للوصول للأهداف من المناهج.

وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة بالإضافة إلى المقارنة بين تأثير التدريب العقلي المضاف للمناهج التدريبية وتأثير المنهج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

وافترض وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في أداء المهارات الأساسية بالملاكمة ووجود فروق ذات دلالة معنوية أيضاً في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء المهارات الأساسية بالملاكمة.

"الدراسات النظرية والمشابهة": تطرق الباحث في هذا الباب إلى موضوع التدريب العقلي وأنواعه وأهدافه ومراحله ومتطلباته والخطوات التي يجب الالتزام بها عند العمل عليه وتوأمته بالتعليم أو التدريب البدني كطريقة مثلى للوصول للأهداف المنشودة بأقصر الطرق وأقل التكاليف وذكر الباحث دراستين مشابهتين لعمله.

"منهج البحث وإجراءاته الميدانية": تضمن هذا الباب المنهج الذي استخدمه الباحث في البحث وهو المنهج التجريبي ، ووصف لعينة البحث ، وتضمنت إجراءات البحث إعداد منهج للتعلم المهاري للعبة الملاكمة ومنهج آخر خاص بالتدريب العقلي وعرض المنهجين على الخبراء كلاً حسب اختصاصه وتعريب استبيان للتصور الرياضي ، وإعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة. وإجراء التجربة الرئيسية بتطبيق المنهجين وعمل الاختبارات البعدية على عينة البحث.

"عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها": تضمن هذا الباب عرض وتحليل النتائج التي حصل عليها الباحث من إجراء الاختبارات على عينة البحث ومعاملتها إحصائياً ومناقشتها ، وقد أثبتت النتائج الفروض الموضوعية لهذه الدراسة.

"الاستنتاجات والتوصيات": من خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات حقق بها هدف بحثه حيث ظهرت إن منهاج التدريب العقلي المرافق للتعلم البدني كان فعالاً ، وإن استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعليم المهاري فقط ، واستناداً على هذه الاستنتاجات أوصى الباحث ببعض التوصيات.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب العقلي أحد الأساليب التدريبية التي تدفع العملية التدريبية والتعليمية لتحقيق نتائج أفضل وتشير نتائج الدراسات إلى تأثير هذا النوع من التدريب بشكل إيجابي على العمليتين ، إذ يشير العديد من المختصين في المجال الرياضي إلى أن استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده. إن استخدام التدريب العقلي على أداء الحركات عقلياً في أي لعبة من الألعاب يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة.

والوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على أداء الحركة أو المهارة عقلياً ، والذي يفترض أن يكون مساوياً للوقت الذي يتطلب أداء المهارة بصورة فعلية ، إن القابلية في أداء الحركات عقلياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً وأساسياً لمستوى الإنجاز العالي ، إن الضغط النفسي والشعور بالقلق عوامل تؤثر سلباً على قدرة التحكم بالأداء ، وعندما يستطيع الرياضي استعادة الحركات عقلياً (التدريب العقلي) وضمن الوقت الحقيقي فإن تأثير القلق على الأداء يكون قليلاً (5:12).

"وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، وبخاصة في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم" (30:3). كما إن التدريب العقلي يساهم في دقة أداء مستوى المهارة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال استخدام أسلوب التدريب العقلي في تدريبات الملاكمة والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الأسلوب في دقة الأداء المهاري للملاكمين ويحقق تقدم مستوهم ليتمكنوا من تحقي نتائج أفضل في دقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

2-1 مشكلة البحث:

إن التدريب العقلي لم يستخدم في مجتمعاتنا بالشكل المطلوب فهو لم يأخذ حجمه الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية في الكثير من المجالات والألعاب الرياضية ومنها الملاكمة وذلك لقلة المعلومات المتوافرة لدى المدربين مما يؤدي إلى ترددهم في الدخول لهذا المجال على الرغم من فاعلية استخدام هذا النوع من التدريب. ولخبرة الباحث الميدانية ومحاولة منه الإسراع والإتقان بعملية التعليم ونظراً للصعوبات الفنية والحركية الموجودة في لعبة الملاكمة فقد اتجه الباحث إلى موضوع التدريب العقلي واستخدامه كطريقة من طرائق التعلم لتحقيق الدقة في الأداء للمهارات الأساسية بالملاكمة بسبب خصوصية هذه اللعبة.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.
2. المقارنة بين تأثير التدريب العقلي المضاف للمنهاج التدريبي وتأثير المنهاج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

1-4 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية - كية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد.
- المجال الزمني: 2016 / 11 / 16 ولغاية 2016 / 12 / 8.
- المجال المكاني: قاعة الملاكمة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب العقلي

يعرف التدريب العقلي بأنه "أحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم" (13:4) ، ويعرف أيضاً "الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء" (118:5). ورفه نزار الطالب والويس بأنه "تشاط ذهني يقترن بنشاط حركي" (64:11).

2-1-2 أهداف التدريب الذهن (16:4):

يهدف التدريب العقلي إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال:

1. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة.
2. زيادة القدرة على الإعادة والتكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
3. إزالة العوائق أمام التطور العام.
4. التحكم في الانتباه.
5. عزل التفكير.
6. التعرف على الجسم.
7. التدعيم الذاتي.
8. برمجة اللاشعور العقلي.

2-1-3 مراحل ومتطلبات التدريب العقلي (20:4):

أ- مرحلة الإعداد العقلي:

الهدف منها تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي ، حالات العقل وحالات بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التعبير الإيجابي.

ب- مرحلة التدريب على الطرائق العقلية

وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي ، طرائق التوجيه الذاتي ، وطرائق التصور الذاتي التي لها تأثير بحالة بديل الوعي.

ج- مرحلة تدريب القوى العقلية

وتهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في المجالات المختلفة.

2-1-4 خطوات التدريب العقلي:

لغرض التوصل إلى حالة إيجابية واستثمار التدريب العقلي يجب اتباع الخطوات التالية:

أولاً: تعلم الاسترخاء:

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت وتمدن من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ، إن التناوب بين الأداء والقدرة على الاسترخاء وهو محور التعلم يسهم في تحقيق أفضل الإنجازات في حين يفشل الرياضيين في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباقات بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة(1:275).

ثانياً: التصور العقلي

يعد التصور العقلي من أكثر الطرائق المعرفية استخداماً ، حيث يمنح الفرد فرصة للتعامل مع المشكلة أو الظرف

قبل مواجهتها فعلياً ، وبذلك يمنح الفرد الاستعداد لمواجهة المشكلة عند ظهورها والتعامل معها بشكل أفضل.

ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وتضمن الأخطاء بتصوير الأسلوب

الصحيح للأداء المهاري ، حيث إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم التخلص من الأخطاء(6:224).

2-1-4 أنواع التدريب العقلي(7:46):

هناك نوعان من التدريب العقلي:

أ- التدريب العقلي المباشر ، ويشمل على:

• التصور العقلي.

• الانتباه.

ب- التدريب العقلي غير المباشر ، ويشمل على:

• القراءة لوصف المهارة.

• مشاهدة الأفلام.

• الاستماع لوصف المهارة.

• مشاهدة النماذج الحية.

• الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

2-2 الدراسات المشابهة

• دراسة محمد عبد الحسين 1998(8:0)

عنوان الدراسة: أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات

الأساسية بكرة القدم.

كانت عينة الدراسة مكونة من 45 طالب من طلاب الصف الأول المتوسط مقسمة إلى ثلاثة مجموعات بالتساوي

، (15) طالب للتدريب العقلي البدني و (15) طالب للتدريب البدني العقلي و (15) طالب للتدريب البدني ، أشارت

الدراسة إلى أن استخدام التدريب العقلي مع البدني ذو نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني وإن استخدام التدريب

العقلي قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم.

• دراسة انتصار عويد علي 1998(0:2)

عنوان الدراسة: مقارنة أثر التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة. واشتملت عينة البحث على (18) طالبة ووزعت الطالبات على ثلاث مجموعات وبمعدل (6) طالبات لكل مجموعة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن للتدريب العقلي التأثير الأفضل من التدريب العقلي البدني في تعلم مهارة الرمية الحرة ، كما إن نتائج التدريب البدني والعقلي البدني أفضل من التدريب العقلي فقط.

3- منهج البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث حيث أنه يعطي نتائج وإفوية وملموسة عن طبيعة الحالة والمنهج الموضوع.

3-2 عينة البحث:

اشتملت العينة على (20) طالب من طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد. وتم استبعاد الطلاب ذوي الخبرة السابقة بالملاكمة أو غير المتجانسين في العمر أو مستوى التصور. ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين حسب التوزيع الفردي والزوجي ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

3-3 إجراءات البحث:

أ- تم إعداد منهاج للتعليم المهاري للعبة الملاكمة وعرضه على خبراء^(*) في مجال تعليم الملاكمة ، حيث أشارت مجموعة آرائهم إلى أن هذا المنهاج متفق عليه وملائم لعينة البحث.

ب- إعداد فلم (CD) كوسيلة عرض من الوسائل المساعدة متضمن منهاج تعليمي للمهارات الأساسية للملاكمة.

ج- تعريب استبيان للتصور الرياضي (Sport Imagery Question native)^(**) وعرضه على خبراء في مجال التعلم الحركي وعلم النفس للتأكد من صلاحيته ، حيث أشارت مجموعة الآراء إلى صلاحية وملائمة هذا الاستبيان لعينة البحث.

د- إعداد منهاج خاص بالتدريب العقلي وعرضه على خبراء^(***) في مجال التعلم الحركي وعلم النفس وطرائق التدريب للتأكد من صلاحيته ، حيث أشارت مجموعة آرائهم إلى أن هذا المنهاج صالح وملائم لعينة البحث.

الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	الخبراء: - عبد الزهرة جواد
الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	- طارق محمد
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	ماجستير تربية رياضية / ملاكمة	- عماد محمود
الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	الخبراء: - عبد الزهرة جواد
الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	- طارق محمد
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	ماجستير تربية رياضية / ملاكمة	- عماد محمود

(***) الملحق رقم (1)

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد/

أ.د.قاسم لزام صبر تعلم حركي
أ.د.علي يوسف علم النفس

هـ- إعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

3-4 التجربة الرئيسية:

- تضمن المنهاج التعليمي (6) وحدات تعليمية لكلا المجموعتين ، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وكل وحدة تحتوي على جزء للإحماء والجزء التعليمي والجزء التطبيقي والجزء الختامي ولكلا المجموعتين.
- أما المجموعة التجريبية فيدمج المنهاج الخاص بالتدريب العقلي مع الجزء التطبيقي لتكوين جزء متكامل.
- بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية:
 - أ- اختبار بعدي لمستوى التصور العقلي للطلبة.
 - ب- الاختبار المهاري من قبل المحكمين.

3-5 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتيجة اختبار الاداء المهاري ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (1)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار الاداء المهاري العقلي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

معنوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسبة	البعدي		القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	2.23	1.81	0.89	98.62	4.93	8.53	الاداء المهاري

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين لنا الجدول رقم (1) نتيجة اختبار الاداء المهاري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (8.53) (93) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (79.62) (0.89) وباستخراج قيمة (T) المحسبة البالغة (1.81) أتضح أنها أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.23) (440:9) ، أي أن الفرق غير معنوي.

وهذا أمر طبيعي حيث إن أفراد المجموعة الضابطة لم يتحسنوا في اختبار الاداء المهاري كونهم لم يدخلوا منهاج التدريب العقلي والذي يساهم في تحسين القدرات التصورية التي تزيل الغموض الموجود في الصورة الحركية للمهارات للكمية.

4-2 عرض وتحليل نتيجة الاداء المهاري ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (2)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار الاداء المهاري في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مغوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسبة	البعدي		القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2.23	5.61	0.50	8.44	3.22	6.32	الاداء المهاري

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين لنا الجدول رقم (2) نتيجة اختبار الاداء المهاري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.32) (6.22) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (8.44) (0.50) وباستخراج قيمة (T) المحسبة البالغة (5.61) أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.23) ، أي أن الفرق معنوي.

أي أن هناك تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية لاستفادتهم من المنهاج الخاص بالتدريب العقلي الذي حسن من القدرات التصورية لديهم بعد زوال الغموض لبعض الجوانب المتعلقة بالصورة الحركية لمهارات الملاكمة.

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية معتمداً على نتائج الاختبارات وكما يلي:

1. إن منهاج التدريب العقلي المرافق للتعلم المهاري كان فعالاً وإن هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

2. إن استخدام التدريب العقلي المرافق للتعلم المهاري يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية للعبة الملاكمة مقارنة بالتعليم المهاري فقط ولاسيما إن لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الإدراكية العالية.

5-2 التوصيات:

ومن خلال ما توصل إليه الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام منهاج التدريب العقلي المرافق للتعلم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من إيجابية واضحة وظاهرة في تعلم المهارات.

2. التدريب على الاسترخاء يعطي للمتعم فرصة هادئة للتعلم وهذه الفرصة من أساسيات ظروف التعلم.

3. زيادة حصة التدريب العقلي خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من أثر فعال على تعلم المهارات الأساسية.

المصادر:

- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- انتصار عويد؛ مقارنة أثر التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، العدد (18) 1998.
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ،
- محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال؛ التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987.
- يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي ، (معهد إعداد القادة ، الرياضي ، 1990).
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- محمد عبد الحسين؛ أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998.
- وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة ، بغداد ، 2002 ، ص47.
- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993.
- Day Ghtrey; Effect Teaching in Physical Education for Secondary School, 1990, P. 5.

تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارة الطفو بالسباحة الحرة للطلاب

أ.د. طالب حسين حمزة أ.م.د. حيدر سلمان محسن محمد فيصل حسن

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة : إلى إعداد وحدات تعليمية وفقاً لأنموذج برونر في السباحة الحرة، كذلك التعرف على تأثير المنهج التعليمي في اكتساب الأداء المهاري في السباحة الحرة والتعرف على تأثير المنهج في مستوى التحصيل المعرفي في السباحة الحرة . وتطرق الباحث إلى المواد النظرية المتعلقة بالبحث إذ عالج كل موضوع في الباب الثاني ، أما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ بلغ مجموع عينة البحث (30) طالبا ، حيث بلغ عدد المجموعة التجريبية (15) طالب ، والمجموعة الضابطة (15) طالبا ، حيث تم اختبار المجموعتين في الاختبار القبلي ثم تطبيق التجربة على المجموعة التجريبية باستخدام المنهج التعليمي وفق أنموذج برونر بواقع (وحدة واحدة) كل أسبوع ولمدة ثمان أسابيع وكان وقت الوحدة الواحدة (120) دقيقة مقسمة على أقسام الوحدة التعليمية ، ومن ثم إجراء الاختبار القبلي ثم تم إجراء الاختبار البعدي على المجموعتين واخذ الدرجات الخام وإدخالها في جداول لتحليلها إحصائياً ، وتم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) لاستخراج البيانات ونتائج البحث ، وتطرق الباحث في الباب الرابع إلى نتائج البحث معروضة في جداول وتم مناقشتها لمتغيرات البحث بأكملها ، أما في الباب الخامس فقد تطرق الباحث إلى الاستنتاجات والتوصيات التي بنيت على ضوء ما ظهرته النتائج وكانت تلك الاستنتاجات كما يأتي : تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة ، كذلك لم تثبت فاعلية الأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعليم مهارات السباحة الحرة ، كذلك إن للمنهج التعليمي باستخدام أنموذج برونر له الأثر الإيجابي في تعليم المهارات الأساسية للسباحة الحرة ، كذلك فإن التعليم باستخدام أنموذج برونر له الأثر الإيجابي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي للسباحة الحرة.

**Impact of Brunner–based educational curriculum on cognitive achievement and learning
of buoyancy with freestyle swimming for students**

By

Talib Hussein Hamza Ph.D. Prof

Haidar Salman Mohsen Ph.D. Prof Assist

Mohammed Faisal Hassan

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The aim of study was to prepare educational units according to the Brunner model in freestyle swimming, as well as to recognize the effect of the educational curriculum on the acquisition of skillful performance in freestyle swimming and to identify the effect of the curriculum on the level of cognitive achievement.

The researcher studied theoretical subjects related to research, addressing each topic in the second section. The third part used the experimental method with the design of the experimental and control groups. The total of the research sample was (30) students. The experimental group reached (15) students, where the two groups were tested in the tribal test and then applied the experiment on the experimental group using the educational curriculum according to the Brunner model (one unit) every week for eight weeks and the time of the unit (120) minutes divided by sections of the educational unit, Then perform a tribal test was conducted on a periodic basis for the two groups and taking the raw grades and entering them into tables for statistical analysis. The statistical program (spss) was used to extract the data and the results of the research. The researcher pointed out in the fourth section the results of the research are presented in tables and discussed for the entire search variables. The researcher pointed to the conclusions and recommendations that were built on the light of the results. These conclusions were as follows: The experimental group was superior to the control group in the research variables under study, and the method of teaching the free swimming skills The Brunner model also has a positive effect on the teaching of the basic skills of freestyle swimming, and education using the Brunner model has a positive effect on the superiority of the experimental group on the control group in the test of cognitive achievement of freestyle swimming.

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و أهميته :-

نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف و إيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب والتعلم الحركي اللذان شهدا تغيراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة لا سيما السباحة الحرة فقد واكبت هذا التطور والتقدم حيث شهدت تغيرات كثيرة في أساليب التعلم والتدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التغيرات في أساليب الممارسة .

أخذت فعالية السباحة الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الألعاب التي تحتاج إلى القوة في العالم وشهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع وذلك من خلال استخدام الكثير من الأساليب العلمية الحديثة في مجال تعليم السباحة بدليل أننا نرى إن تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم انعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات مجال رياضة السباحة وإتقان السباحين للمهارات الأساسية والتنافس جعل من هذه الفعالية قمة في الإثارة والمتعة. إن عملية التعلم لا تهدف فقط إلى تعلم المهارات بالأسلوب الفكري في محيط ثابت تقريباً وإنما إن يتم التعلم بربط التعلم المهارى بالجانب الفكري وكيفية استثماره في مواقع مشابهة للمنافسة، ولهذا تم التوجه إلى هذا النموذج (برونر) كونه يساعد في تطوير مستوى الأداء الذي يشكل المحطة النهائية لتعلم كيف يمارسون ويستوعبون التوجيهات التعليمية التي تخلق حالة مشابهة للأداء المثالي. وبهذا يتوصل المتعلمون إلى تعليم المهارات وتطويرها واستيعابها لغرض الربط المتناسك بين تعلم المهارات إثناء الممارسة من خلال تمارين تطبيقية لعملية الأداء المهارى هدفه هو تطوير الأداء والتفاعل و التواصل للإدراك وتنفيذ المهارات، إن فعالية السباحة تحتاج إلى استخدام تمارين

لمهارات مقارنة لحالة السباحة ليتواصل المتعلمون إلى الأداء الصحيح وتنفيذ هذه المتطلبات التي بدورها تخدم المحصلة النهائية للبناء الصحيح لأداء الفريق التكنيكي ، وهو حالة متقدمة من التعلم باستخدام مبدأ التمارين المتغيرة العشوائية في بيئة مقارنة للأداء المثالي. إن تسهيل مهمة الناشئ وتبسيط الخطة في عملية التعلم تساعد على زيادة التمسك والربط بين تعليم المهارات وهذا التبسيط يساعده على تعليم الأداء المهاري ضمن متغيرات الأداء وزيادة إحساسه بالمتغيرات الموجودة أثناء المنافسة. ومما تقدم يرى الباحث أن أهمية البحث تكمن في استخدام منهج تعليمي باستخدام أنموذج برونرفي التحصيل المعرفي و تعلم مهارات السباحة الحرة للطلاب و إتقانها ومن ثم استخدام هذه المهارات في الأداء والمنافسة.

1-2 مشكلة البحث :-

بعد إطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلمية وإجراءه للعديد من المقابلات مع السادة الخبراء من ذوي الاختصاص في مجالي التعلم الحركي والتدريب الرياضي، وكذلك المقابلات مع السادة المختصين في مادة السباحة في بعض الكليات و الأندية الرياضية، حيث اتفق الجميع على إن من الأوليات التي يجب مراعاتها والاهتمام بها هي المهارات الأساسية للسباحة وكذلك الجوانب المهارية للوصول إلى مستوى جيد من الأداء يؤهله للاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الانجاز المطلوب.

إن فعالية السباحة الحرة من الفعاليات المخيفة لأنها تمارس في وسط مائي وهذا يؤثر سلبي على المبتدئ مما يجعله غير جاد في تعلم المهارات وان طلاب المرحلة الأولى مطالبين في تعلم مهاراتها ولعدم توفر مسبح خاص في الكلية لذلك ارتئ الباحث إلى إيجاد حل قد يساهم في تحقيق وتقليل الصعوبات لدى الطلاب وحثهم على تعلم مهارات السباحة الحرة . وهو تطبيق أنموذج برونر في التحصيل المعرفي، حيث يمكن للباحث التعبير عن مشكلة بحثه بالسؤال التالي :

هل هنالك تأثير للمنهج التعليمي وفقاً لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارة الطفو بالسباحة الحرة للطلاب ؟..

1-3 أهداف البحث:-

- 1- أعداد منهج تعليمي وفقاً لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارات السباحة الحرة للطلاب.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفقاً لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارات السباحة الحرة للطلاب.
- 3- التعرف على أفضلية التأثير للمنهج التعليمي وفقاً لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارات السباحة الحرة للطلاب.

1-4 فروض البحث:-

- 1- هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المنهج التعليمي وفقاً لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارات السباحة الحرة للطلاب
- 2- هنالك افضلية للمنهج التعليمي وفقاً لأنموذج برونر بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية.

1-5 مجالات البحث:-

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

1-5-2 المجال الزمني : من 2018/2/7 إلى غاية 2018/4/26

1-5-3 المجال المكاني : مسبح حي الحسين / القاعات الدراسية

2- الدراسات النظرية والمترابطة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 المنهج التعليمي :

المنهج التعليمي هو احد العناصر المهمة في العملية التربوية التي من دونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وتصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا ان الخطة والتخطيط لها دون مناهج العمل التنفيذية عملية شكل فقط ليس لها مضمون .

2-2 جيروم .س. برونر *Gerome.S.Bruner*

ولد جيروم .س. برونر عام 1915 ويعتبر من علماء النفس الأمريكيين ساهم في تطور علم النفس المعرفي درس في جامعة هارفارد الأمريكية وتخرج فيها، وأسس في نفس الجامعة مركزا للدراسات المعرفية، وكتب عدة كتب ومقالات تناول فيها النظريات المعرفية، وأسس استخدامها وتطبيقاتها التربوية، واهتم بالبحث عن طرق تحديث التربية العلمية والمنهجية بالمدارس؛ لذلك انتشرت آراؤه المتعلقة بالمناهج ونظريات التعليم التي أوردها في كتابه نحو نظرية للتعليم أو العملية التربوية

2-2-1 نظرية برونر في التعلم:-

يعتبر عمل برونر وأتباعه تدعيماً لنظرية بياجيه حيث ركز برونر في نظريته على النواحي الحيوية في التعلم، ودرس كيفية تنظيم الفرد المتعلم للأشياء التي حوله في بيئته، وكيفية الاستفادة منها لزيادة حصيلته المعرفية . يرى برونر أن عملية التعلم تتضمن معالجة حيوية ونشطة للمعلومات، ويتم بناء المعلومات بطريقة مختلفة من فرد إلى آخر. ومن الأشياء التي تميز نظرية برونر في التعلم هو تركيزها على معرفة كيفية حدوث الشيء أو معرفة لماذا حدث هذا الشيء، وبذلك فإن التركيز يكون منصباً على المهارات والتعليمات المختلفة والاتجاهات أكثر من التركيز على الحقائق والمعلومات وكما ذكر سابقاً فإن عمل بياجيه يعتبر نقطة الانطلاق لعمل برونر ودراساته.

يرى برونر أن لكل فرد طاقة داخلية للتعلم، وأن علينا تجهيز وإثراء البيئة المحيطة بهذا المتعلم بكافة المواد والأشياء التي تعينه على استثمار هذه الطاقة الداخلية في تعلمه والذي يمكن أن يكون على شكل خبرات حسية مباشرة يتعرض لها المتعلم خاصة في مراحل تعلمه الأولى. ويركز برونر على تفاعل المتعلم مع الأشياء الموجودة من حوله في عملية تعلمه، فهو بهذا يركز بشكل غير مباشر على (الطريقة الاستكشافية) للتعلم، وهي ما تعني أن يتوصل المتعلم بنفسه للمعارف والمعلومات التي يحتاجها بمساعدة وتوجيه المعلم ، ولعل التعلم بهذه الطريقة - طريقة الاستكشاف - هي من أبرز الأفكار الموجودة لديه، خاصة أنه لا يركز على النتيجة المكتشفة، بل يهتم بشكل كبير بالعمليات العقلية والأفعال التي يقوم بها المتعلم والتي أدت به إلى هذه النتيجة ، وهذا ما يزيد الأمر روعة وجمالاً.

2-3 التحصيل المعرفي ومفهومه:-

يولي الباحثون والعلماء المعنيون بالنظام التعليمي والجانب التربوي اهتماما كبيرا بالتحصيل المعرفي نظرا لأهميته في حياة الفرد لما يترتب عليه من نتائج مهمة لتحديد المستويات ومستوى التعليم والتعلم وهو وسيلة منظمه تهدف إلى قياس كمية المعلومات التي يحتفظ بها الطالب ما يشير إلى قدرته على فهمها في مجالات الحياة المختلفة .

وعليه فإن الغاية من التحصيل المعرفي هو السعي إلى إحداث تغييرات في الأداء والسلوك ، فهو بهذا المنطلق يمثل في عملية اكتساب المعلومات والمهارات والاتجاهات من جانب ومن جانب آخر ان العملية التعليمية تهدف إلى تحقيق النمو والتقدم ما لم يكن هنالك قياس أو اختبار ، ف نحن نقيس لنتعلم ونتعرف على مدى التقدم الذي يشير إلى زيادة التحصيل المعرفي في أية ناحية من النواحي و هو جزء مهم من العملية التعليمية إذ هي بكاملها عملية منظمة ومخططة ف الاختبارات والمقاييس المستعملة هي لتقييم الطالب أو اللاعب في المادة التعليمية أو المنهاج الممنوح .

2-4 السباحة الحرة:

هي أسرع طرق السباحات الأربع (الفراشة ، الظهر ، الصدر) وأكثرها ممارسة لسهولة ممارستها ومشابقتها لأداء حركة المشي على اليابسة ومن خلال الأرقام القياسية المسجلة لها، ولغرض تحليلها بدقة يجب تحليل أداء حركات كل من الطفو وضع الجسم و الذراعين والرجلين والتنفس .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث وأهدافه. واعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة - تجريبية) نوات الاختبار القبلي و البعدي كتصميم تجريبي للبحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

تم اختيار مجتمع البحث وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء -المرحلة الأولى للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (90) طالبا، موزعين على أربع شعب هي (A,B,C,D) ، إذ تم اختيار شعبتين كعينة للبحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) لتمثل شعبة (B) المجموعة التجريبية وشعبة (A) المجموعة الضابطة. وبعد إن تم استبعاد الطلاب الخام والمتعلمين بمراحل متقدمة وذلك وفقا لمبادئ تطبيق نموذج برونر، إذ يرى ان النموذج الذي اقترحه يعمل مع الخبرات الحسية البسيطة ويعمل على تنميتها وتطويرها. كذلك تم استبعاد طلاب العينة الاستطلاعية، وبلغت عينة البحث الرئيسة (30) طالبا وبقواقع (15) طالب في كل مجموعة.

3-2-1 تجانس أفراد العينة:

لغرض تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث قام الباحث بأجراء القياسات لعينة البحث والمتمثل بقياس الطول (سم) والكتلة(كغم) والعمر(سنة) كما مبين في الجدول(1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	س	الوسيط	ع	الالتواء
الطول	174 سم	175.5	6.18	0.728-
الكتلة	69,26 كغم	70.09	3.04	0.819-
العمر	21,12 سنة	20.05	2.01	0.925

يبين الجدول (1) إن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر) اقل من (1+) مما يدل على تجانس عينة البحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- 2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 3- المقابلة

3-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة

- 1- حوض سباحة مغلق بعمق واحد متر وطول (25) متر وعرض (10) متر
- 2- ألواح طفو
- 3- كامرة فيديو + ساعة توقيت نوع Sony
- 4- صافرة عدد 2
- 5- جهاز لابتوب نوع Lenovo
- 6- شريط قياس معدني يقيس بالمتر (25) متر
- 7- شريط لاصق ملون.

3-3-4 اختبار التحصيل المعرفي:-

تم اعتماد وتبني اختبار التحصيل المعرفي للباحث فراس عجيل ياور الداودي لطلبة المرحلة الأولى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار، وتم اختياره لملائته مع مفردات المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وتوافقه مع عينة البحث وهم طلاب المرحلة الأولى. حيث كانت الفئة المستهدفة هي طلاب المرحلة الأولى من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء والغرض من الاختبار هو تحصيل معرفي ، إذ كان عدد فقرات الاختبار (40) فقرة والاجابة عنها عن طريق اختيار إجابة واحدة من الخيارات الأربعة المتوفرة لكل فقرة ، وكانت الدرجة الكلية للاختبار هي (40) درجة ودرجة النجاح هي (20).

وكان مفتاح التصحيح هو (صفر - واحد)، أي تعطى درجة واحدة للإجابة الصحيحة، وصفر للإجابة الخاطئة.

3-3-5 الاختبار المهاري :-

3-3-5-1 اختبار مهارة الطفو على البطن :-

الغرض من الاختبار :- قياس قدرة المتعلم على الطفو الأفقي (التحكم في ضبط الجسم)

شروط الاختبار :- يبدأ المتعلم من وضع الوقوف في الماء وعمل الطفو الأفقي يميلان الجسم إلى الأمام ومد الذراعين إماما ورفع الرجلين خلفا والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة واحدة .

تسجيل الاختبار :- قياس الاختبار عند سماع المتعلم صافرة البدء واتخاذ المتعلم الوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم مائلا.

التقييم :

الدرجة	تفاصيل الأداء
7 - 10	الطفو بدون أخطاء

4 - 6	الطفو بأخطاء مقبولة في حركة الذراعين
1 - 2	الطفو بأخطاء متكررة بحركة الذراعين والتنفس

3-5-3 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته ، والوقوف على سلامة العمل وتحقيق الدقة الخاص بالبحث العلمي ، قام الباحث بتعريف فريق العمل على نوع الاختبارات المهارية وتوضيح آلية سير العمل مع فريق العمل المساعد وإعطائهم فكرة واضحة عن موضوع البحث ، وتوضيح الاختبارات ، وكيفية تسجيل البيانات وكانت من نتيجة هذا اللقاء تكوين فكرة لفريق العمل المساعد ، وتم توضيح المهارات قيد البحث في السباحة الحرة ، والتعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن إن تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة مستبعدة من عينة البحث الأساسية والمكونة من (28) طالبا من خارج عينة البحث ومن طلاب المرحلة الدراسية نفسها ، إذ قام الباحث بمساعدة الفريق المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء 2018/2/14 الثانية عشر ظهراً، للتعرف على صلاحية الاختبارات وإمكانية فريق العمل المساعد من تنفيذ الاختبارات.

3-5-7 إجراءات التجربة الرئيسية :

تطبيق المنهج التعليمي :

تضمن المنهج التعليمي ثمان وحدات تعليمية لمدة ثمان أسابيع ، بزمن (120) دقيقة لكل وحدة تعليمية ، وطبق هذا المنهج على المجموعة التجريبية فقط ، هذا وقد اكتفت المجموعة الضابطة بالمنهج المعد من قبل مدرس المادة مع الاتفاق بأن تكون زمن المحاضرة ووقتها متساوي للمجموعتين وإيضاً مكان الدروس العملية والنظري ، وقد تم البدء بتنفيذ المنهج التعليمي بتاريخ 2018/2/14 ومستمر إلى تاريخ 2018/4/26. وقد عمل الباحث على البدء بإجراءات تطبيق المنهج من خلال الخطوات الآتية :-

- 1- تقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى مستويين (ضعيف ، متوسط) وهو احد شروط أنموذج برونر كون إن هذا الأنموذج لايتعامل مع المتعلمين الخام وكما تم ذكره سابقا .
- 2- مدة الوحدة التعليمية (120) دقيقة مقسمة على أقسام الوحدة التعليمية.
- 3- بلغ وقت القسم الرئيسي (90) دقيقة.

3-6 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2018/4/26 للتحصيل المعرفي والمهارات المبحوثة تحت نفس الشروط والمكان الذي تم فيه القياسات القبليّة.

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) وكما استعمل كل من الوسائل الإحصائية المتعلقة بالبحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

سيتم في هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج ، فضلا عن إجراء المقارنة بين المجموعتين من خلال تحليل وتفسير نتائج كل الاختبارات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق

1-4 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي و البعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي و البعدي لمجموعتي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الأولى والتي تنص على ان (هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المنهج التعليمي وفقا لأنموذج برونر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارة الطفو بالسباحة الحرة للطلاب) استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي و البعدي لمجموعتي البحث وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحسوبة ومستوى نوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة

الاختبارات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س					
الطفو	0.926	2.000	0.640	8.133	6.133	0.322	19.065	0.000	معنوي

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحسوبة ومستوى نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة

الاختبارات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س					
الطفو	0.737	1.600	0.961	6.067	4.467	0.256	17.466	0.000	معنوي

أولاً : مناقشة نتائج اختبار الطفو :

من خلال ملاحظة الجدول (2) الذي يبين فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار مهارة الطفو للمجموعتين التجريبية والضابطة والذي يلاحظ من خلاله اختبار مهارة الطفو ، إذ أظهرت النتائج فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية (أنموذج برونر) على المجموعة الضابطة التي اكتفت بالطريقة المتبعة من لدن المدرس .

المجموعة التجريبية (أنموذج برونر) :

تصدرت المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ، حيث يعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام المنهج التعليمي وفق نموذج برونر ، اذادت هذه الطريقة إلى ارتفاع مستوى التعلم لدى المتعلمين في هذه المجموعة في هذه المجموعة ويرى الباحث إن فاعلية أنموذج برونر له الدور الرئيسي في ارتفاع مستوى التعلم لما لهذه الرياضة من خصوصية تختلف عن باقي الرياضات لما تحتويه من محيط مغاير ويعد لغير المتعلمين معضلة كبرى ، كما إن شروع الطلبة أسهم الكثير في تطوير المتعلمين الذين يمتلكون مستوى معين من المهارة على وفق المستويات التي قام الباحث بتصنيفها مما أعطى فرصة اكبر في تطوير قدراتهم المهارية والحركية وزيادة عدد الوحدات التعليمية التي ركزت على الأداء الفني لاسيما للمتعلمين الذين لا يجيدون السباحة عند تصنيفهم وأدائهم في مجموعة لا تجيد السباحة مما عزز لديهم مفهوم إنهم جميعهم متساوون في المستوى وأدى إلى زيادة إصرارهم على التفوق على إقرانهم.

المجموعة الضابطة :

من خلال ملاحظة جدول(2) عرض نتائج اختبار الطفو المبينة الذي يتضح فيه إن هنالك فروقا معنوية بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، وأظهرت النتائج إن التعليم وفق أنموذج برونر تفوق على المجموعة الضابطة التي اكتفت بالطريقة المتبعة من لدن المدرس.

الجدول (5)

قيمة (ت) المحتسبة والأوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق اختبار (التحصيل المعرفي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
التحصيل المعرفي	درجة	0.834	6.133	0.507	8.600	9.789	0.000	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (30-2) = 2.048

يتبين من الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.600) و بانحراف معياري (0.507) بينما بلغت قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.133) و بانحراف معياري (0.834) كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.789) ، كما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) (2.048) ، وبما ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ف هذا يعني وجود فروق معنوية نوات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج اختبار التحصيل المعرفي للسباحة الحرة:

من خلال ملاحظة نتائج الاختبار الثاني (t-test) في الجدول (5) بين لنا نتائج و قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحتسبة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، ومن خلال مقارنة قيمة (ت) الجدولية مع قيمة (ت) المحتسبة يتبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية و تفوقها في هذا الاختبار، إذ جاءت المجموعة التجريبية بالمرتبة الأولى تليها المجموعة الضابطة بالمرتبة الثانية ، إذ يتبين لنا تفوق المجموعة التجريبية التي

تعلمت على وفق المنهج التعليمي باستخدام أنموذج برونر على المجموعة الضابطة التي اكتفت بالطريقة المتبعة من قبل المدرس.

- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- كفاءة الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث في تعليم السباحة الحرة للمجموعة التجريبية
- 2- إن التقسيم الجيد كان له الأثر الإيجابي في التعاون المثمر بين المتعلمين أنفسهم
- 3- لم تثبت ملائمة الأسلوب المتبع من قبل المدرس التدريبي والمتبع في تعليم مهارات السباحة الحرة مقارنة بالمنهج التعليمي وفق أنموذج برونر
- 4- ان التعليم باستخدام أنموذج برونر له الأثر الإيجابي في تعليم السباحة الحرة للمجموعة الضابطة
- 5- إن التعليم باستخدام أنموذج برونر له الأثر الإيجابي في التفوق على المجموعة الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي للسباحة الحرة.

2-5 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث اعتماد اختبار التحصيل المعرفي للسباحة الحرة المعد من قبل الباحث لمستويات و أعمار مختلفة.
- 2- يوصي الباحث بأعداد مقياس للتحصيل المعرفي لسباحة (الصدر، الظهر ، الفراشة) لعدم وجود اختبار تحصيلي لهذه الأنواع من السباحة.

المصادر

- فراس عجبل ياور : تأثير إستراتيجية التعليم المتمايز في التحصيل المعرفي واكتساب الأداء المهاري في السباحة الحرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الانبار ، 2016.
- دريد مجيد حميد : الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة ، في تعليم وتدريب السباحة ، ط1 ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، أربيل ، 2016.
- حمودي محمود إسماعيل: منهج مادة السباحة لكلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2012.
- جميس ترجمة عبد الرحمن بن سعد العنقري : الميكانيكا الحيوية لأساليب الأداء الرياضي ، مطبعة جامعة الملك سعود ، 2006.
- . أسامه كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة . دار الفكر العربي ، 1998
- افتخار السامرائي : تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1983.
- طالب حسين حمزة : تأثير التكرار الكلي والنسبي المصحوب بالتغذية الراجعة التصحيحية في تعلم المهارات الأساسية في السباحة الحرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2002.

تأثير تمارينات بجهاز (verti max) في القدرة الانفجارية للذراعين ودقة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب

أ.م.د. حاتم فليح حافظ أ.د. حبيب علي طاهر فائز عماد حسن

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربي

تكمن أهمية البحث في إيجاد تمارينات على جهاز تدريبي (vertimax) يمكن ان يؤثر وبشكل ايجابي في تطوير القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين) والذي ينعكس على تطوير مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة. أما مشكلة البحث: فقلة استخدامهم اساليب تدريبية جديدة من شأنها المساعدة في عملية تطوير الجانب البدني والمهاري بما يناسب اللاعب، فضلاً عن الوصل بالأداء الفني والدقة للمهارتين الى افضل ما يكون. وهدف البحث: اعداد تمارينات بجهاز (verti max) لتطوير القدرة الانفجارية و دقة حائط الصد بالكرة الطائرة الشباب. ومعرفة تأثير التمارينات بجهاز (verti max) في القدرة الانفجارية ودقة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشباب. وافترض للتمرينات بجهاز (verti max) تأثير معنوي في القدرة الانفجارية للذراعين ودقة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشباب. كما استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وتحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية كربلاء بالكرة لطائرة (الهندية -الحسينية -امام المتقين -الروضتين) والبالغ عددهم (48) لاعباً وتمثلت عينة البحث بلاعبين نادي الروضتين وعددهم (12) لاعباً، وقسمت الى مجموعتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية ويواقع خمسة لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد اللاعبين المعدين لقيامهما باداء مهمة الاعداد وتم اعداد تمارينات باستخدام جهاز (vertimax)، والوسائل الإحصائية المستخدمة في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالاختبارات، وبعد ذلك تم عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها إذ توصل الباحثون الى عدة استنتاجات منها: ان اللاعبين في المجموعة التجريبية لديهم القابلية على التطور في القدرة الانفجارية ودقة الاداء وتقويمه بشكل أفضل من اللاعبين في المجموعة الضابطة. وقد اوصى الباحثون بعدة توصيات منها: ان التمارينات بالجهاز المعد أثبتت أهميتها وتأثيرها للاعبين المجموعة التجريبية في تطوير دقة الاداء وتقويمه للمهارة قيد الدراسة وبشكل أفضل من المنهج المتبع من قبل المدرب بالكرة الطائرة.

Effect of exercises in device (verti max) in explosive power of the arms and the accuracy of block of youth volleyball

By

Habib Ali Taher Ph.D Prof

Hatem Falih Hafez Ph.D. Prof Assist

Faiz Amad Hassan

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The importance of research is to find exercises on a training device (verti max) that can positively affect the development of physical abilities (the explosive ability of the arms), which is reflected in the development of the block skill.

The problem of research: the lack of use of new training methods that will help in the process of development of physical and professional side to suit the player, as well as the link to the technical performance and accuracy of the skills to the best.

The aim of research: the preparation of exercises (verti max) to develop the explosive capability and accuracy of the walls of young volleyball.

And the knowledge of the effect of exercise (verti max) in the explosive ability and accuracy of the wall of the resistance of young volleyball players. Vertex exercise is assumed to have a significant effect on the explosive power of the arms and the accuracy of the wall of the resistance of young volleyball players.

The researcher used the experimental method with the experimental design of two groups of control and experimental. The research community in Kerbala clubs determined the ball for the (48-player) Al-Husainiyah-Yam Al-Mutaqin-Al-Ruwatin. The sample consisted of (12) players, The first group is an officer and the second is a pilot and five players for each group after excluding the players prepared for the task of preparing and preparing exercises using verti max and the statistical means used in the statistical bag to handle the test data , And then the results of the study were presented, analyzed and discussed. The researchers reached several conclusions: The players in the experimental group have the ability to develop explosive capability and accuracy of performance and evaluate it better than the players in the control group.

The researchers recommended a number of recommendations, including: The exercises in the prepared device proved its importance and impact to the players of the experimental group in the development of accuracy of performance and evaluation of the skill under study and better than the curriculum followed by the coach volleyball.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه اللعبة بخطوات ملموسة في السنوات الاخيرة في البطولات العالمية والاولمبية، وهذا يعود الى متغيرات وجوانب عدة ادركتها الدول المتقدمة في هذه اللعبة من خلال استخدامها اجهزة ووسائل حديثة ، ومن هذه الأجهزة هي جهاز (الفارتمكس) والذي يعد من الأجهزة الفعالة في التدريب الرياضي لكافة الألعاب بشكل عام ولعبة الكرة الطائرة بشكل خاص، والتي تعمل على تطوير قابلية العضلة على

الانقباض بشدة عالية مع الانقباض بالسرعة العالية أيضا، وهذا ما يناسب أداء اغلب مهارات الكرة الطائرة الحديثة اذا لم تكن جميعها، والتي تحتاج الى الانقباض الشديد والسرعة العالية في الانقباض، مثل مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة كما ان الوصول الى المستوى العالي في لعبة الكرة الطائرة يحتاج الى التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وذلك في مراحل معينة من التدريب الرياضي لان لهذه القدرات الدور الاساس في احراز النقاط والفوز في المباريات والتي يطلق عليها القدرات البدنية الخاصة. (القدرة الانفجارية للذراعين). كما ان الوصول للاعب الى أفضل مستوى في الاداء يكمن بتهيئته واعداده الجيد للمنافسات الرياضية ويعد حائط الصد من ابرز المهارات الهجومية لاهميتها في تفوق الفرق المتنافسة فيما بينها، ويعد كذلك اقوى الوسائل التي تستعمل في الهجوم المباشر وان الفريق الذي يتقن لاعبه اداء المهارة قيد البحث يتمكن من الفوز في المباراة، لان ادائها الناجح يكسب الفريق نقطة مباشرة ، وتكمن اهمية البحث في ايجاد تمرينات على جهاز تدريبي (vertimax) يمكن ان يؤثر وبشكل ايجابي في تطوير القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين) والذي ينعكس على تطوير مهارة حائط الصد.

2-1 مشكله البحث

أن التطور الهائل في مستوى الأداء الفني لمختلف مهارات الكرة الطائرة ومهارة حائط الصد قد استلزم دراسة كاملة وفهما واسعا لظروف اداء هذه المهارة فطبيعة المهارة تستلزم وجود مواصفات بدنية و مهارية عالية التي يجب على اللاعبين الذين يؤدون هاتين المهارتين ان يتميزوا بها وكل الظروف المحيطة بالأداء وهذا ما لم يعمل المختصون في هذا المجال على الاهتمام به بالشكل الامثل ، فأنا نلاحظ وبشكل واسع ان غالبية مدربي هذه الفعالية يلجئون الى تدريب هذه المهارة كمهارة وحيدة دون ربطها بمهارة اخرى او لا يختارون اوضاع مختلفة لأداء هاتين المهارتين ، ونلاحظ ان الكثير من اللاعبين يستطيعون اداء مهارة واحدة بشكل منفرد ولكن عند ربطها بمهارة اخرى سينخفض مستوى الاداء بشكل كبير من خلال اطلاع الباحث على الكثير من البحوث والدراسات في لعبة الكرة الطائرة والعمل في مجال اللعب والتدريب لهذه اللعبة ومن خلال متابعة الباحث لمباريات نادي الروضتين في الدوري ،بدا واضحا وجود ضعف كبير في اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد،اذ ان اغلب اللاعبين يهدرون عددا كبيرا من الضربات الساحقة وحائط الصد خلال المباريات الخاصة بهم، ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان عملية تدريب اللاعبين تنفرد الى الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة ومنها القدرة الانفجارية كونها احد العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى اداء المهارة .

3-1 هدفا البحث

- 1- اعداد تمرينات بجهاز (verty max) لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين ودقة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب.
- 2- معرفة تأثير التمرينات بجهاز (verty max) في القدرة الانفجارية للذراعين و ودقة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب.

4-1 فرضية البحث

- 1- للتمرينات بجهاز (verty max) تأثير معنوي في القدرة الانفجارية للذراعين و ودقة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: - لاعبو نادي الروضتين بالكرة الطائرة فئة الشباب للموسم التدريبي (2017-2018).

2-5-1 المجال الزمني: - 2018/1/11 - 2018/3/11 .

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة نادي الروضتين.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :

إنّ مناهج البحث العلمي هي "التي تحدد الطريقة العلمية التي يتبعها الباحث، إذ أنّها الأداة الأولية لجمع المعلومات وفرض الفروض وتعيين الأهداف لحل مشكلة معينة والوصول إليها" (1)

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة ولتحقيق أهداف البحث و للحصول على معلومات ونتائج دقيقة. ولكون المنهج التجريبي " الذي يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها " 2

3-2 مجتمع البحث وعينته

من أجل تحقيق أهداف البحث لابد أن يكون اختيار العينة بشكل مناسب مع طبيعة المشكلة ويتكون مجتمع البحث من اللاعبين الشباب للكرة الطائرة من اندية كربلاء (نادي الحسينية ، نادي امام المتقين ، نادي الهندية، نادي الروضتين) (فئة الشباب) والبالغ عددهم (56) لاعباً. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبون الشباب لنادي الروضتين الرياضي للموسم (2017/ 2018) والبالغ عددهم (12) لاعبا .

وقد قسم الباحث اللاعبين الى مجموعتين مجموعته تجريبية والبالغ عددهم (5) ومجموعه ضابطه والبالغ عددهم (5) ويشكلون نسبة (25%) من المجتمع الكلي وتم ذلك عن طريق القرعة بعد أن تم استبعاد لاعبين من المجتمع الاصل لكونهما لاعبين معدين للقيام بواجبهما الاعداد فاصبح العدد 10 لاعباً وقام الباحث بأجراء التجانس لبعض المتغيرات وكما مبين في الجدول(1)

الجدول (1)

يوضح تجانس العينة والقياسات الانثروبومترية

بما أن جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ أذن العينة متجانسة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	عمر اللاعب	سنة /شهر	16.916	17.00	0.792	0.161
2	العمر التدريبي	سنة	18.666	19.00	5.416	-0.358
3	كتلة اللاعب	كيلو غرام	66.166	65.00	9.989	-0.160
4	طول اللاعب	سم	180.583	179.0	6.359	0.453

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:-

إنّ من أهم الأمور التي يجب تأكيدها لإتمام التجربة وإنجازها هي الأدوات البحثية التي تعد من الوسائل التي يستطيع الباحث جمع بياناته منها وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة (3) .

(1) ديو بولد فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة محمد نبيل وأخرون). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية للطباعة، 1985، ص 407.

(2) وجيه محجوب . التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية. بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 83.

(3) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، ط3 : (بغداد ، دار الحكمة لطباعة والنشر، 1998) ص123

1-3-3 الوسائل البحثية

- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الأنترنت).
- فريق العمل المساعد (*).
- استمارة استبانة. (**).
- الملاحظة العلمية التقنية.
- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
- ورقة تفرغ البيانات والنتائج .
- برنامج لتحليل الحركات وأستخراج النتائج، أعد خصيصاً بجهاز الكمبيوتر (kinovea)

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- آلة تصوير فيديو نوع (casoe) صنع (يابان) عدد (2) ذات سرعة (120) صورة/ ثانية .
- جهاز (verti max)
- علامات فسفورية .
- شريط قياس معدني.
- لوحة ترقيم لمعرفة رقم اللاعب والمحاولة التي قام بها.
- كرات طائرة قانونية عددها (5) وشبكة الكرة الطائرة بارتفاع (2.43 م).
- جهاز حاسوب.
- جهاز فوت سكان foot scans .
- مقياس الرسم بطول 1م.
- ميزان قياس الوزن .
- كرات طبية زنة 2 كغم عدد (3).

1-3-3-3 جهاز القفز العمودي (verti max) ومواصفاته:

هو جهاز التدريب الرياضي الرائد في العالم لتحقيق اقصى قدر من السرعة والقفز العمودي والأداء الرياضي الشامل الى أفضل المستويات⁽¹⁾. كما في الشكل(1).

(*) انظر ملحق (1)

(*) انظر ملحق (2-3-4-5)

(*) انظر ملحق ()

(1) ايمان فائق عبد الحسين شندل ؛ تأثير تمارينات تطبيقية بأدوات مساعدة في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة للأعمار (13-15) سنة ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2015) ، ص77 .

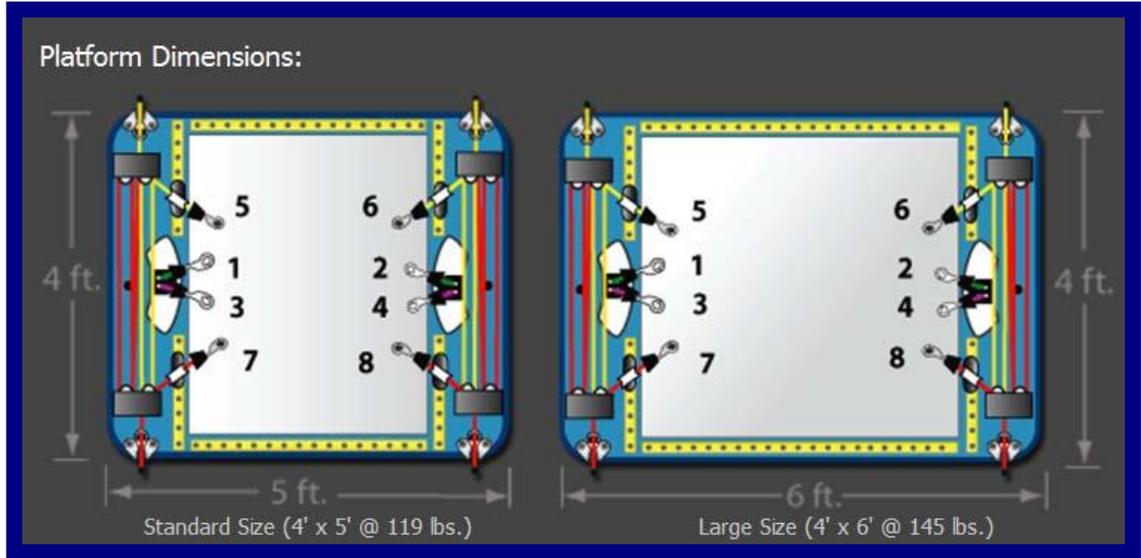


الشكل (1)

يبين جهاز (verti max)

ويعد هذا الجهاز من الاجهزة الحديثة قليلة الاستخدام في الميدان الرياضي اذا يتم استغلاله باستخدام التمارين المؤدية عليه وكسب اكبر وقت في الوحدات التدريبية لانه يطور جانباً بدنياً كالقوة والسرعة والقوه الانفجارية وغيرها لأن الاداء عليه مشابه للأداء المهاري ومصمم لهذا الغرض لذا ممكن أن تطور الجوانب البيوميكانيكية للمهارات المبحوثة. وتم استخدام هذا الجهاز ذي المواصفات الخاصة في عملية اعطاء التمرينات للعينة، وهذا الجهاز من الاجهزة التي تستخدم في العالم لتدريب الفرق من الناشئين الى المستويات العليا ويحتوي هذا الجهاز على منصة بطول (180) سم ويعرض (120) سم ومنصة اسفنجية تتوسط الجهاز بعرض (90) سم ويطول (150) سم ويسمك (5) سم يستفيد منها اللاعب في اثناء القفز لقدرتها على امتصاص القفز بصورة صحيحة وتستخدم في هذا الجهاز الاحذية جميعها ماعدا احذية الـ (spikes) التي تسبب الضرر للجهاز ، ووزن الجهاز هو (75 كغم).

يوجد في الجهة الخلفية من الجهاز عدد من البكرات تقوم بتسيير حركة الحبال من الداخل الى الخارج وتختص الحبال الاثنان الطويلة الامامية المتعلقة بتمرينات السرعة التي في بعض الاحيان تكون خارج الجهاز وبمطاطية عالية تصل الى ضعف طول الحبل الاصلي وكذلك الحبال الاربعة الجانبية المتعلقة بتمرينات القفز العمودي التي تساعد في تنمية القوة الانفجارية للرجلين وترتبط الحبال فيما بينها عن طريق بكرات يتم سحب الحبال منها سواء أكانت الى الامام ام الى الاعلى، وتختلف منافذ الاجهزة في جهاز (verti max) اذ هناك نوعان من المنافذ في هذا الجهاز وهي (v6-v8) ذات ستة منافذ وذات ثماني منافذ كما في الشكل(2).



الشكل (2)

يبين منافذ جهاز (Verti max)

ويحتوي الجهاز على اربطة مساعدة في عمل الجهاز تربط في مفاصل الجسم لتطوير العمل العضلي لكل عضلة في الجسم المراد تطويرها .

وقد قام الباحث باستخدام الجهاز ذي المنافذ الثمانية (V8) ويعد الاول على مستوى القطر باستخدام هذا الجهاز في المجال الرياضي بصورة عامه وبالاخص في لعبة كرة الطائرة .

2-3-3-3 انواع الاربطة (الاحزمة) المستخدمة في جهاز (verti max) .

1- حزام الخصر: هو حزام يربط على الخصر ويحتوي من الجانبين على (Hock) مشبك معدني يركب مع الحلقات الموجودة في نهاية الحبل الخاص بالقفز العمودي لتساعد في عملية السحب فضلاً عن وجود وسائد على الخصر من الجانبين لمنع عملية الاحتكاك (وسيلة امان) ويجب ان يراعي بان يكون الحزام على جانبي الخصر لمنع حدوث اختلال بالحركة عند القفز والشد كما في الشكل(3)



الشكل (3)

يوضح حزام الخصر في جهاز (Verti max)

2- حزام الفخذ: هو حزام يربط منطقة الفخذ عن طريق ادخال الرجل داخل الحزام الى الفخذ ويحتوي على حلقة معدنية و(Hock)، الحلقة تيرط بال-(Hock) الموجود بحزام الخصر اما ال-(Hock) الخاص بهذا الحزام فيربط بحلقة الحبل الخاص بالجهاز كما في الشكل(4).



الشكل (4)

يوضح حزام الفخذ في جهاز (verti max)

3- حزام الكاحل: هو حزام طوله (15) سم يحتوي في نهايته على حلقة معدنية، يربط هذا الحزام في نهاية الساق اعلى الكاحل ويلف على الساق ويربط ال-(Hock) الخاص بالحبل الامامي بحلقة هذا الحزام ، كما في الشكل(5) ادناه.



يوضح حزام الكاحل في جهاز (verti max)

4- حزام الكف : هو حزام يربط حول الكف بإدخال الكف داخل الحزام ويحتوي على حلقة معدنية خاصة به يربط بها ال-(Hock) الخاص بحبال الجهاز كما في الشكل (6).



يوضح حزام الكف في جهاز (verti m)

3-4 الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

3-4-1- اختبار القدرة الانفجارية للذراع الضاربة⁽¹⁾

- اسم الإختبار: اختبار دفع الكرة الطبية (2 كغم).
- الهدف من الإختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراع الضاربة.
- الأدوات المستخدمة: كرات طبية وشريط قياس، كاميرا تصوير سريعة (كاسيو ذات سرعة عالية 120 لقطة بالثانية)، حامل ثلاثي، جهاز حاسوب نوع dell برنامج التحليل نوع (kinovea).
- طريقة الأداء: يقف المختبر في منطقة مفتوحة أمام خط البداية (خط نهاية ساحة الكرة الطائرة من أحد الجانبين) واضعاً الكرة الطبية على يديه (اليد المفضلة) بحيث تكون ممدودة فوق الرأس (كما في رمي الكرة الجانبية بكرة القدم ولكن بيد واحدة)، ويتحرك المختبر خطوة تحضيرية واحدة في اتجاه خط البداية، وفي حدود مسافة محددة، وعندما يصل الى الخط يرمي بالكرة من فوق الرأس الى أبعد مسافة ممكنة بحيث لا يتعدى خط الإقتراب ويتم تصوير هذا الإختبار بالكاميرا التي تثبت من جهة الذراع الرامية بمسافة 5.80 م وبارتفاع 1.35 م .
- طريقة التسجيل : للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية، وتحسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث، تم الإعتماد على كتلة الذراع والكرة الطبية لاستخراج القدرة الانفجارية للذراع الرامية، وتحليل الحركة ببرنامج (kinovea) لأحتساب زمن الذراع الرامية من لحظة البدء بحركة الذراع للجانب الى لحظة ترك الكرة الطبية واليد الرامية واحتساب المسافة المتحققة للذراع وتحسب المسافة من أول نقطة لحركة الذراع الى ترك الكرة الى مكان سقوطها على الارض لأقرب أثر تتركه، وتم تسجيل المسافة المتحققة بالمتر وأجزاء المتر، ونحسب القدرة الانفجارية من خلال أستخراجها من القانون الاتي

$$\text{القدرة الانفجارية للذراعين} = \frac{\text{كتلة الذراعين} + \text{كتلة الكرة} \times (\text{المسافة})^2}{(\text{الزمن})^3}$$

الكتلة = كتلة ذراع اللاعب + كتلة الكرة.

الزمن = زمن الذراع الرامية الى لحظة ترك الأداة

المسافة = هي المسافة التي تقطعها الكرة الطبية من لحظه بدء حركة الذراع الى تركها يد المختبر

وحدة القياس : إنَّ وحدة القياس المحددة للعلاقة المذكورة سابقاً هي (الواط)⁽²⁾

(1) على سلوم جواد الحكيم ؛ الإختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص94 .

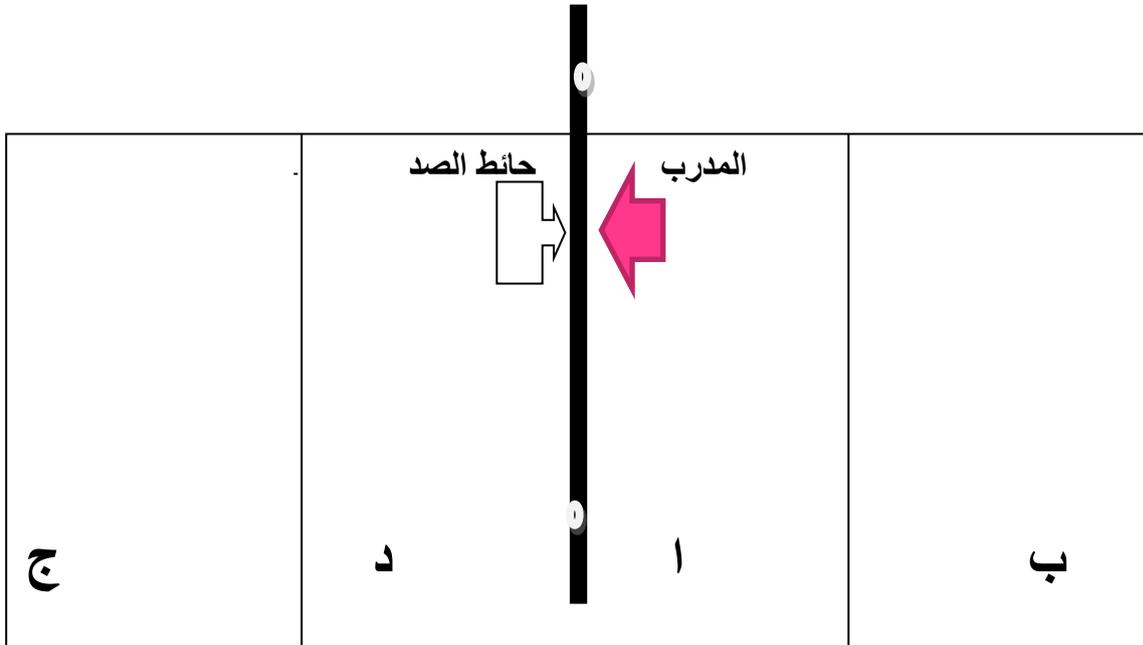
(³) ، تم قياس كتلة الذراع من خلال ضرب كتلة الجسم في الوزن النسبي للذراع المحددة وهي 6.5% من نسبة كتلة الجسم ، وتحسب بالكيلو غرام على وفق المعادلة: كتلة الذراع = 0.065 × كتلة الجسم مع الاستعانة بالمصادر الاتية :

- محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات واختبارات الأداء الحركي (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999) ، ص31.

- صريح عبد الكريم ووهبي علوان ؛ التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية، (بغداد، دار الغدير للطباعة، 2007) ، ص234.

3-4-5-2 الاختبار الخاص بقياس دقة مهارة حائط الصد⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي .
- الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس، 10 كرات طائرة
- مواصفات الأداء: يقوم المدرب بالضرب الساحق ويقف المختبر على مسافة (25) سم من الشبكة ويقوم بالصد .
- شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات....
- 4نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- 3نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).
- 2نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- 1نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.



3-5 ال

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية ، وذلك لغرض تأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والخالي من الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري"⁽²⁾

لذلك قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2018/3/16) يوم(الاحد) للتعرف على المعوقات التي تواجه سير التجربة الرئيسية، ومدى صلاحية آلة التصوير والإتارة والمسافة الأفقية والإرتفاع والمدة الزمنية اللازمة للتجربة؛ كذلك

مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، (بغداد ، المطبعة المركزية ، 1994) ، ص 314. (1)

(2) عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998) ص 30 .

لمعرفة تحديد الشدد المطلوبة للتمارين ومدد الراحة وقياسات الأجهزة المستخدمة في التدريب والتعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد وصلاحيه الجهاز .. الخ .

3-6 إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث في الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين الضابطه والتجريبية ومن ثم الاختبارات البعدية

3-6-1 الإختبارات القبليه

تم إجراء الإختبارات القبليه لعينة البحث التجريبية والضابطه بعد الإنتهاء من التجربة الإستطلاعية، حيث عمد الباحث الى إجراء اختباراته القبليه لعينة البحث بتاريخ (2018/1/3) يوم (الاثنين.....) وفقاً للتسلسل الآتي :

تم فيه قياس الطول والوزن ومعرفة العمر واختبار قياس (، والقدرة الإنفجارية للذراع، وفي يوم الثلاثاء المصادف 2018/1/4 اجريت اختبارات سرعة الاستجابة و مهارة حائط الصد.

3-6-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التدريبات المستخدمة)

3-6-3 التمارين المستخدمة على الجهاز:

قام الباحث بإعداد تمرينات تدريبية على جهاز (verti max) بدنية مهارية الهدف منها تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، وقد استند الباحث الى مبادئ علم التدريب الرياضي عند وضع التمرينات ، فضلاً عن رأي الأساتذة المشرفين ومجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب والكرة الطائرة

وبعد الأخذ بالملاحظات العلمية السديدة للخبراء المختصين في إعداد التمرينات إذ تم البدء بتطبيق التمرينات التطبيقية ، ابتداءً من يوم الاثنين المصادف 2018/1/12 وانتهى في يوم الأربعاء المصادف 2018/3/12 ، وقد اشتمل البرنامج التدريبي على كل مما يأتي:

1- مدة تطبيق التمرينات التطبيقية التي أعدها الباحث والتي طبقت ضمن البرنامج التدريبي بلغ (8) أسابيع (3) وحدات في الاسبوع لأيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية، علماً أن تطبيق التمرينات التطبيقية كانت في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.

2- كان زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة ، أما القسم الرئيس فكان زمنه (90) دقيقة ، قام الباحث بتنفيذ التمرينات التطبيقية الخاصة خلال زمن يتراوح بين (30-60) دقيقة في القسم الرئيس.

4- تنوعت الأساليب التدريبية المستعملة في التمرينات التطبيقية ضمن المنهج وفي قسمه الرئيس إلى :

- أسلوب التدريب (المحطات) منخفض الشدة لتطوير الجوانب المهارية .
- أسلوب التدريب (المحطات) المرتفع الشدة لتطوير الجوانب البدنية .

5- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد حدد الشدد الملائمة والتموج بها من (شدة معتدلة وتحت القصوية والقصوية) وبشدد تتراوح ما بين (75% إلى 95%) من الشدة القصوى .

6- أستخدم الباحث مبدأ التموج في اعطاء التمرينات اذ يشير (محمد حسن علاوي) الى اهمية التموج في الحمل التدريبي " إذ يساعد ذلك في أكتساب الفرد القدرة على التكيف والملائمة للمتطلبات المختلفة والتطبيق العملي والممارسة الفعلية" (1)

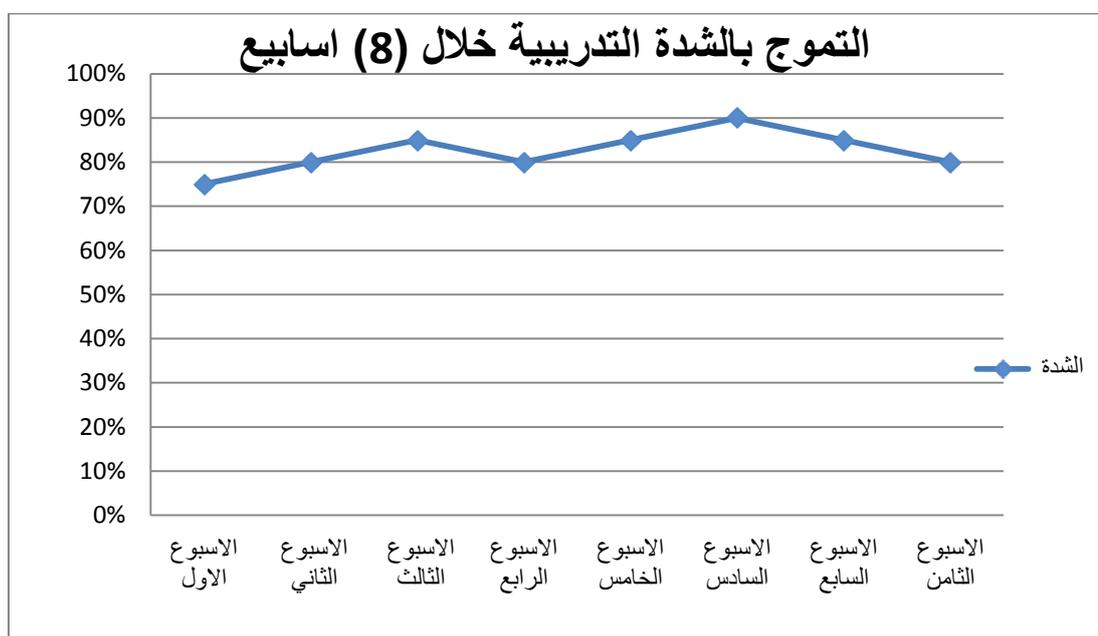
(1) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ط13 ، (القاهرة ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، 1994)، ص 65 .

7- اعتمد الباحث الشدة التدريبية على أساس الشدد الخاصة بالجهاز كما مبين في الجدول (2) والتي مثبتة في الكتلوك الخاص بالجهاز

الجدول (2)

يبين عدد الاسبوع التدريبية للمجموعة التجريبية والتموج بالشدد وطول الحبال المطاطية

الاسبوع	الشدد التدريبية	طول حبال السرعة	طول حبال القوة
الاسبوع الاول	(%70 - %78) (شدة معتدلة)	سم (91 - 101.4)	سم (35-39)
الاسبوع الثاني	(%80 - %85) (شدة معتدلة)	سم (104 - 110.5)	سم (40-42.5)
الاسبوع الثالث	(%78 - %85) (شدة معتدلة)	سم (101.4 - 110.5)	سم (39-42.5)
الاسبوع الرابع	(%75 - %80) (شدة معتدلة)	سم (97.5 - 104)	سم (37.5-40)
الاسبوع الخامس	(%80 - %88) (شدة تحتالقصوي)	سم (104 - 114.4)	سم (40-44)
الاسبوع السادس	(%90 - %95) (شدة قصوى)	سم (117 - 123.5)	سم (45-47.5)
الاسبوع السابع	(%85 - %90) (شدة تحت القصوي)	سم (110.5 - 117)	سم (42.5 - 45)
الاسبوع الثامن	(%80 - %85) (شدة معتدلة)	سم (104 - 110.5)	سم (40-42.5)



الشكل (8)

يوضح التموج بالاحمال التدريبية للمجموعة التجريبية خلال (8) اسابيع

3-6-4 كيفية تحديد شدد التمرين على الجهاز :

وتم تحديد الشدة على جهاز (verti max) عن طريق ما موجود في الدليل الخاص بتعليمات الجهاز وهو ما تم وضعه من قبل صانعي الجهاز بأمثلة لكيفية تحديد الشدد اذ قاموا بوضع شدد معينة وما يقابلها بالانج في سحب الحبل ومن خلال

ذلك قام الباحث بتسهيل عملية وضع الشدة على جهاز (verti max) من خلال تحويل الانج الى السنتيمتر واستخراج (1%) من الشدة وما يقابلها من سحب بالحبل وكما يأتي:

اولاً/ بالنسبة لتمارين القوة المميزة بالسرعة كل 1% شدة يقابله 1.3 سم (مثال على ذلك لو كان شدة التمرين 80% يكون السحب بالحبل $1.3 \times 80 = 104$ سم).

ثانياً/ بالنسبة لتمارين القوة الانفجارية كل 1% شدة يقابله 0.5 سم (مثال على ذلك لو كان شدة التمرين 80% يكون السحب بالحبل $0.5 \times 80 = 40$ سم).

ومن أجل أن يكون التدريب مؤثراً وفعالاً بالاعتماد على الأسس العلمية اعتمد الباحث طريق التدريب (المحطات) ، فقد راعى الباحث عند وضع الحمل النقاط الآتية:

- 1- التمرين بالحمل التدريبي.
- 2- عدد التمارين بالوحدة التدريبية.
- 3- القابلية القصوى لكل فرد من أفراد العينة.
- 4- شملت التدريبات الخاصة مدة الإعداد الخاص (البدني) من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.
- 5- اشتملت الوحدة التدريبية على تمارين خاصة كل على وفق تكراراتها بما يلائم عينة البحث ، والأخذ بالنظر الاعتبار نسبة العمل إلى الراحة بين التكرارات وذلك بحسب شدة التمرين .
- 6- مراعاة التوقيت الصحيح للراحة نظراً لاستخدام موجات الحمل ذي الشدة العالية والفعالة.

3-6-5 الإختبارات البعدية

بعد الإنتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية تم إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الاربعاء) بتاريخ (2018/3/28) وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث الزمن، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، والإنارة، وفريق العمل .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- 1-4 عرض نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.
- 1-1-4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	الضابطة	س	ع±	التجريبية	س	ع±
2	القدرة الانفجارية للذراعين	قبلي	15.790	0.495	قبلي	16.096	0.346
		بعدي	17.234	0.377	بعدي	18.636	1.0261
	حائط الصد	قبلي	5.400	0.547	قبلي	6.400	1.516
		بعدي	7.600	0.547	بعدي	10.000	0.707

الجدول(4)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافها المعياري و قيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة	عدد العينة	س- ف	ع- ف	ف هـ	قيمة T	درجة الحرية	نسبا الخطأ
2	القدرة الانفجارية للذراعين	الضابطة	الضابطة	5	1.444	0.724	0.324	4.457	4	0.011
		واط	التجريبية	5	2.540	0.801	0.358	7.087	4	0.002
6	حائط الصد	درجة	الضابطة	5	2.200	0.447	0.200	11.000	4	0.000
			التجريبية	5	3.600	1.949	0.871	4.129	4	0.014

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية $n-1 = 4$

4-1-3 مناقشة نتائج متغيرات البحث القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ومن خلال ما تقدم ومن الجدول(3) يتضح أن أفراد المجموعة الضابطة لم يحققوا تطوراً حقيقياً في مستوى بعض القدرات البدنية.

إنّ التدريب اليومي المعتاد يمثل مكانة مهمة في برنامج إعداد الرياضي على المستويات جميعها لما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القدرات العضلية، مع المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء الجسم بطريقة محددة، لذا فهو يستخدم قاعدة أساسية للإعداد البدني والمهاري والفسولوجي ليعطي اللاعب مجهوداً أكبر بكفاية عالية⁽¹⁾. وقد تحقق تطور نسبي في الأوساط الحسابية في كل من القوة الانفجارية للذراعين إلا أنّ هذا التطور لم يكن بدرجة كافية ، إذ إنّ التدريبات اليومية التي آتبعتها هذه المجموعة قد أثرت في تطوير هذه القدرات التي تعد من القدرات الأساسية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة في أداء واجباته الرياضية الأساسية.

ويذكر (وليد خالد1999) أنّ اللاعب يجب أن يبذل أقصى قوة ممكنة عند ضرب الكرة وهذا ما يؤكد الحاجة إلى عضلات قوية في الذراعين لأداء عملية الإنقباض والانبساط وصولاً إلى تحقيق أعلى مسافة ممكنة ليكون المجال الحركي كبيراً ويعطي الحرية للتحضير لأداء الضربة الساحقة⁽¹⁾ ويؤكد (عقيل الكاتب) أنّ لعبة كرة الطائرة تتطلب من اللاعب أن يظهر صفة القوة الانفجارية التي تتحقق وقت ضرب الكرة⁽²⁾. إلا أنّ الملاحظ من نتائج المجموعة الضابطة أنها كانت عكس ما هو مطلوب إذ ظهرت النتائج غير معنوية.

(1) Syd Hoare. A. Z. : The judo publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994..p 477

(1) وليد خالد رجب: " العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1999، ص55.

(2) عقيل الكاتب (واخرون)، التكنيك الفردي للكرة الطائرة ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979، ص18.

وإنّ عملية صد الكرة تحتاج إلى حركة وقدرة إنفجارية فعالة بالذراعين، وتحتاج من اللاعب إلى قدرة عضلية كبيرة تعمل على إخراج أقصى قوة ممكنة، حتى يتمكن اللاعب المنفذ من أداء الضرب الساحق، وهذا يحتاج إلى إشراك عضلات الجسم معظمها بوصفها وحدة واحدة وعضلات الرجلين على وجه الخصوص.

إنّ أداء مهارة الضربة يحتاج إلى قوة في الأداء على الرغم من تفاوت هذه القوة بشكل واضح بين الرجلين والذراعين، وغالباً ما نجد أن اللاعب يحتاج إلى ان تكون قدرته الإنفجارية كبيرة جداً عندما يستخدم الضرب الساحق وحائط الصد ولاسيما عندما يوجد في الفريق طوال القامة يجيدون أداء المهارتين (1).

ويؤكد (كاجاني) أن أقصى قدرة انفجارية يمكن أن تظهر في حالات كثيرة ومن بينها الضرب الساحق وحائط الصد. وإنّ التدريبات يجب ان تحتوي تركيزاً على أساليب جديدة لتطوير القدرة من تحقيق ذلك (2).

ومن خلال ما تم عرضه ومناقشته لآختبارات القدرات البدنية ، ومن خلال الجداول السابقة تبين أنّ دلالة الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة في آختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة كانت جميعها معنوية ولمجموعة البحث التجريبية أمّا المجموعة الضابطة فلم يحصل هناك تقدم معنوي وإنّما حصل تطور في قيم الوسط للقدرة الانفجارية للذراعين ولصالح الإختبار البعدي ، وهذا يدل على عدم تأثير التدريب المتبع لهذه المجموعة .

4-1-4 عرض نتائج متغيرات البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

الجدول (5)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافها المعياري و قيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة	عدد العينة	س- ف	ع- ف	ف هـ	قيمة T	درجة الحرية	نسبة الخطأ
2	القدرة الانفجارية للذراعين	واط	الضابطة	5	1.444	0.724	0.324	4.457	4	0.011
			التجريبية	5	2.540	0.801	0.358	7.087	4	0.002
6	حائط الصد	درجة	الضابطة	5	2.200	0.447	0.200	11.000	4	0.000
			التجريبية	5	3.600	1.949	0.871	4.129	4	0.014

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية $n-1 = 4$

4-1-5 مناقشة نتائج متغيرات البحث القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

من خلال عرض نتائج اختبار المتغيرات البحث والموضح في الجدول (5) تم استخدام اختبار (t) و(مستوى الخطأ) و ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى المتغيرات جميعها في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي والمتغيرات هي

(1) وليد خالد: مصدر المصدر السابق ، 1999، ص52.

(2) محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ب ت، ص58.

(القدرة الانفجارية للذراعين وحائط الصد ويرى الباحث ان اسباب هذا التطور يعود الى التمارين التطبيقية و المفردات التدريبية التي تم اعتمادها من قبل المدرب والباحث في تحديد نوع هذه التمارين التي ساهمت في تطوير الاداء الحركي المطلوب من خلال اعداد تمارين على الجهاز التدريبي لمهارة حائط الصد باعتبارها مطلباً مهماً و اساسياً في تحقيق الانجاز المطلوب التي تحتل موقعاً رئيساً في الوحدات التدريبية للمدربين ولها دورها الكبير في حسم نتائج المباريات المهارات الحركية لذلك كان نوعية التمارين اثرها المباشر في نتائج الاختبار البعدي وهنا يشير كل من (عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد) (1) " فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة "

ويعزو الباحث السبب في هذا التطور إلى مجموعة تمارين التي آستخدمها على أفراد هذه المجموعة ، إذ نلاحظ أن هذه التدريبات قد أثرت في نتائج الإختبارات البعدية بشكل واضح لدى أفراد المجموعة التجريبية ، ويؤكد (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد 1984) أن " القابلية العضلية على الامتطاط تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي للتمارين المستعملة " (1) ، فضلاً عن تأكيد أداء التمرينات المخصصة في التدريبات المستخدمة لتطوير القدرة الانفجارية، بأعلى سرعة وهذا يحفز الجهاز العصبي على الأداء السريع، ويذكر(ابو العلا احمد 1992) أن تدريب القدرة يحتاج إلى سرعة عالية خلال التمرينات للحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات(2). ويؤكد الباحث أن خصوصية التمارين على جهاز(vertimax) المختارة في المنهج التدريبي من تنوع بالشدد المستخدمة كان لها تأثيرات فعالة على ردود الأفعال العصبية آنعكس على القدرة المبدولة ، مما عزز من تطوير القدرة العضلية ، وهذا التدريب ساعد في سرعة تطور ردود الأفعال العضلية والوصول بها إلى الحالة التدريبية الجيدة ، لذلك نرى أن هذا التطور الإيجابي في نتائج اختبار القدرة الانفجارية للذراعين لأفراد المجموعة .

اما في اختبارات دقة اداء ، حائط الصد الهجومي فقد حققت تطوراً واضحاً في الاختبار البعدي بتأثير التمرينات المعدة على الجهاز ، الا ان التطور الحاصل

في المجموعة التجريبية كان اكبر بكثير من المجموعة الضابطة وهذا واضح جداً من خلال النظر الى قيم الاختبارات البعدية للتطور الدقة ويعزو الباحث ذلك الفرق الى ان تطور القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين عمل بدوره على تطور ملحوظ في دقة اداء المهارات الهجومية وبذلك فان التمارين المعدة من قبل الباحث كان لها الاثر الاكبر في تطوير دقة المهارة الهجومية لأفراد المجموعة التجريبية وخصوصاً في اختبار دقة اداء حائط الصد الهجومي فقد ساهمت القدرات البدنية المهارية للاعبين التي تطورت بتأثير التمارين على الجهاز التدريبي وساعدت اللاعبين في المجموعة التجريبية على التطور في دقة اداء المهارات اعلاه وذلك لان " استخدام الحركات السريعة يساعد على تنقية الاداء وبالتالي فان دقة الاداء سوف تزداد حتماً " (1) .

4-1-6 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (6)

يبين قيمة ((T المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

(1) عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي، (جامعة الموصل ، 1984)، ص 235 .

(1) محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984 ، ص 139.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح :هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 ،

الدلالة الحقيقية	نسب الخطأ	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعة	الاختبار
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.035	2.867	0.377	17.234	الضابطة	القدرة الانفجارية للذراعين
			1.0261	18.636	التجريبية	
			3.361	34.600	التجريبية	
معنوي	0.000	6.000	0.547	7.600	الضابطة	حائط الصد
			0.707	10.000	التجريبية	

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 > _$ ودرجة حرية $n-2 = 8$

4-1-7 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال ملاحظة الجدول (6). ويتبين مما تقدم أن أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا لتدريبات جهاز (vertimax) قد أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تقدماً معنوياً من خلال الفروق المعنوية في هذه الاختبارات. إذ حققت نتائج جيدة في القدرة الانفجارية للذراعين والتي تعد من القدرات المهمة في تدريب الكرة الطائرة. وإنَّ القدرة الانفجارية مهمة وضرورية جداً في منافسات الكرة الطائرة أو في الحركات الثلاث التي تؤدي لمرة واحدة، كما في ألعاب الرمي، والقفز أو في الألعاب الفرقية جميعها والمتضمنة الحركات المركبة⁽¹⁾.

ويؤكد (مهدي كاظم علي) أن زيادة القابلية في الوثب بصورة عامة لا تعتمد على القوة القصوى برفع الأثقال، وإنما بتدريبات القفز بوزن الجسم⁽²⁾. ويرى (عناد جرجيس) أن التطور في نتائج القفز العمودي في تدريبات المقاومات المختلفة تعمل على تطوير القوة التي بدورها تطور القوة الانفجارية، لذلك الجزء، وهذا ينعكس على نتيجة اختبار القفز العمودي فضلاً عن زيادة محيطات الأطراف السفلى التي عملت على تطور القوة للأطراف السفلى⁽³⁾. مما أثر إيجابياً في القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين.

(1) John & Nelson . practical Measurements For Evaluation in Physical Education Minnesota . Burgess Publishing Co, 1989 , P 295 .

(2) مهدي كاظم علي: " دراسة بعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في إنجاز الوثبة الثلاثية "، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1995، ص 338.

(3) عناد جرجيس الصوفي: " دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البلايومترك وتدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية الانثروبومترية "، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل، 1999، ص 50 .

ويذكر(عبد علي نصيف وصباح عدي 1988) أن الحصول على القدرة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات القفز بوزن الجسم في حدود إمكاناتها تحقق أفضل إنجاز لهذا نجد أن مدربي الألعاب مولعون بإنتاج أكبر كمية من القوة في أقصر مدة (القدرة الانفجارية) من خلال تمارين القفز المختلفة، لأن الرياضي يبذل في تدريبات القوة أقصى قدرة انفجارية لتخليص الجسم من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى القفز لأداء الإنجاز الأفضل⁽⁴⁾.

ويرجع الباحث سبب التطور إلى أن تمارينات الجهاز التي تم اختيارها كان لها الأثر الإيجابي في تنمية القدرة السريعة، ومن ثم في مستوى الأداء المهاري ، وما له من أثر في تحسن مستوى الإنجاز، وإنَّ تدريب العضلات العاملة لأجزاء الجسم كله باستخدام هذه التدريبات يؤدي إلى نتائج في معدلات القدرة فيها .

إنَّ استخدام تدريبات المقاومة بالجهاز وباتجاه عكس اتجاه الحركة في أثناء أداء مهارات الكرة الطائرة كان لها أثرها الواضح في القدرة الانفجارية للذراعين. ويذكر (طولان) أنَّ القوة لها دورٌ بارزٌ في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب الرياضية ولاسيما فيما يتعلق بإنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين، إذ يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد (2).

إنَّ التمارينات المستخدمة عملت على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضروري من الألياف، مما أدى إلى زيادة القوة ، ذلك لأنَّ العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر بجزء منها، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر، ولأنَّ التمارين التي استخدمت كانت شدتها عالية، مما سبب زيادة القدرة الناتجة. ويؤكد (منصور جميل 1995) أنه "إذا أردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومة تصاعديّة"، وهذا يعني أنَّه كلما زادت قوة عضلات الذراعين آستطاع اللاعب السيطرة على الحركات التي يؤديها بالذراعين (3).

وأنَّ القدرة العضلية ذات علاقة كبيرة في تحسين دقة

حائط الصد لدي لاعبي الكرة الطائرة، أنَّ التدريب على جهاز(verti max0) ذو فعالية

كبيرة على القدرة العضلية سواء للذراعين والرجلين وبالتالي مستوى أداء مهارة حائط الصد.

ومن خلال عرض نتائج اختبار الدقة لمهارة حائط الصد والموضح في الجدول (6) حيث ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى دقة الاداء لمهارة حائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية إنَّ لمتغير دقة الاداء علاقة بقدرة اللاعبين على التحكم الحركي وكيفية استعمال الجهازين العضلي و الجهاز العصبي المركزي وتوظيفه لتحقيق النتيجة المثلى في دقة التصويب وهو نتيجة عمل مشترك بين حاستي البصر والقدرة على السيطرة والتحكم .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا باستنتاجات عدة وهي:-

1- أثرت تدريبات الحبال المطاطية بجهاز(vertimax) في تنمية القدرة الانفجارية للذراعين

2- كانت التدريبات اليومية للمجموعة الضابطة غير فعالة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين مقارنة بمجموعة البحث التجريبية.

(4) عبد علي نصيف و صباح عدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 45.

(2) صديق طولان: " أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 1980، ص30.

(3) منصور جميل العنكي وآخرون : الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال ، دار الحكمة للطباعة والنشر (1995) ، ص 111.

- 3- إنَّ اعتماد الطريقة التكرارية في أداء تدريبات القدرة باستخدام الجهاز لها مردود إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية.
- 4- لم يحصل تطور واضح بالسلوك المتدفق المهاري لدى المجموعة الضابطة
- 5- إنَّ التدريبات المركبة الخاصة بتطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين أدت الى تكامل الأداء المهاري لحائط الصد من خلال ما تحقق من بالقياس البعدي للمجموعة التجريبية
- 5 - 2 التوصيات
- 1- استخدام المنهج التدريبي (تدريبات الحبال المطاطية) في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة للشباب .
- 2- ضرورة آهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية لما لها من دور أساس في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة الطائرة.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة .
- 5- التأكيد على إجراء ترابط التدريب بالمقاومات مع ترابط المراحل الفنية (الأداء المهاري) نظراً لأهميتها المميزة لهذا الأداء.
- 6- التأكيد على بناء القدرة العضلية بشكل صحيح مما يحدث تغييراً في تطوير الاداء الفني والدقة عند أداء حائط الصد.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر العربية:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992.
- ايمان فائق عبد الحسين شندل ؛ تأثير تمارين تطبيقية بأدوات مساعدة في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة للأعمار (13-15) سنة ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2015).
- ديو بولد فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس .(ترجمة محمد نبيل وأخرون). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية للطباعة، 1985، ص 407.
- صديق طولان: " أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 1980.
- صريح عبد الكريم ووهبي علوان ؛ التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية،(بغداد، دار الغدير للطباعة، 2007).
- عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي، (جامعة الموصل ، 1984).
- عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998).
- عبد علي نصيف و صباح عبدي: المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- عقيل الكاتب(واخرون)، التكنيك الفردي للكرة الطائرة ، بغداد ،مطبعة جامعة بغداد ، 1979.
- على سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004).

- عناد جرجس الصوفي: " دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البلايومترك وتدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية الانثروبومترية "، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل، 1999.
 - محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات واختبارات الأداء الحركي (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
 - محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ط13 ، (القاهرة ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، 1994).
 - محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984.
 - محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ب ت.
 - مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، (بغداد ، المطبعة المركزية ، 1994).
 - منصور جميل العنكي وآخرون : الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال ، دار الحكمة للطباعة والنشر (1995).
 - مهدي كاظم علي: " دراسة بعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في إنجاز الوثبة الثلاثية "، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1995، ص 338.
 - وجيه محجوب . التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية. بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 83.
 - وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، ط3 ، بغداد ، دار الحكمة لطباعة والنشر، 1998
 - وليد خالد رجب: " العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1999.
 - وليد خالد: مصدر المصدر السابق ، 1999.
- ثانياً: المصادر الاجنبية:

Volleyball about . com / spike training . (2005).

John & Nelson . practical Measurements For Evaluation in Physical Education Minnesota . Burgess Publishing Co, 1989.

Syd Hoare. A. Z. : The judo publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994.

انموذج تقويم المؤشر البدني لانتقاء لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية لمنطقة الفرات الاوس

أ.م. د حسن علي حسين أ. م. د حاسم عبد الجبار صالح منتظر صاحب سهيل

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

من خلال تطور الرياضة وتقدمها بشكل ملحوظ شكل اهتمام المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز وتجلت مشكلة البحث في ندرة وجود أدوات اختبار وقياس تقويمية تكون أكثر تمثيلاً للسلوك المعني بالقياس وأكثر صدقاً وثباتاً في نتائجها ويمكن استخدامها في تحديد مستويات لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية لمحافظة الفرات الاوسط والتنبؤ بما ستؤول إليه قدراتهم وإمكانياتهم في المستقبل ، وكذلك وضع معايير ومستويات تقويمية لمؤشرات القدرات البدنية.

كما هدفت الدراسة إلى :

1- الكشف في فرق مستوى المؤشر البدني لانتقاء لاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية لمنطقة الفرات الاوسط.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح (الوضع الراهن) ودراسات المعادلات المعيارية ودراسات العلاقات المتبادلة في حين اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية ضمن محافظات الفرات الأوسط وبلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (30) لاعباً وعدد أفراد عينة البناء (90) لاعباً وعينة التطبيق الرئيسية (178) لاعباً . وبغية تحقيق أهداف الدراسة سعى الباحث إلى بناء بطاريات اختبار وفق أسس وخطوات علمية . مستخدماً الحقيبة الإحصائية (SPSS) مع بعض القوانين الإحصائية في معالجة البيانات واستخراج النتائج ومنها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية .

1- استنباط طريقة مثلى(الأنموذج الشخصي)لتقويم مؤشرات القدرات البدنية بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث بهدف(التشخيص، التصحيح ، العلاج ، المقارنة ، التوجيه ، الانتقاء ، التطوير) ..
كما اوصى الباحث :-

اعتماد البطاريات المبنية عاملياً كأدوات بحث علمية معنية بقياس مؤشرات القدرات البدنية والاستعدادات للاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية لمحافظة الفرات الاوسط .

**A model for evaluating the physical index of handball players in the specialized schools
of the Middle Euphrates region**

By

Hassan Ali Hussein Ph.D. Prof Assist

Hassim Abdel-Jabbar Saleh Ph.D. Prof Assist

Montazer Sahib Suhail

University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Through the development of sports and progress significantly marked the interest of specialists and researchers in the development of training process on a continuous basis in order to raise the level of sports and achievement of the problem of research in the shortage of the existence of tools for testing and measurement of assessment more representative of behavior of measurement and more honest and consistent in the results can be used to determine levels Handball players in the specialized schools of the Middle Euphrates governorates, predicting their future abilities and potentials, as well as setting standards and assessment levels for physical capacity indicators.

The study also aimed at:

Detection in the teams level of physical index for the selection of handball players in the specialized schools of the Middle Euphrates.

The researcher used the descriptive method in the survey method (the current situation) and the studies of the standard equations and the studies of mutual relations. The research society included handball players in the specialized schools in the central Euphrates governorates. The sample consisted of (30) players, the sample of (90) Home (178) Players. In order to achieve the objectives of the study, the researcher sought to build test based on scientific bases and steps. Using the statistical file (spss) with some statistical laws in the processing of data and the extraction of results, including the following conclusions were reached.

To devise an optimal method (personal model) to evaluate the indicators of physical abilities according to the standard levels achieved by the research sample with the aim of (diagnosis, correction, treatment, comparison, guidance, selection, development).

The researcher also recommended:

Adopting internationally built as scientific research tools for measuring the indicators of physical abilities and preparations for handball players in the specialized schools of the Middle Euphrates.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تعد الاختبارات والمقاييس احد الادوات التشخيصية التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تصنيف وتوجيه الفرد نحو الفعالية التي تناسب مع قدراته وامكانياته وبأقل جهد ممكن. وقد اعتاد المدربون على ممارسة واستخدام معلوماته الشخصية في تنفيذ مواقفهم التدريبية وهذا يتناقض تناقضا جوهريا مع ظاهرة الانفجار التدريبي ، وقد توصلت هذه الجهود إلى أن الافكار التدريبية التي يمتلكها المدرب للمفهوم التدريبي تختلف باختلاف الخبرات التي يمرون بها وطريقة تفكيرهم ، أو تصورهم الخاص، ولذلك فإن عملية التوجيه تنتج عن انطباع أو تصور فردي يختلف باختلاف الأفراد أنفسهم وبهذا يكون هناك هدراً للوقت والامكانيات في تدريب لاعبين يكتشف مع مرور الوقت بانهم غير مؤهلين بدنياً او مهارياً لهذه الفعالية، وهنا يأتي دور الاختبارات والمقاييس التي اصبحت حاجة ضرورية لتفادي الاخطاء السابقة لتساعد في عملية تصنيف وتوجيه اللاعبين المبتدئين اقتصر هذه الدراسة على بناء بطارية اختبار للقدرات البدنية للاعبين كرة اليد المبتدئين لتكون وسيلة معبرة تستخدم من قبل المدربين لتحقيق افضل النتائج .

2-1 مشكلة البحث:-

ان اكتشاف المواهب الرياضية واتخاذ قرار حول تشخيص اللاعبين الموهوبين وتوجيههم بالاتجاه الصحيح الذي يتناسب مع قدرتهم وامكانياتهم البدنية لان هذه القرارات ناتجة عن خبره شخصية فقط دون الاعتماد على اختبارات بدنية معتمدة من قبل الخبراء والمختصين ومن هنا نشأة الحاجة الى بناء بطارية اختبار للاختبار القدرات البدنية والمهارية من اجل مساعدة القائمين بعملية التدريب واكتشاف المواهب الرياضية على اتخاذ قرار حول تصنيف وتوجيه اللاعبين للألعاب الرياضية والتخطيط لمستقبلهم الرياضي. وكون الباحث لاعباً سابقاً للعبة كرة اليد وحكماً معتمداً من قبل الاتحاد حالياً لاحظ عدم استخدام الاختبارات التي تصنف اللاعبين في اغلب المراكز التخصصية لاكتشاف الموهوبين بكرة اليد ومن هنا جاءت مشكلة البحث لبناء بطارية اختبار للقدرات البدنية لتكون بطارية اختبار تساعد المدربين على تصنيف وتوجيه اللاعبين حول الاتجاه الصحيح بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم التي تساعدهم في ممارسة الفعالية التي تناسبهم وبذلك تكون وسيلة جديدة لاختيار المواهب الرياضية في المستقبل .

3-1 مشكلة البحث :-

1- الكشف في فرق مستوى المؤشر البدني لانتقاء لاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية لمنطقة الفرات الاوسط.

2- تحديد درجات ومستويات معيارية للمؤشر البدني لانتقاء لاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية لمنطقة الفرات الاوسط .

4-1 فروض البحث:-

1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المؤشر البدني لانتقاء لاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية لمنطقة الفرات الاوسط.

5-1 مجالات البحث:-

1- المجال البشري : لاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية لمحافظة الفرات الوسط بأعمار (13-15) .

2- المجال الزمني : 2017/12/8 - 2018/5/1

3- المجال المكاني : قاعة محمد باقر الحكيم ، قاعة منتدى شباب القاسم ، قاعة اسعد شكر ، قاعة عباس

رحيم ، قاعة نادي السلطان

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

3-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث لاعبي المدارس التخصصية بكرة اليد في محافظات الفرات الأوسط (بابل - كربلاء - النجف - القادسية - المثنى) ، والبالغ عددهم (229) لاعبا ، بعدها قام الباحث باختيار عينات بحثه بالأسلوب العشوائي من المجتمع المبحوث وبحدود إمكانياته وقدراته .

3-2-1 العينة الاستطلاعية :

تمثلت بلاعبي المدارس التخصصية بكرة اليد لمحافظة الفرات الأوسط وبواقع (30) لاعباً بنسبة (13%) من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يبين ذلك .

3-2-2 عينة البناء :

شملت عينة بناء بطاريات القدرات البدنية إذ احتوت على (90) لاعباً من لاعبي المدارس التخصصية لمحافظة الفرات الأوسط بكرة اليد بنسبة مئوية بلغت (39.3%) من مجتمع الأصل والجدول (1) يبين ذلك.

3-2-3 عينة التطبيق الرئيسي :

شملت عينة التطبيق على (178) لاعباً من لاعبي المدارس التخصصية لمحافظة الفرات الأوسط بكرة اليد بنسبة مئوية بلغت (77%) من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين طبيعة توزيع العينة حسب المحافظات

الملاحظات	طبيعة العينة				النادي	المحافظة	ت
	التطبيق الرئيسي	البناء	التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي			
	28	15	4	32	القاسم	بابل	1
	25	12	4	31	الديوانية	القادسية	2
	30	15	5	36	كربلاء	كربلاء	3
	25	15	5	32	زكي صبار		
	24	10	4	35	السماوه	المثنى	4
	22	11	4	33	السلطان		

	24	12	4	30	النجف	النجف	5
	178	90	30	229	7 مدارس	المجموع	6

3 - 3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3 - 3 - 1 الوسائل البحثية :

- الملاحظة . الاستبيان . الاختبارات والمقاييس . المقابلات الشخصية .

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- صافرة بلاستيكية عدد (3) . حاسبة إلكترونية نوع (كاسيو) .
- شواخص بارتفاع (50 سم) عدد (15) . جهاز حاسوب نوع (Dell) .
- شريط قياس بطول (50 م) عدد (2) . ساعة توقيت إلكترونية عدد (3) نوع كاسيو .
- أشرطة لاصقة ملونة .
- ملعب كرة يد .

3 - 4 خطوات البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 4 - 1 تحديد القدرات البدنية والمهارية :

لغرض تحديد القدرات البدنية للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد قام الباحث بتحديد مجموعة من القدرات البدنية وإدراجها في استمارة استبيان* وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين** في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلاً عن المختصين في لعبة كرة اليد لاستطلاع آرائهم حول تحديد القدرات البدنية الذي يتوجب توفرها عند لاعبي كرة اليد للمدارس التخصصية بأعمار (13-15) سنة ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول ترشيح القدرات البدنية التي حققت درجة مقدارها (100) فأكثر من الأهمية وبنسبة (52.62 %) من الأهمية النسبية حسب رأي (19) من الخبراء والمختصين ، وبهذا أصبح عدد القدرات البدنية المقبولة (4) من أصل (8) قدرة بدنية ، والجدول (2).

جدول (2)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية وقبول ترشيح القدرات البدنية

حسب رأي (19) خبير

ت	القدرات الحركية	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	القوى الانفجارية	185	%97.36	√	
2	القوى القصوى	90	%47.36		√
3	السرعة القصوى	85	%44.73		√
4	سرعة الاستجابة الحركية	70	%36.84		√
5	القوى المميزة بالسرعة	160	%84.02	√	
6	تحمل القوى	165	%86.8	√	
7	تحمل السرعة	160	%84.02	√	
8	تحمل الاداء	30	%15.74		√

3 - 4 - 1 - 1 تحديد اختبارات القدرات البدنية :

بعد ان حدد الباحث القدرات البدنية الواجب توافرها عند لاعبي كرة اليد للمدارس التخصصية بأعمار (13-15) سنة ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس القدرات البدنية لدى اللاعبين ، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وإدراجها في استمارات استبيان* حسب رأي (14) من الخبراء والمختصين ، أسفرت النتائج عن قبول ترشيح (21) اختبار معني بقياس القدرات البدنية من أصل (26) اختبار ، والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين النسبة المئوية وقيمتي (كا²) المحسوبة والجدولية وقبول ترشيح الاختبارات

المعنية بقياس القدرات البدنية حسب رأي (14) خبير

قبول الترشيح	قيمة كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	عدد غير الموافقي ن	عدد الموافقي ن	الاختبارات	القدرات البدنية
√	14	%100	صفر	14	1- اختبار رمي كرة طبية (2كغم) لأبعد مسافة بالذراع الواحدة	القوة الانفجارية لذراعين
√	10.28	%93	1	13	2- اختبار رمي كرة طبية (2كغم) من الجلوس على كرسي بالذراعين	
√	14	%100	صفر	14	3- اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة	
√	7.14	%86	2	12	4- اختبار القفز العمودي للأعلى - سارجنت	القوة الانفجارية للرجلين
√	7.14	%86	2	12	5- اختبار الوثب العريض من الثبات	
√	1.14	%64	5	9	6- اختبار القفز العمودي من الثبات	
√	10.28	%93	1	13	7- اختبار القفز العمودي للأعلى المعدل	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
√	14	%100	صفر	14	8- اختبار الاستناد الأمامي والضغط 15 ثانية	
√	14	%100	صفر	14	9- اختبار سحب العقلة بالذراعين 15 ثانية	
√	14	%100	صفر	14	10- اختبار رمي كرات طبية بـ 30 ث	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
√	1.14	%64	5	9	11- اختبار السحب على البار الحديدي لمدة (20) ثانية	
√	10.28	%93	1	13	12- اختبار الحجل لأقصى مسافة بـ 15 ث يمين ويسار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
√	10.28	%93	1	13	13- الحجل على ساق واحدة 15 ثا	
√	7.14	%86	2	12	14- القفز الجانبي من على مسطبة لمدة 15 ثانية	
√	14	%100	صفر	14	15- الاستناد الأمامي لدقيقة	

* ملحق (1) ، (2) .

** ملحق (3) .

	√	14	%100	صفر	14	16- الدفع بار خلال 30 ثا	تحمل القوة
	√	10.28	%93	1	13	17- السحب على العقلة ل دقيقة	للذراعين
	√	1.14	%64	5	9	18- اختبار الدفع للاعلى (شناو)	
	√	4.57	%79	3	11	19- القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة	تحمل قوة
	√	7.14	%86	2	12	20- الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ثا	للرجلين
	√	10.28	%93	1	13	21- الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة	
	√	2.57	%71	4	10	22- اختبار الجلوس من الرقود (2) دقيقة	
	√	14	%100	صفر	14	23- اختبار سرعة ركض 240م	تحمل
	√	10.28	%93	1	13	24- الجري المكوكي 20م×8	السرعة
	√	7.14	%86	2	12	25- اختبار الجري بالكرة الطبية وزن 5 كغم لمسافة 240م	
	√	2.57	%71	4	10	26- اختبار الجري لتحمل السرعة مع تغير الاتجاه	

3-1-4-3 استطلاع الاختبارات :

3-1-4-3 المرحلة الأولى من استطلاع اختبارات القدرات البدنية والمهارية :

استطلع الباحث الاختبارات التي تم قبول ترشيحها لقياس القدرات البدنية حسب رأي مجموعة من الخبراء والمختصين على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (30) لاعباً ينتمون إلى مدارس التخصصية بكرة اليد لمحافظة الفرات الاوسط (بابل ، كربلاء ، مدرسة زكي صبار ، القادسية ، النجف ، السلما ، الرميثة)

3-1-4-3 - 6 تطبيق الاختبارات على أفراد عينة البناء :

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بتطبيق الاختبارات على أفراد عينة بناء البطاريات والانتها من تنفيذ استطلاع الاختبارات بمرحلتها (الأولى والثانية) التي أكدت صلاحية الاختبارات المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد فضلاً عن توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والكافية باشر الباحث بتطبيقها على أفراد عينة البناء البالغ عددهم (90) لاعباً ، إذ استغرقت الاختبارات (20) يوماً بدأت يوم السبت الموافق 2017/12/16 وانتهت يوم الخميس الموافق 2018/1/4 ، وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وتسجيل البيانات في استمارات خاصة اتجه إلى إجراء المعالجات الإحصائية عليها .

3-1-4-3 - 1 - 6 إجراءات التحليل العاملي لاختبارات القدرات البدنية :

بعد استكمال تطبيق الاختبارات المعنية بقياس القدرات الحركية على أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (90) لاعباً من لاعبي المدارس التخصصية بكرة اليد لمحافظة الفرات الاوسط سعى الباحث إلى تحقيق هدف الدراسة الأول المتمثل في (بناء بطارية اختبار للقدرات البدنية للاعبين كرة اليد للمدارس التخصصية لمحافظة الفرات الاوسط) وقبل الوقوف على نتائج البيانات الخاصة بإنجاز أفراد عينة البناء في الاختبارات .

جدول (4)

يبين قيم الإحصائيات الوصفية للاختبارات المعنية بقياس القدرات البدنية لأفراد عينة البناء

ت	المتغيرات	وسط حسابي	انحراف	خطاء معياري	المنوال
1	اختبار رمي كرة طبية (2كغم) لأبعد مسافة بالذراع الواحدة	9.915	.855	.145	.480
2	اختبار رمي كرة طبية (2كغم) من الجلوس على كرسي بالذراعين	6.253	.402	.071	-.317
3	اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة	24.256	4.307	.924	.838
4	اختبار القفز العمودي للأعلى - سارجنت	36.378	4.509	.546	.160
5	اختبار الوثب العريض من الثبات	186.522	6.217	1.122	-.170
6	اختبار القفز العمودي للأعلى المعدل	43.078	6.829	.904	-.269
7	اختبار الاستناد الأمامي والضغط 15 ثانية	13.622	2.577	.453	.149
8	اختبار سحب العقلة بالذراعين 15 ثانية	8.011	.800	.1439	0.010
9	اختبار رمي كرات طبية بـ 30 ث	14.056	1.844	.243	-.077
10	اختبار الحجل لأقصى مسافة بـ 15 ث يمين ويسار	37.389	6.129	1.167	-.090
11	اختار الحجل على ساق واحدة 30 ثا	22.744	3.797	.637	-.154
12	اختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة 15 ثا	18.489	4.602	.684	.592
13	اختبار الاستناد الأمامي لـ دقيقة	37.167	1.238	.237	-.096
14	اختبار الدفع بار خلال 30 ثا	29.478	5.389	.360	0.470
15	اختبار السحب على العقلة لـ دقيقة	14.800	1.376	.259	-.005
16	اختبار القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة	43.122	1.288	.225	.182
17	اختبار الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ثا	82.878	6.894	1.272	-.942
18	اختبار الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة	89.189	2.407	.490	0.827
19	اختبار سرعة ركض 240م	38.844	1.262	51.2	.098
20	اختبار الجري المكوكي 20م×8	36.467	1.030	.1894	.485
21	اختبار الجري المرتد بالكرة الطبية وزن 5كغم لمسافة 240م	46.922	4.961	44.9	.718

3-4-1-6-1-5 مصفوفة الارتباطات البينية لاختبارات القدرات البدنية :

بما ان أسلوب التحليل العاملي يقوم أساساً على معاملات الارتباط بين المتغيرات ، أي انه يعتمد في إظهار أهمية كل من تلك المتغيرات على أساس علاقة أي متغير بالمتغيرات الأخرى ، فضلاً عن تحليل مجموعة من معاملات الارتباط واستخلاص أقل عدداً من العوامل . إذ بلغ عدد اختبارات القدرات البدنية المرشحة للتحليل العاملي هي (21) اختبار تم معاملة بياناتها إحصائياً من خلال معامل الارتباط (بيرسون) والحصول على مصفوفة الارتباطات البينية وقد تضمنت

المصفوفة على (210) معامل ارتباط ، بلغ عدد الارتباطات الموجبة فيها (105) معاملاً وشكلت نسبة مقدارها (50%) في حين بلغ عدد الارتباطات السالبة (105) معامل ارتباط وينسبة (50%) ، أما عدد الارتباطات الدالة فقد بلغت (21) معامل وبنسبة مقدارها (10%) منها (9) معامل ارتباط موجب دال ما يشكل نسبة (4,29%) من مجموع الارتباطات الكلية ونسبة (42,86%) من مجموع الارتباطات الدالة في حين بلغ عدد الارتباطات السالبة الدالة (12) معامل وتشكل ما نسبته (5,71%) من مجموع الارتباطات الكلية وبنسبة (57,14%) من مجموع الارتباطات الدالة ، وقد بلغ عدد الارتباطات الصفرية (112) معامل ارتباط شكلت ما نسبته (53,33%) من مجموع الارتباطات الكلية ، وإن أعلى قيمة معامل ارتباط موجب بلغت (0.543) بين اختبار رمي كرة طبية (30 ثانية) واختبار استناد الامامي والضغط (15 ثانية) وكذلك بلغت أعلى قيمة معامل ارتباط سالب (- 0.535) بين اختبار دفع بار خلال (30 ثانية) واختبار القفز العامودي للأعلى معدل ، كما تم التأكد من عدم وجود مشكلة الارتباط الذاتي حيث بلغت قيمة المحدد (0,0001) وهي أكبر من القيمة المعتمدة (0,482) فإذا كانت قيمة المحدد أقل من ذلك ينظر إلى المتغيرات المترابطة عالياً أي أكثر من (0,90) حيث يتم استبعاد أحد تلك المتغيرات التي بينها هذه النسبة العالية من الارتباط⁽¹⁾ ، والجدول (5) يبين ذلك .

3 - 4 - 1 - 6 - 1 - 7 استخلاص العوامل :

لإستخلاص العوامل هناك عدة طرق تختلف بعضها عن البعض الآخر ولكل منها مميزات خاصة بها ومن هذه الطرق هي⁽²⁾ :-

- المكونات الأساسية .
- المربعات الصغرى غير المرجحة .
- المربعات الصغرى العمومية .
- التشابه الأقصى .
- عوامل المحاور الرئيسية .
- طريقة التحليل العامل الفا .
- طريقة الصورة الذهنية .

وإن جميع طرق التحليل العامل تحاول الوصول إلى هدف أساس وهو تحديد أقل عدد ممكن من العوامل تساعد الباحث في تفسير متغيراته ،

جدول (5)

يبين استخلاص العوامل والجذور الكامنة ونسبة التباين الكلي الذي يفسره كل عامل

والنسبة التراكمية لعوامل القدرة البدنية قبل التدوير وبعده التدوير

بعد التدوير		قبل التدوير			استخلاص العوامل			العوامل	
النسبة المئوية	النسبة التراكمية	الجذور الكامنة	النسبة المئوية	النسبة التراكمية	الجذور الكامنة	النسبة المئوية	النسبة التراكمية		
9.676	9.676	2.032	13.502	13.502	2.835	13.502	13.502	2.835	VAR0001

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند عينة مقدارها (280) تساوي (0.15) .

¹ - محفوظ جودة : المصدر السابق ، ص 166 .

² - محفوظ جودة : المصدر السابق ، ص 168 .

9.035	18.711	1.897	9.015	22.517	1.893	9.015	22.517	1.893	VAR00002
8.046	26.757	1.690	8.661	31.178	1.819	8.661	31.178	1.819	VAR00003
7.823	34.580	1.643	7.690	38.867	1.615	7.690	38.867	1.615	VAR00004
7.811	42.391	1.640	7.120	45.987	1.495	7.120	45.987	1.495	VAR00005
7.422	49.813	1.559	6.603	52.590	1.387	6.603	52.590	1.387	VAR00006
7.029	56.843	1.476	5.943	58.533	1.248	5.943	58.533	1.248	VAR00007
6.163	63.006	1.294	5.395	63.929	1.133	5.395	63.929	1.133	VAR00008
6.085	69.092	1.278	5.163	69.092	1.084	5.163	69.092	1.084	VAR00009
						4.755	73.846	.999	VAR00010
						4.133	77.980	.868	VAR00011
						3.718	81.698	.781	VAR00012
						3.265	84.963	.686	VAR00013
						2.871	87.834	.603	VAR00014
						2.675	90.509	.562	VAR00015
						2.289	92.798	.481	VAR00016
						1.856	94.655	.390	VAR00017
						1.743	96.398	.366	VAR00018
						1.357	97.755	.285	VAR00019
						1.210	98.965	.254	VAR00020
						1.035	100.000	.217	VAR00021

3 - 4-1-6-1-8 تقدير الحل الأولي للأنموذج(المصفوفة العاملية قبل التدوير):

بعد ان اعتمد الباحث طريقة المكونات الأساسية في تحليل مصفوفة الارتباطات البينية عاملياً واعتماد محك كايزر لتوليد العوامل التي كانت قيمة جذورها الكامنة أكبر أو تساوي الواحد الصحيح ، تم الحصول على المصفوفة العاملية قبل التدوير التي أظهرت (9) عوامل تتحكم بالقدرات البدنية للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد لمحافظة الفرات الاوسط وقد تشبعت المتغيرات عليها بنسب مختلفة وكذلك أظهرت ان العامل الأول فسر ما نسبته (13.502%) من إجمالي التباين الكلي والعامل الثاني فسر ما نسبته (9.015%) من التباين الكلي والعامل الثالث فسر ما نسبته (8.661%) من التباين الكلي والعامل الرابع فسر ما نسبته (7.690%) من إجمالي التباين الكلي والعامل الخامس فسر ما نسبته (7.120%) والعامل السادس فسر ما نسبته (6.603%) والعامل السابع فسر ما نسبته (5.943%) والعامل الثامن فسر ما نسبته (5.395%) والعامل التاسع فسر ما نسبته (5.163%) وجميع نسب مقادير العوامل تكون العوامل فسرت ما مقداره (69.092%) من التباين وهي بالطبع قيمة عالية وهذا يعني ان التحليل العاملي قد فسر معظم تباين الظاهرة بعدد أقل من المتغيرات أو العوامل . أي تضمنت متغيرات القدرات البدنية على (21) متغير (اختبار) قد فسرت بعدد (9) عوامل أو مكونات وقد رتب ترتيباً تنازلياً حسب أهميتها إذ فسر العامل الأول على أكبر قدر من التباين ثم يليه العامل الثاني ثم الثالث ثم الرابع ثم الخامس ثم السادس ثم السابع ثم الثامن ثم التاسع ، والجدول (15) يبين ذلك .

جدول (6)

مصفوفة عوامل القدرات البدنية قبل التدوير

قيم الاشتراكيات		العوامل									المتغيرات
التباين الخاص	التباين المفسر	العامل التاسع	العامل الثامن	العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
0.306	.694	.282	-.121	-.047	.324	.360	.143	-.021	-.458	.363	VAR00001
0.226	.774	.449	-.091	.031	.211	.468	.065	.286	-.461	-.030	VAR00002
0.281	.719	-.221	.538	-.133	.522	.037	-.262	-.042	.112	.078	VAR00003
0.350	.650	.092	.379	.297	-.503	.169	.078	.050	.112	.326	VAR00004
0.524	.476	.225	.397	.066	.111	-.033	.212	.293	.307	-.156	VAR00005
0.231	.769	-.143	.115	.490	-.020	.231	-.089	.151	-.058	.638	VAR00006
0.245	.755	.107	.081	-.410	.147	-.230	.260	.315	.126	.558	VAR00007
0.338	.662	-.068	-.095	.210	.153	-.173	.608	-.070	-.413	-.072	VAR00008
0.241	.759	-.116	.166	-.339	-.001	-.107	.147	.395	.059	.641	VAR00009
0.341	.659	.237	.140	.110	-.516	-.324	.338	.207	-.198	.054	VAR00010
0.327	.673	.182	-.086	.057	.163	.204	.424	-.191	.523	.267	VAR00011
0.402	.598	-.300	-.248	.092	-.091	.217	.415	.009	.431	-.156	VAR00012
0.204	.796	.395	.185	.377	.181	.037	-.073	-.449	.458	.111	VAR00013
0.309	.691	.347	.074	-.159	-.090	-.267	.045	-.011	.144	-.661	VAR00014
0.298	.702	.050	-.219	.130	-.061	-.242	-.414	.059	.017	.631	VAR00015
0.359	.641	.153	-.439	.102	-.084	-.140	-.286	.334	.311	.313	VAR00016
0.212	.788	-.195	-.088	.453	.330	-.055	-.036	.488	.109	-.418	VAR00017
0.302	.698	-.004	-.127	-.326	-.225	.407	-.019	-.531	.209	.184	VAR00018
0.333	.667	.250	-.066	.088	.219	-.559	-.207	-.394	-.116	.145	VAR00019
0.255	.745	-.243	.148	.166	-.038	-.211	.206	-.527	-.435	.283	VAR00020
0.408	.592	.056	.210	-.042	-.304	.313	-.434	.111	-.272	-.280	VAR00021
	14.509	1.084	1.133	1.248	1.387	1.495	1.615	1.819	1.893	2.835	الجذور الكامنة
		5.163	5.395	5.943	6.603	7.120	7.690	8.661	9.015	13.502	النسبة المئوية
		69.092	63.929	58.533	52.590	45.987	38.867	31.178	22.517	13.502	النسبة التراكمية
	1.000	0.075	0.078	0.086	0.096	0.104	0.111	0.125	0.130	0.195	الاهمية النسبية

3 - 4 - 1 - 6 - 1 - 9 الحل النهائي للأنموذج (المصفوفة العاملية بعد التدوير)

بما ان الهدف من تحليل مصفوفة العلاقات بين المتغيرات عاملياً هو إظهار العوامل الكامنة وراء هذه العلاقات ونظراً لأهمية تدوير مصفوفة البناء العاملي من أجل الحصول على التركيب العاملي البسيط التي لم تحققه مصفوفة البناء العاملي الأولية أو المباشرة "لأنها عوامل تصنيفية تصنف أحجام من التباين كل منها مستقل عن الآخر"⁽¹⁾ ، وان هذه العوامل المستخرجة قد لا تمثل أفضل وضع يمكن الحصول عليه فيما يتعلق بفهم الظاهرة وتفسيرها ، كما "انها قد لا تفيد في تقدير الدرجات العاملية لعينة الأفراد موضع الدراسة"⁽²⁾ ولهذا بات من الضروري اللجوء إلى حلول إضافية غير مباشرة تسمى (تدوير المحاور) وتعد فكرة تدوير المحاور مفهوماً رياضياً نحاول من خلاله تحويل مصفوفة التشبعات الأولية والمعروفة بمصفوفة العوامل الفرضية إلى مصفوفة أخرى مكافئة لها رياضياً ويمكن الحصول منها بسهولة على درجة تأثير كل عامل على عدد محدد من المتغيرات فضلاً عن تحسين وضع العوامل المستخرجة أي تعظيم قيم التشبعات ذات القيم الكبيرة وتصغير قيم التشبعات ذات القيم الصغيرة التي يمكن إهمالها أو تجاهلها في تفسير العامل ، ولكي تتضح فكرة تدوير المحاور بالتحليل العاملي يستلزم الرجوع إلى المعنى الهندسي لمعامل الارتباط إذ نعلم انه يمكن التعبير عن العلاقة بين متغيرين هندسياً وببساطة في صورة زاوية محصورة بين محورين فإذا كانت الزاوية حادة دل ذلك على معامل ارتباط موجب وإذا كانت الزاوية منفرجة دل ذلك على معامل ارتباط سالب (أي المحورين مانلان) وإذا كانت الزاوية قائمة دل ذلك على معامل ارتباط صفري (أي ان المحورين متعامدان) أما إذا كانت الزاوية مساوية للصففر دل ذلك على معامل ارتباط تام موجب وان (القيمة العددية لمعامل الارتباط هي القيمة العددية لجيب تمام الزاوية)⁽³⁾ . وعليه هناك نوعان من التدوير هما ، التدوير المتعامد والتدوير المائل وقد استخدم الباحث

التدوير المتعامد ان العوامل غير مترابطة ومستقلة الواحدة عن الأخرى والارتباط بينهما يكون معدوم وبالتالي فهو يتميز بالبساطة إذ انه يكون من السهل التعامل مع العوامل المتعامدة من حيث حسابها ورسمها وفيه تميل المتغيرات إلى التشبع بقوة مع عدد قليل من العوامل وفي الوقت نفسه التشبع بشكل أضعف مع بقية العوامل ، وبعد التدوير قد لا يظل العامل الأول هو الذي يفسر أعلى نسبة من التباين ومن أشهر طرق التدوير المتعامد طريقة (كايزر) الفاريماكس (Varimax) وطريقة (كارول) المعروفة باسم الكيورتيماكس (Quartimax) وطريقة الاكويماكس (Equimax) .

جدول (6)

مصفوفة عوامل بعد التدوير (الحل النهائي للأنموذج العاملي)

قيم الاشتراكات	العوامل										المتغيرات
	التباين الخاص	التباين المفسر	العامل التاسع	العامل الثامن	العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	
0.306	.694	-.113	-.016	.737	.085	.177	-.144	.065	.132	.239	VAR00001
0.226	.774	.024	.062	.856	-.083	-.044	.110	-.108	-.057	-.023	VAR00002
0.281	.719	-.059	-.825	-.057	.084	.001	.078	-.009	.121	.052	VAR00003
0.350	.650	.736	.067	-.067	-.097	-.028	-.123	.052	.020	.266	VAR00004
0.524	.476	.346	-.209	.019	-.124	-.098	.330	.233	.153	-.317	VAR00005

¹ - صفوت فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 250 .

² - حمزة محمد دوين : المصدر السابق ، ص 200 .

³ - إبراهيم عبد الوكيل : المصدر السابق ، ص 145 .

0.231	.769	.322	-.068	.123	.003	-.013	.103	.091	.063	.789	VAR00006
0.245	.755	.017	-.020	.067	.079	-.051	-.025	.156	.846	.036	VAR00007
0.338	.662	-.092	.257	.173	-.027	.694	.244	.109	.033	-.039	VAR00008
0.241	.759	.119	-.073	-.005	-.059	-.060	-.044	-.039	.812	.266	VAR00009
0.341	.659	.328	.381	-.043	.088	.213	.112	-.141	.510	-.152	VAR00010
0.327	.673	.049	.005	.045	-.164	-.032	-.166	.771	.134	.034	VAR00011
0.402	.598	-.111	.186	-.248	-.580	.032	.020	.382	-.076	.000	VAR00012
0.204	.796	.262	-.232	-.031	.339	-.137	-.091	.657	-.314	.010	VAR00013
0.309	.691	.048	.095	-.111	.083	-.097	.130	-.022	-.182	-.775	VAR00014
0.298	.702	-.010	.152	-.085	.468	-.308	-.052	-.026	.219	.554	VAR00015
0.359	.641	-.093	.340	-.077	.156	-.584	.142	.120	.177	.282	VAR00016
0.212	.788	-.161	-.055	-.044	-.220	-.118	.802	.014	-.229	.009	VAR00017
0.302	.698	-.060	-.023	-.027	-.151	-.085	-.782	.193	-.105	.052	VAR00018
0.333	.667	-.151	.014	-.102	.776	.127	-.012	.117	-.034	-.026	VAR00019
0.255	.745	.052	-.007	-.105	.289	.713	-.229	-.038	-.047	.288	VAR00020
0.408	.592	.235	-.114	.163	-.096	-.226	-.106	-.558	-.330	-.073	VAR00021
	14.509	1.278	1.294	1.476	1.559	1.640	1.643	1.690	1.897	2.032	الجنور الكامنة
		6.085	6.163	7.029	7.422	7.811	7.823	8.046	9.035	9.676	النسبة المئوية
		69.092	63.006	56.843	49.813	42.391	34.580	26.757	18.711	9.676	النسبة التراكمية
	1.000	.088	.089	.102	.107	.113	.114	.116	.131	.140	الاهمية النسبية

3 - 5 - 3 تفسير عوامل القدرات البدنية المقبولة :-

تم قبول اربعة عوامل للقدرة البدنية من جراء التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد جدول (6) بعد إسقاطها على المتغيرات (الاختبارات) الأصلية الجدول (6) .

3 - 5 - 3 1 تفسير العامل الأول :-

من خلال ملاحظة الجدول (6) وبعد ترتيب الاختبارات ذات التشعبات العالية التي تزيد أو تساوي $(0,5\pm)$ ترتيباً تنازلياً نجد ان هناك (3) اختباراً تشبعت على هذا العامل وشكلت نسبة مئوية مقدارها (14,29%) من المجموع الكلي للاختبارات التي خضعت للتحليل البالغ عددها (21) اختباراً واستناداً إلى الاختبارات المنتشعبة التي ساهمت في قبول العامل الأول نجد انها تضمنت :-

- اختبارين معينين بقياس تحمل القوة للذراعين وهما اختبار (دفع بار خلال 30 ثا) واختبار (سحب على العقلة لدقيقة) .
- اختبار واحد معني بقياس القوة الانفجارية للرجلين وهو اختبار (القفوز العمودي للاعلى معدل) .

- وذلك يمكن تسمية هذا العامل بعامل (تحمل القوة للذراعين)

جدول (7)

يبين الترتيب التنازلي لتشعب المتغيرات (الاختبارات) على عامل القدرة البدنية الأول

ت	الاختبارات	قيمة التشعب
1	• اختبار القفوز العمودي للاعلى معدل .	0,789
2	اختبار دفع بار خلال 30 ثا.	-0,775
3	اختبار سحب على العقلة لدقيقة .	0,554

3 - 5 - 2 تفسير العامل الثاني :-

من خلال ملاحظة الجدول (7) وبعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشعبات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك (3) اختبارات تشعبت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (14,29%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل الثاني للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبارين معنيين بقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين وهما (الاستناد الامامي والضغط 15 ثانية) واختبار (رمي كرات طبية ب 30 ثانية) .

- اختبار واحد معني بقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين هو (اختبار الحجل لاقصى مسافة ب 15 ثا يمين ويسار)

- وذلك يمكن تسمية هذا العامل بعامل (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)

جدول (7)

يبين الترتيب التنازلي لتشعب متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل الثاني

ت	الاختبارات	قيمة التشعب
1	اختبار الاستناد الامامي والضغط 15 ثانية .	0,846
2	اختبار رمي كرات طبية ب 30 ثانية .	0,812
3	اختبار الحجل لاقصى مسافة ب 15 ثا يمين ويسار .	0,510

3- 5 - 3 تفسير العامل الثالث :-

من خلال ملاحظة الجدول (8) وبعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشعبات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك (3) اختبارات تشعبت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (14,29%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل الثالث للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبار واحد معني بقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهو (اختبار الحجل على ساق واحدة 30 ثانية) .
- اختبار واحد معني بقياس تحمل القوة للذراعين وهو (اختبار الاستناد الامامي لدقيقة) .
- اختبار واحد معني بقياس تحمل سرعة وهو (اختبار الجري المرتد بالكرة الطبية بوزن 5 كغم لمسافة 240 م) .

- وذلك يمكن تسمية هذا العامل بعامل (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)

جدول (8)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل الثالث

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار الحجل على ساق واحدة 30 ثانية .	0,771
2	اختبار الاستناد الامامي لدقيقة .	0,657
3	اختبار الجري المرتد بالكرة الطبية بوزن 5 كغم لمسافة 240 م .	-0,558

3 - 5 - 3 - 4 تفسير العامل الرابع :-

من خلال ملاحظة الجدول (9) ويعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشبعات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك (2) اختبارات تشبعت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (9,5%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل الرابع للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبارين معني بقياس تحمل القوة للرجلين (اختبار الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ثانية) و اختبار (الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة) .

- يمكن تسمية هذا العامل بعامل (التحمل القوة للرجلين)

- يهمل هذا العامل لعدم أستيفاءه شروط قبول العوامل .

جدول (9)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل الرابع

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ثانية.	0,802
2	اختبار الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة .	-0,782

3 - 5 - 3 - 5 تفسير العامل الخامس :-

من خلال ملاحظة الجدول (10) ويعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشبعات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك (3) اختبارات تشبعت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (14,29%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل الثاني للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبار واحد معني بقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين وهو (اختبار السحب على العقلة بالذراعين 15 ثانية) .

- اختبار واحد معني بقياس تحمل السرعة وهو (اختبار الجري المكوكي 20 م × 8) .

- اختبار واحد معني بقياس تحمل القوة للذراعين وهو (اختبار القفز لأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة) .

- وذلك يمكن تسمية هذا العامل بعامل (التحمل للاعب كرة اليد)

جدول (10)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل الخامس

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار السحب على العقلة بالذراعين 15 ثانية .	0,694

0,713	اختبار الجري المكوكي 20 م × 8	2
-0,584	اختبار القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة .	3

3 - 5 - 3 - 6 تفسير العامل السادس :-

من خلال ملاحظة الجدول (11) وبعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشبعات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك (2) اختبارات تشبعت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (9,5%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل السادس للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبار معني بقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال 15 ثانية يمين ويسار) .
- اختبار معني بقياس تحمل السرعة (اختبار سرعة ركض 240 م)
- يمكن تسمية هذا العامل بعامل (التحمل القوة للرجلين)
- يهمل هذا العامل لعدم استيفائه شروط قبول العوامل .

جدول (11)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل السادس

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار سرعة ركض 240 م .	0,776
2	اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال 15 ثانية يمين ويسار.	-0,580

3 - 5 - 3 - 7 تفسير العامل السابع :-

من خلال ملاحظة الجدول (12) وبعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشبعات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك (2) اختبارات تشبعت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (9,5%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل السابع للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبارين معني بقياس القوة الانفجارية للذراعين هما (اختبار رمي كرة طبية (2كغم) من الجلوس على كرسي بالذراعين) واختبار (رمي كرة طبية (2كغم) لابعد مسافة بالذراع الواحد) .
- يمكن تسمية هذا العامل بعامل (القوة الانفجارية للذراعين)
- يهمل هذا العامل لعدم استيفائه شروط قبول العوامل .

جدول (12)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل السابع

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار رمي كرة طبية (2كغم) من الجلوس على كرسي بالذراعين .	0,856
2	اختبار رمي كرة طبية (2كغم) لابعد مسافة بالذراع الواحد .	0,773

3 - 5 - 3 - 8 تفسير العامل الثامن :-

من خلال ملاحظة الجدول (13) وبعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشبعات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك اختبار واحد تشبعت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(0,5 \pm)$ وشكلت نسبة مقدارها (4,8%) من مجموع المتغيرات التي

خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل الثامن للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبار معني بقياس القوة الانفجارية للذراعين هو (اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة) .
- يمكن تسمية هذا العامل بعامل (القوة الانفجارية للذراعين)
- يهمل هذا العامل لعدم أستيفاءه شروط قبول العوامل .

جدول (13)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل الثامن

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة .	-0,825

3 - 5 - 3 - 9 تفسير العامل التاسع :-

من خلال ملاحظة الجدول (14) وبعد ترتيب المتغيرات (الاختبارات) التي حصلت على تشبعات عالية ترتيبا تنازليا نجد ان هناك اختبار واحد تشبعت على هذا العامل بقيم تزيد عن $(\pm 0,5)$ وشكلت نسبة مقدارها (4,8%) من مجموع المتغيرات التي خضعت لتحليل البالغ عددها (21) متغير (اختبار) واستنادا للاختبارات المتشعبة بقيمة عالية التي ساهمت بقبول العامل التاسع للقدرة البدنية نجد انها تضمنت :-

- اختبار معني بقياس القوة الانفجارية للرجلين هو (اختبار القفز العمودي للأعلى سارجنت).
- يمكن تسمية هذا العامل بعامل (القوة الانفجارية للرجلين)
- يهمل هذا العامل لعدم أستيفاءه شروط قبول العوامل .

جدول (14)

يبين الترتيب التنازلي لتشبع متغيرات القدرة البدنية (الاختبارات) على العامل التاسع

ت	الاختبارات	قيمة التشبع
1	اختبار القفز العمودي للأعلى سارجنت .	0,736

3-7 التجربة الاساسية :

بعد استكمال عملية بناء بطارية الاختبارات للقدرة البدنية عاملياً والتي أفرزت (12) اختبار معني بقياس (4) قدرات بدنية للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد باعمار (13-15) سنة قام الباحث بتطبيق بطاريات الاختبار البدنية على افراد عينة البحث الاساسية والبالغ عددهم (178) لاعباً خلال المدة (الثلاثاء 2018/1/2 – الجمعة 2018/3/2) بعدها اتجة الى اجراء المعالجات الاحصائية و تحليلها وتفسيرها .

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات

4- نتائج البحث ، عرضها وتحليلها ومناقشتها :

4-1 مؤشرات الإحصاء الوصفي وطبيعة توزيع العينة على مؤشرات القدرات البدني

جدول (15)

يبين مؤشرات الإحصاء الوصفي وطبيعة توزيع العينة على مؤشرات القدرات البدني

مجالات المقياس	حجم العينة	الوسط	الانحراف	خطأ معياري	التوزيع
تحمل القوة للذراعين	112	43.030	7.811	.738	اعتدالي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	112	34.399	3.887	.367	اعتدالي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	112	34.461	6.859	.6481	اعتدالي
التحمل للاعب كرة اليد	112	22.436	2.672	.2525	اعتدالي
تحمل القوة للذراعين	66	38.609	8.184	1.007	اعتدالي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	66	31.703	3.059	.3766	اعتدالي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	66	30.771	3.635	.4475	اعتدالي
التحمل للاعب كرة اليد	66	20.767	3.015	.3711	اعتدالي

4 - 2 نتائج الفرق في القدرات البدنية وتحليلها و مناقشتها :-

بعد أن قام الباحث بالتعرف على واقع المؤشرات القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث ولكون غايات الباحث من أهداف البحث الأساسية هي عملية تقويم المؤشرات القدرات البدنية وما يرافقها من تحديد مستويات ووضع نموذج تقويم المؤشرات للقدرات البدنية التي يتمتع بها لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية لحافظات الفرات الاوسط وتحقيقاً لهدف الدراسة المتمثل (الكشف في فرق المستوى المؤشر البدني لانتقاء لاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية لمنطقة الفرات الاوسط) حيث عمد الباحث إلى حساب الأوساط الحسابية وقيم الانحراف المعياري والخطأ المعياري لدى لاعب والتعرف على حقيقة الفرق في مؤشرات القدرات البدنية من خلال استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة وغير المتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض بهدف معرفة ما إذا كانت هذه الفروق التي هي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمة (T) الجدولية

4 - 3 تحديد المستويات المعيارية:-

ولتحقيق ما يصب إليه الباحث من مستويات معيارية للاعب كرة اليد تمكن من تأشير ستة مستويات ، هي على التوالي (ضعيف جدا) وتقابله الدرجة المعيارية (30 فما دون) ، (ضعيف) وتقابله الدرجة المعيارية (40) ، (مقبول) وتقابله الدرجة المعيارية(50) ، (متوسط) وتقابله الدرجة المعيارية (60) ، (جيد) وتقابله الدرجة المعيارية (70) ، (جيد جدا) وتقابله الدرجة المعيارية (80) وان عملية بناء واستخراج وتحديد المستويات المعيارية يكون على أساس أن الانجاز في أي من المتغيرات المبحوثة يتوزع اقرب إلى الطبيعي وقد حصل هذا فعلا مؤشرات القدرات البدنية وكما مبين في جدولان (16,17) وما القيمة الصفرية لمعامل الالتواء لكل من المتغيرات المبحوثة ألا مؤشر على حسن توزيع العينة فيها ، وهذا ما أتاح للباحث من تقسيم المدى على (6 مستويات) اختارها لترجمة النتائج التي استخلصها من الاختبارات والقياسات المعنية بقياس تلك المتغيرات وتحويلها إلى قيم موضوعية لتقويم أداء اللاعبين عبر ما ورد بجداول الحدود للدرجات والمستويات المعيارية في للقدرات البدنية.

جدول (16)

يبين حدود المستويات المعيارية لعينة البحث في المؤشرات البدنية

الحدود الدنيا والعليا للدرجات	مديات الدرجات والمستويات المعيارية						المتغيرات
	جيد جدا 80	جيد 70	متوسط 60	مقبول 50	ضعيف 40	ضعيف جدا 30 فما دون	
55- 1	40 - فما فوق	40-37.5	37.5-35	35-32.5	32.5-30	30 - صفر	تحمل القوة للذراعين
44 - 1	40,5 - فما فوق	37.5 - 40,5	34,5 - 37.5	31.5 - 34,5	28.5 - 31.5	28.5 - صفر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
46 - 1	39.5 - فما فوق	36,5 - 39.5	33.5 - 36.5	30,5 - 33.5	27.5 - 30.5	27.5 - صفر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
29 - 1	25,5 - فما فوق	23 - 25,5	20,5 - 23	18 - 20,5	15,5 - 18	15,5 - صفر	التحمل للاعبين كرة اليد

نتيجة لاعتماد الباحث (6) مستويات معيارية لشغل المساحة الواقعة تحت المنحنى الطبيعي قام بتحديد موقع درجات اللاعبين تحت المنحنى وقد تبين أن هناك اختلافاً وتبايناً للنسب المثالية تحت منحنى التوزيع الطبيعي والنسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققها اللاعبين في استجاباتهم على مقياس القدرات البدنية ولمعرفة واقع هذه الفروق والتباينات في النسب المئوية المتحققة عند المستويات المعيارية لعينة البحث وتأشير دلالاتها الإحصائية استخدم الباحث اختبار حسن المطابقة (كا²) وأظهرت النتائج أن النسب المتحققة لدى أفراد عينة القدرات البدنية هي قريبة إلى التوزيع الطبيعي في مجالات (تحمل القوة للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التحمل للاعبين كرة اليد) لان قيمة (كا²) المحسوبة قد بلغت (1.517 ، 2.379 ، 0.832 ، 0.945) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.17) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) في هذه المتغيرات للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد لمحافظة الفرات الاوسط بأعمار (13-15) سنة

4- 3- 2- أنموذج التقويم العام :-

وحتى يتمكن الباحث من تحديد وتقدير واقع انجاز أفراد عينة البحث في مؤشرات القدرات البدنية لجأ الباحث إلى استخدام طريقة الأنموذج "البر وفيل الشخصي" أو طريقة (رسم الشكل الجانبي) لتأشير المستويات المتحققة لأفراد عينة البحث من عند أي من المتغيرات المبحوثة والمعنية بمؤشرات القدرات البدنية حيث أن فكرة وضع أنموذج لكل لعبة أو فعالية رياضية قد برهنت بشكل واضح تزايد قيمتها الايجابية في اختيار اللاعبين الموهوبين مبكراً ووضع متطلبات التدريب المناسب لهم⁽¹⁾ وإن لهذه الطريقة ميزات عديدة تتيح للباحثين والمدرّبين معرفة الواقع الفعلي لإنجاز الأفراد لأنها تعطي شكلاً بيانياً واضحاً لجميع المتغيرات المبحوثة بصورة منفردة ومجموعة مما يسهل عملية التقويم الآني ، ومن ثم تحديد مستوى قدرات الأفراد (اللاعبين) وتمكنهم من وضع البرامج التدريبية المناسبة ، إضافة إلى إجراء المقارنات المتتابعة طبقاً للمراحل

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

التدريبية وحتى يسهل الباحث مهمة القارئ لاستيعاب كيفية استخدام هذه الطريقة في عملية التقويم للمؤشرات للقدرات البدنية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث .

- فأنموذج اللاعب (منتظر قيس محمد) يلاحظ فيه :
 - مؤشر القدرات البدنية تتراوح بين مستوى المعياري (جيد جدا) في مؤشر تحمل القوة للذراعين ، وتحقق المستوى المعياري (جيد) في مؤشر القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وتحقق المستوى المعياري (متوسط) في مؤشر القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، و تحقق المستوى المعياري (مقبول) في مؤشر التحمل للاعب كرة اليد .
 - أنموذج اللاعب (حسين علي حسين) يلاحظ فيه :
 - مؤشر القدرات البدنية تتراوح بين مستوى المعياري (جيد) في مؤشر القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، وتحقق المستوى المعياري (متوسط) في مؤشر تحمل القوة للذراعين وفي مؤشر التحمل للاعب كرة اليد ، و تحقق المستوى المعياري (مقبول) في مؤشر القوة المميزة بالسرعة للرجلين .لمثل هذا الأنموذج ولما لهذه المرحلة العمرية من صفة تطور التعلم الحركي السريع ومن خلال التدريب والتمرين تطوير بعض مؤشرات القدرات البدنية الضعيفة وتنميتها لتصل بمستوى بقية القدرات .

شكل (1)

أنموذج تقويم لاعبي المدارس التخصصية بكرة اليد لمحافظة الفرات الاوسط بأعمار (13-15) سنة في القدرات (البدنية)

المستويات						الدرجات المعيارية للقيم المتحققة		المتغيرات
جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا			
						40	60	تحمل القوة للذراعين
						60	50	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
						70	80	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
						70	60	التحمل للاعب كرة اليد

(*) لاعب .. (+) لاعب

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5- 1 الاستنتاجات

- من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-
- 1- التوصل إلى تعميم بطارية اختبار القدرات البدنية عاملياً للاعبين المدارس التخصصية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة جراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى .
 - 2- تم التوصل إلى قيم عالية لمقدار التباين الإجمالي المفسر الخاص بتحليل القدرات البدنية وهذا ما أثبتته كفاءة الطريقة المستخدمة في التحليل العاملي .
 - 3- استنباط طريقة مثلى (الأنموذج الشخصي) لتقويم مؤشرات القدرات البدنية بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث بهدف (التشخيص ، والتصحيح ، والعلاج ، والمقارنة ، والتوجيه ، والانتقاء ، والتطوير) .
- ### 5 - 2 التوصيات :-

- من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحث إلى عدة توصيات منها :-
- 1- استخدام البطارية المعنية بقياس مؤشرات القدرات البدنية المستخلصة عاملياً كأساليب موضوعية في قياس وتقويم قدرات لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية لمحافظة الفرات الأوسط .
 - 2- معايرة البطارية المعنية بقياس مؤشرات القدرات البدنية والمستخلصة عاملياً على فئات عمرية أخرى من لاعبي كرة اليد .
 - 3- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما المعايير والمستويات في ضوء تصنيف لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية لمحافظة الفرات الأوسط.
 - 4- إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على فئات عمرية أخرى وتشمل عينات أوسع .
 - 5- استخدام أنموذج مؤشرات القدرات البدنية لتشخيص حالات تأخر النمو في مراحلها الأولى وتقييمها بغية معالجتها وتقويمها

المصادر

1. ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 .
2. عبد الحافظ سلامة : أساسيات في تصميم التدريس ، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 .
3. عبد الواحد حميد الكبيسي ، هادي مشعان : الإختبارات التحصيلية المدرسية (أسس بناء وتحليل أسئلتها) . ط1 ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2008 .
4. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تطوير المطاولة: (بغداد، مطبعة علاء، 1979) .
5. علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي: (بنغازي، جامعة قار يونس، 1994) .
6. فائز جمعة النجار(وآخرون): أساليب البحث العلمي (منظور تطبيقي) . ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 .
7. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المبكرة. ط1: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) .
8. كمال الدين عبد الرحمن (وآخرون) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002 .

9. كمال درويش (وآخرون): الدفاع في كرة اليد . ط1 . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999 .
10. كمال درويش (وآخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد-نظريات تطبيقات. ط1: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1998) .
11. كمال عرف ظاهر وسعد محسن إسماعيل : كرة اليد ، الموصل : دار الكتب ، 1989 .
12. ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 .
- ماجدة السيد عبيد (وآخرون) : أساسيات تعلم التدريس ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2001 .

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم عرض القدرات عليهم

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	محمد جاسم الياسري	اختبار وقياس / ساحة	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
2	احمد عبد الزهرة	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة القادسية
3	احمد يوسف متعب	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
4	سامر يوسف متعب	تعلم حركي / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
5	اثير عبد الله اللامي	تعلم حركي / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة القادسية
6	ناهدة عبد زيد	تعلم حركي / طائرة	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
7	حبيب علي	تدريب / كرة طائرة	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة كربلاء
8	ياسين علوان	علم نفس / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
9	نبيل كاظم هرييد	اختبار وقياس . كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
10	قاسم حسن كاظم	تدريب / كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
11	حسين عبد الامير	تدريب / كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
12	خالد شاكر حسين	تعلم حركي / كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة الكوفة
13	احمد خميس راضي	تدريب / كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة بغداد
13	اسعد خميس راضي	تدريب / كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة بغداد
14	علي حسين جاسم	علم نفس / كرة يد	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية - جامعة كربلاء
15	حسام غالب عبد الحسين	طرائق تدريس / كرة يد	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية - جامعة كربلاء
16	رعد خنجر	تدريب / كرة يد	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية - جامعة بغداد
17	ايمن هاني	علم نفس / كرة يد	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية - جامعة الكوفة
18	سلام حسن الكرعوي	علم نفس / كرة يد	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
19	عباس عبد الحمزة	طرائق تدريس / كرة يد	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية - جامعة كربلاء

ملحق (2)

استمارة تسجيل فردي لاختبارات القدرة البدنية

الاسم : العمر : اسم المدرسة : المحافظة :

ت	الاختبار	وحدة القياس	المحاولات			
			1	2	3	المعدل
1	اختبار رمي كرة طبية (2كغم) لأبعد مسافة بالذراع الواحدة	متر				
2	اختبار رمي كرة طبية (2كغم) من الجلوس على كرسي بالذراعين	متر				
3	اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة	متر				
4	اختبار القفز العمودي للأعلى - سارجنت	متر				
5	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر				
6	اختبار القفز العمودي للأعلى المعدل	متر				
7	اختبار الاستناد الأمامي والضغط 15 ثانية	عدد				
8	اختبار سحب العقلة بالذراعين 15 ثانية	عدد				
9	اختبار رمي كرات طبية بـ 30 ث	عدد				
10	اختبار الحجل لأقصى مسافة بـ 15 ث يمين ويسار	متر				
11	اختبار الحجل على ساق واحدة 30 ث	متر				
12	اختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة 15 ث	عدد				
13	اختبار الاستناد الأمامي لـ دقيقة	عدد				
14	اختبار الدفع بار خلال 30 ث	عدد				
15	اختبار السحب على العقلة لـ دقيقة	عدد				
16	اختبار القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة	عدد				
17	اختبار الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ث	متر				
18	اختبار الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة	متر				
19	اختبار سرعة ركض 240م	زمن				
20	اختبار الجري المكوكي 20م×8	زمن				
21	اختبار الجري المرتد بالكرة الطبية وزن 5كغم لمسافة 240م	زمن				

**القيمة التنبؤية بمستوى دقة الارسال المستقيم بدلالة بعض المؤشرات الميكانيكية لانتقاء لاعبي التنس بأعمار
(14) سنة**

م.د جعفر جبار علي

م.د عبدالحليم حافظ ياسين

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق للأداء الفني لحركة الارسال المستقيم في فعالية التنس الارضي ، واهم الاسس والقواعد عند تعليم المبتدئين، نتيجة المتطلبات العالية لهذه المهارة ، فضلا عن دقة الارسال المستقيم في التنس الارضي الذي يعد من المهارات الهجومية التي تتميز بالدقة العالية والتكنيك العالي للأداء ، حيث تحتاج الى التدريب والتقويم السليم ، وتكمن اهمية البحث في وضع معادلات تنبويه وفق المؤشرات البيوميكانيكية للأداء ، اما مشكلة البحث تكمن في وجود اخطاء اثناء تأدية الارسال ، والخطأ غير مقبول ويؤدي الى ضياع فرص الفوز ومن خلال عمل الباحثان كلاعبان ومدربان للتنس لاحظا ان هناك تذبذب في مستوى اللاعبين عند اداء مهارة الارسال ، لذا وجب دراسة المؤشرات البيوميكانيكية وايجاد معادلات تنبويه لغرض الانتقاء لمستوى دقة الارسال بدلالة الانحدار لقيم المؤشرات البيوميكانيكية ، وتتكون عينة البحث من (14) لاعبا من الناشئين في المدرسة التخصصية للتنس ، واستخدم الباحثان التحليل البيوميكانيكي لاستخراج النتائج والعمل على معالجتها ، واستنتج الباحثان ان تأثير التحليل لهذه المؤشرات الميكانيكية بقيم مختلفة قد أسهم في متغير السرعة المحيطة للمضرب بأعلى نسبة مساهمة في دقة الارسال الارضي للناشئين وتم التوصل الى معادلاتي تنبؤ مغنوية بدرجة عالية جدا واستخرجا المعادلة الخاصة .

The predictive value of level of accuracy of straight serving in terms of some mechanical indicators for the selection of tennis players at the age of (14) years

By

Abdel Halim Hafez Yassin Ph.D. Lecturer

Jafar Jabbar Ali Ph.D. Lecturer

Abstract

The research included four sections that included the first section on the introduction of research and its importance. The technical performance of the straight-forward movement was discussed in tennis, and the most important rules and rules when teaching beginners, due to the high requirements of this skill, as well as the accuracy of straight serving in tennis, It is characterized by high accuracy and high technique of performance, where you need training and proper evaluation, and the importance of research in the development of predictive equations according to the biomechanical indicators of performance, either the problem of research lies in the presence of errors during the performance of transmission, error is unacceptable and leads to loss. The study sample consists of (14) players from the

beginners, and the results of the study are based on the results of the study. In the specialized school for tennis, and the researchers used biomechanical analysis to extract the results and work to address them, and the researchers concluded that the effect of analysis of these mechanical indicators with different values contributed to the variable velocity with the highest contribution to the accuracy of the Grounded for young people was reached with a very high moral equivalence and extracted the special equation.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد الإرسال المستقيم في التنس من أهم معايير تقدم اللاعب ، وواحد من علامات التطور في رياضة التنس وهذه المهارة تعد معيار انتقاء اللاعبين و تحظى باهتمام المتابعين لهذه الرياضة ويلاحظ مدى حجم التطور الحاصل في دقة وسرعة الاداء لهذه المهارة وتحقيق النقاط وتعد هذه المهارة شريكا اساسيا لدى اللاعبين المصنفين دوليا ، وهذا التطور الحاصل في هذه المهارة لم يأت نتيجة الصدفة بل نتيجة وضع قواعد واسس علمية ، والتعلم هو نتيجة حتمية لاعتماد الاسس البيوميكانيكية في تعلم الاداء ، والاستعانة باستخدام العلوم النظرية لغرض تحقيق الانجاز الرياضي في المنافسات الدولية فالمواصفات النموذجية في اداء مهارة الإرسال يتم تحديدها عن طريق تحليل نتائجهم الرياضية وعمرهم بالسنوات فضلا عن قياس المؤشرات الخاصة بعملية تشكيل محددات التنبؤ واختيار أهمها ، لذا فان تكوين وتشكيل هذه المهارة بشكل نموذجي سيتمنح القائمين على عملية الانتقاء فرصة الحصول على اللاعب الذي لديه القدرة و الإمكانيية في الوصول إلى المستويات العليا ، التي يتمتع بها في بطولات التنس ، وفي مجال الانتقاء لا بدّ من وجود معايير أو قيم تنبؤية تأخذ بنظر الاعتبار مستوى تطور اداء اللاعب للمهارة فهناك علاقة بين مميزات بناء المهارة وبين مؤشرات الاداء الميكانيكي ولعل الاداء الفني لحركة الإرسال في فعالية التنس الارضي من اهم الاسس والقواعد عند تعليم للناشئين، نتيجة المتطلبات العالية لهذه المهارة وهي انجح انواع المهارات الهجومية لدى لاعب التنس مما جعل الاهتمام والتدريب على الإرسال مضاعفا كون مسألة الحصول على النقاط فيه أمرا يسعى اليه جميع اللاعبين اذ لكل مهارة مواصفات ميكانيكية خاصة بها، وهذه المواصفات تتطور من خلال التعلم المبني على أسس علمية للارتقاء بمستوى اللاعبين ، لكن عملية البدء بالتدريب بدون انتقاء او المعرفة المسبقة بمستوياتهم المهارية سوف يؤدي الى ضياع في الجهد والوقت والمال بالرغم من وضع الاسس والمناهج ، وتلك الجهود تذهب سدى بسبب عدم توافر الاستعدادات المهارية او البدنية والجسمية التي تتلاءم مع الفعالية التي يمارسها بسبب سوء الاختيار ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على مستوى تعلم مهارة الإرسال المستقيم والتي تمثل درجات الصعوبة الخاصة لدى لاعبي التنس الارضي والتنبؤ بمستوى الحركات الخاصة بأداء هذه المهارة ، وذلك من خلال التحليل الحركي باستخدام التصوير والتحليل لمتغيرات الاداء (السرعة المحيطية للمضرب و زاوية إنطلاق الكرة و إرتفاع الكرة) ووضع معادلات تنبؤية بدقة الإرسال المستقيم في فعالية التنس الارضي لانها تعد الخطوة المهمة في تقدم مستوى اللاعبين ونجاحهم من خلال استخدام الاساليب العلمية التي من خلالها يمكن التعرف على الامكانيات والمواصفات الخاصة باللاعبين الناشئين ومدى قدرتهم على الاستمرار والتقدم الى المستويات العليا من دون بذل الجهد والوقت

1-2 مشكلة البحث :

في لعبة التنس الأرضي تعد ضربة البداية والضربة الهجومية الأولى حيث يستطيع المرسل وضع اللاعب الخصم تحت الضغط وتعطي المرسل زمام قيادة المباراة لذلك نجد إن كافة اللاعبين يختارون الإرسال فيما إذا ربخوا القرعة وأن الخصوصية التي ترافق الاداء في مهارة الإرسال المستقيم من حيث الاداء والتدريب التي تعد من مهارات التحكم الداخلي والتي تختلف عن بقية المهارات

الأخرى من ناحية (ارتفاع الكرة لحظة الاصطدام ، والسرعة الدورانية للذراع ، و زاوية الذراع لحظة بداية الدوران) لحظة المرجحة الامامية ، كون اللاعب المنفذ متحكم بهذه المهارة وان الخطأ اثناء اداء هذه المهارة غير مقبول ويؤدي الى ضياع فرص الفوز، ومن خلال عمل الباحثان كلاعبان ومدربان لاحظا ان هناك تذبذب في مستويات الناشئين في مهارة الارسال لدى اللاعبين العراقيين يمكن ان يمثل هدر جهود سنوات تدريبية مما دفع الباحثان لدراسة هذه المشكلة والبحث عن الاسباب ولعل واحدة من اهمها هو قلة الاهتمام بدراسة وتحليل المؤشرات الميكانيكية (السرعة المحيطية للمضرب وزاوية انطلاق الكرة وارتفاع الكرة) والقيام بالتحليل الخاص لهذه الحركة والتعرف على متغيرات الاداء التي ترافق الارسال المستقيم والتنبؤ بمستوى دقة الارسال المبني على قيم هذه المؤشرات والذي يؤدي بدوره الى توجيه تدريب اللاعبين وإعطاء نقاط دلالة للمدربين لتصميم طرق التعلم لأداء الحركات من خلال الكشف عن نقاط الضعف والقوة وإعطاء المعالجات والتنبؤ بما يمكن أن يحققه اللاعب في المستقبل .

1-3 أهداف البحث : يهدف البحث الى :

1. التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية ذات العلاقة بدقة الارسال المستقيم في التنس الارضي للناشئين .
2. ايجاد قيمة تنبؤيه بمستوى دقة الارسال المستقيم للاعب التنس الارضي للناشئين بدلالة الانحدار لقيم المؤشرات البيوميكانيكية (السرعة المحيطية للمضرب وزاوية انطلاق الكرة وارتفاع الكرة) لحظة المرجحة الامامية.
3. ايجاد معادلة تنبؤيه لدقة الارسال المستقيم بدلالة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لدى لاعبي التنس الارضي للناشئين

1-4 فروض البحث : يفترض الباحث :

- 1- توجد علاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة الارسال المستقيم لدى لاعبي التنس الارضي للناشئين.
- 2- يمكن تصميم نموذج نظري يعمل على التنبؤ بدقة الارسال المستقيم بدلالة بعض المتغيرات البيوميكانيكية المبحوثة للاعب التنس الارضي للناشئين .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : (14) لاعبا من الناشئين ، بأعمار (14) سنة .
- 1-5-2 المجال الزمني : 8-5-2018 لغاية 19-5-2018
- 1-5-3 المجال المكاني : المدرسة التخصصية للتنس الارضي / ملعب الشعب الدولي / بغداد .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث

تمثلت عينة البحث بلاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية للتنس وعددهم (14) لاعب حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية كونهم يمثلون مجتمع الأصل .

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

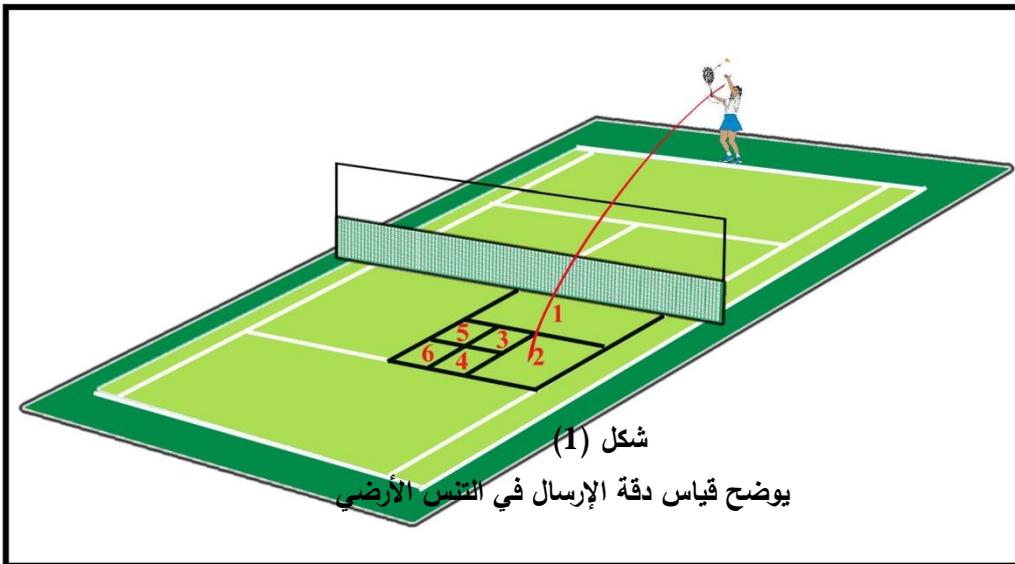
1. الملاحظة .
2. المقابلات الشخصية والاستشارات العلمية .
3. الاختبارات والقياس .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. مضارب تنس عدد (12)، قياس (25) انج ، نوع ويلسن (فرنسي).
 2. كرات تنس نوع (Babolat) فرنسي
 3. كاميرات (Casio) 1000ص/ثا عدد (2)
 4. جهاز حاسوب شخصي (Laptop) عدد (2) نوع (HP 625 – Lenovo E430)
 5. شريط قياس
 6. برنامج تحليل (Keanove)
 7. ملعب تنس نظامي
 8. شريط قياس متري طوله (20) متر
 9. أشرطة لاصقة ملونة عرض (5) سم
- 2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث : تم تحديد القياسات و الاختبار وكما ياتي:

- 1- الاختبار : اختيار مهارة الإرسال المستقيم (1: 64) .
 - 2- الهدف من الاختبار:- قياس دقة الإرسال في التنس الأرضي .
- يثبت حبل قطره (4,1) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من أعلى ، بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام .
- بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الإرسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها ، يخصص لكل لاعب عشر محاولات إرسال يجب أن تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الإرسال وبدرجات تقويمية محددة من (1-6) درجات وكما في الأرقام (1-2-3-4-5-6) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الإرسال .
- الرقم (1) يشير الى مستطيل (15×13.5) قدم . الرقم (2) يشير الى مستطيل (6×10.6) قدم . الأرقام (3-4-5-6) تشير إلى مستطيلات إبعاد كل واحد منها (1.5 × 3) قدم ، وتدل الأرقام نفسها (1-2-3-4-5-6) على الدرجات المخصص لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط أن تمر بين الشبكة والحبل .
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (60) درجة من مجموع عشرة محاولات .



- الكرات التي تمس الحبل أو الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد ثانية .

- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفراً حتى لو سقطت على أي موقع صحيح .
- تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
- درجات اللاعبين هي مجموعة النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر .
- 2- تحديد وقياس المتغيرات البيوميكانيكية المبحوثة :

1- السرعة المحيطية : يتم قياسها من خلال قسمة المسافة المحيطية لرأس المضرب من بداية الحركة بالارسال ولغاية ضرب الكرة وتقاس بوحدة م/ثا ، او من خلال القانون الثاني (س م = س ز x نق) .

2- زاوية الانطلاق : هي الزاوية المحصورة بين المستوى الافقي وبين الخط المار بمركز ثقل الكرة في نقطتين (الاولى قبل لحظة ضرب الكرة بالمضرب والاخرى بعد انطلاق الكرة) ، وتقاس بالدرجة .

3- ارتفاع الكرة : هي المسافة بين الارض وارتفاع الكرة لحظة الارتطام وتقاس بوحدة سم .

2- 5 التجربة الإستطلاعية :

ولأجل الإلتفات إلى دقة وصحة الأداء الخاص بالدراسة وتلافي الصعوبات التي قد تحصل خلال إجراءات التجربة الميدانية قام الباحثان بإجراء تجربة إستطلاعية بتاريخ (11 / 5 / 2018) الساعة الخامسة عصراً في المدرسة التخصصية للتنس على مجموعه من اللاعبين الناشئين عددهم 3 وقد تم تشغيل وعمل الكاميرات ودراسة متغيرات الاداء وتم تحديد الآتي : تم تحديد الموقع النهائي للكاميرات وأبعادها المناسبة فوق رأس اللاعب وبشكل عمودي على الاداء وعلى ارتفاع معين لبيان وضوح الصورة .

2- 6 التجربة الرئيسية :

بعد المعطيات التي خرج بها الباحثان من التجربة الاستطلاعية وتم إجراء التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء بتاريخ 14/ 2018/5 في الساعة الخامسة عصراً في ملعب التنس الخارجي وتم إجراء الاختبار والتصوير الفديوي ، إذ أعطي كل لاعب (10) محاولات للإرسال إذا أخطأ في المحاولة الأولى قام بأداء المحاولة الثانية وفق قانون لعبة التنس الأرضي وإذا أخطأ فيهما اعطي فرصة لأداء إرسال ثاني وتسجيل رقم المحاولة الناجحة لتحليلها إذ اعتمد الباحث التحليل لأعلى دقة حصلت عليها المحاولة ، من خلال وضع كاميرتين :، وتم إجراء الاختبار الخاص للإرسال و للحصول على متغيرات الاداء (السرعة المحيطية للمضرب وزاوية انطلاق الكرة وارتفاع الكرة) لحظة المرجحة الامامية إذ تم نصب الكاميرتين التي يمكن من خلالها الحصول على نتائج المؤشرات البيوميكانيكية المبحوثة بالإضافة الى استخراج دقة الارسال من خلال النقاط المؤشرة للدقة .

2 - 7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثانان الحقيقية الاحصائية (SPSS) لقد تم التوصل إلى النتائج من خلال استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. الارتباط البسيط ، ارتباط متعدد .
4. تحليل الانحدار الخطي المتعدد - الصيغة المقترحة (Multiple Linear Regression Suggested Technique)

(- Analysis

لتوثيق نتائج الدراسة الحالية بالدراسات المستقبلية مصدراً أولياً، فإن الجدول رقم (1) يتضمن على نتائج تقديرات معلمات النموذج الطبيعي لنتائج تلك المؤشرات البيوميكانيكية للأداء الحركي ودقة الارسال .

الجدول (1):

يبين متغيرات الاداء الحركي ودقة الارسال

حد أعلى	حد أدنى	المعياري	المعياري			
12	7	.597	1.325	10.285	12	دقة الارسال
4.11	3	0.422	0,352	3.587	12	سرعة المحيطية للمضرب
101	92	0.006	2.619	96.357	12	زاوية إنطلاق الكرة
253	232	0.725	6.232	245.05	12	إرتفاع انطلاق الكرة

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

3-2 تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression Analysis):

بهدف بيان مدى تحقق صحة افتراض التوزيع الطبيعي للمتغيرات المدمجة لدقة الارسال المستقيم باعتبارها دالة أنموذج التنبؤ موضوع البحث، كذلك بما يتعلق بمدى صحة افتراض التوزيع الطبيعي لنتائج المؤشرات البيو ميكانيكية بالتحويل للدالة المذكورة والمتمثلة بـ متغيرات الاداء. (السرعة المحيطية للمضرب و زاوية إنطلاق الكرة و إرتفاع انطلاق الكرة) ، فإن الجدول رقم (2) يتضمن نتائج فحص جودة التوفيق لأنموذج التوزيع الطبيعي لتلك المؤشرات البيو ميكانيكية .

الجدول (2)

اختبار (كولمجروف - سميرنوف) لفحص جودة توفيق الأنموذج الطبيعي للمتغيرات

القرار	رابعة X4	ثالثة X3	ثانية X2	الدقة X1	مؤشر فحص الموائمة للمرحلة
قبول الفرضية	12	12	12	12	عدد أفراد العينة
	0.552	0.432	0.492	0.561	إحصاءة Z- لاختبار (K-S)
	0.938	0.953	0.972	0.918	مستوى الدلالة التقاربي
	NS	NS	NS	NS	المقارنات المعنوية عند مستوى 0.05

NS: غير معنوي بدلالة أكبر من 0.05

يتضح من خلال مراجعة نتائج الجدول رقم (2) ، تحقق صحة افتراض التوزيع الطبيعي لنتائج المؤشرات البيو ميكانيكية المدمجة لدقة الارسال المستقيم بالنسب الارضي والمتمثلة بـ (دقة الارسال المستقيم ، السرعة المحيطية للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) ، الأمر الذي يتأكد بموجبة صحة تطبيق التقديرات النقطية لتقدير معالم النموذج الطبيعي المفترض والمتمثلة بمتوسط القياس والانحراف المعياري والخطأ المعياري وتقدير 95% فترة ثقة لمتوسط المجتمع بالإضافة إلى صحة اختبار فرضية تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد وما يترافق عنة من تقديرات أخرى متمثلة بمعامل الارتباط الكلي، معامل التحديد، معاملات التقدير لأنموذج التنبؤ. أن اختبار جودة توفيق الأنموذج الطبيعي يشكل حجر الأساس لأجراء كافة الخطوات والعمليات الإحصائية المعتمدة والتي تحقق عند عدم تحقق تلك الجودة حتماً.

3-3 عرض وتحليل نتائج نموذج التنبؤ :

من الجدول رقم (3) نلاحظ نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد بهدف، الوقوف على مستوى الموثوقية لنتائج التقديرات لمعاملات الأنموذج موضوع التنبؤ ممثلة باختبار جودة توفيق دقة الارسال من خلال التعرف على الآثار المُحدثة للمتغيرات التفسيرية (السرعة المحيطية للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) بمتغير الدالة والمُعبر عنها بفرضية اختبار التباين المشترك، حيث تشير نتائج التحليل الى نجاح موثوقية الأنموذج المُعتمد وبدرجة معنوية عالية وقد تحقق ذلك من خلال معنوية التباين المشترك ما بين كل من دالة الأنموذج من جهة، والمؤشرات البيو ميكانيكية التفسيرية من جهة أخرى، الأمر الذي يعكس مستوى الاعتمادية وبدرجة عالية في بناء أنموذج التنبؤ موضوع البحث.

الجدول (3)

نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد للمتغيرات المدمجة ب لدالة الارسال المستقيم بالتنس الارضي

تحليل التباين للانحدار الخطي المتعددة						C.S. ^(*)
مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية F	الدالة	
الانحدار	20.808	3	6.936	33.846	0.000	عال المعنوية
البواقي	2.049	10	0.205			
المؤشرات البيو ميكانيكية التفسيرية ممثلة ب (معدل ثبات التصويب و انحراف دقة الرمي)						
المتغير المعتمد ممثلاً ب Y بالقيم لدالة الارسال على الهدف بالتنس الارضي						

HS: معنوي عالٍ بدلالة أصغر من 0.01

وبناءً على ما تقدم ، فإن الجدول رقم (4) يتضمن على تقديرات بعض معاملات تحليل الانحدار الخطي المتعدد ممثلةً بمعامل الارتباط المتعدد ما بين متغير دالة الأنموذج بالتغيرات التفسيرية ، ومعامل التحديد ومعامل التحديد المصحح والخطأ المعياري للمعامل المذكور.

الجدول (4)

بعض تقديرات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد لدالة الارسال بالتنس الارضي

خلاصة الأنموذج				
D-W	الخطأ المعياري للتقدير	معامل التحديد المصحح	معامل التحديد	معامل الارتباط الكلي
1.974	0.4526	0.883	0.910	0.954
المؤشرات البيو ميكانيكية التفسيرية ممثلة ب (الارسال المستقيم) Predictors: (Constant), X1, X2, X3,				

حيث تتضح درجة العلاقة ما بين أثر المؤشرات البيو ميكانيكية التفسيرية ممثلة بـ (السرعة المحيطة للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) بمتغير دالة الأنموذج ممثلة بمتغير دقة الإرسال، فالارتباط الكلي التام (0.954) ذي الدلالة المعنوية العالية (P=0.000) ومعامل التحديد (0.910) الذي يؤشر قيمة النسبة المئوية لتفسير أثر المؤشرات البيو ميكانيكية التفسيرية للتغيرات المحدثه بقيم متغير دالة الأنموذج بعد إزالة أثر نقص الموائمة من مصادر حد البواقي في الأنموذج المذكور.

3-4 مناقشة نتائج الارتباط لدقة الإرسال المستقيم مع متغيرات الاداء (السرعة المحيطة للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) .

يظهر من ان معامل التحديد قد سجلا مستوى مرتفع مما يؤشر على ان عوامل الدراسة (السرعة المحيطة للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) تفسر التغيرات الحاصلة بمتغير (دقة الإرسال على الهدف بالتنس الارضي) ، وان هذا النموذج يقيس الواقع الفعلي المتحقق في حدوث مستويات الاثر الناجمة عن كافة المؤشرات البيوميكانيكية المعروفة من خلال عرض نتائج معاملات الارتباط ولا بد الإشارة الى ان العلاقات الاحصائية المتعلقة (السرعة المحيطة للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) سوف تناقش مجتمعة وذلك لتداخل متغيرات الاداء مهارة الإرسال اذ تعد العلاقة بين هذه المؤشرات مكملة للجزء الاخر وان وجود اي خلل باي مؤشر سوف ينعكس بصورة مباشرة على المؤشر الاخرى وهي من الاسس والقواعد الهامة التي يعتمد عليها قانون المقذوفات كون المهارة هي انطلاق للكرة وبالتالي ان نجاح الحركة يتطلب نجاح الحركات المصاحبة للاداء او مراحل حركة اللاعب على اساس تحقيق الهدف من اجل تحقيق سرعة اداء عالي مع دقة الاداء ، ويرى الباحثان لكل مرحلة من مراحل الاداء لها هدف خاص بها تعمل على تعضيد دقة الإرسال " فالإرسال مفتاح اللعب الهجومى وهو من أصعب الضربات لأنه يحتاج إلى سيطرة كبيرة ويتميز بكونه القوة الضاربة في اللعب الحديث بالتنس ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة " (1: 67) ولما كان هدف مهارة الإرسال هو نقل الكرة في ملعب المنافس وإزاحة الكرة من يد المرسل والتصادم مع المضرب وارتطامها مع الأرض تتحدد بما يأتي " زيادة سرعة المضرب قبل التصادم ، وزيادة زاوية التصادم ، وزيادة ارتفاع الكرة " (2: 99) . اذ يعد الإرسال الضربة الوحيدة بين ضربات لعبة التنس التي يكون فيها تحت السيطرة الكاملة للاعب وكل ما عداها من الضربات ما هي إلا ردود فعل أو استجابة لضربات المنافس ، ويجب على اللاعب تطويره عن طريق نظام ثابت ذو خطوات محددة حتى يصبح حركة آلية ، وإيجاد الإيقاع المنتظم لضربة الإرسال المستقيم من خلال التخطيط والتدريب والإتقان لهذا النظام من خلال تحديد وضع الجسم ومكان القدم لذلك كانت النتائج منطقيّة .

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

الجدول (5)

تقديرات معاملات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد للمتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات الدالة دقة الإرسال بالتنس الارضي

تحليل الانحدار الخطي المتعدد							
المعاملات	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	الاختبار التائي t-test	مستوى الدلالة Sig.	المقارنات المعنوية C.S.	مستوى الثقة
	المعاملات	الخطأ العشوائي	المعاملات Beta				
X1	-	0.453	-0.290	-	0.037	HS	0.973

	1.092			2.411			
X2	0.151	0.073	0.298	2.060	0.066	NS	0.944
X3	0.112	0.027	0.526	4.077	0.002	HS	0.998
الحد الثابت (Constant)	- .27.7 7	7.548	-	- 3.679	0.004	HS	0.996
المتغير المعتمد ممثلاً بـ Y بالقيم دقة الارسال							

NS: غير معنوي بدلالة أكبر من 0.05، HS: معنوي بدلالة أصغر من 0.01

ان الفروق المعنوية بموجب مستوى الدلالة المعتد (0.05) لمعاملات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد ، (السرعة المحيطية للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) تدل أن مستويات الدلالة المحسوبة قد جاءت اقل من المستوى الدلالة المعتمد بأقل من (0.05) ، باستثناء زاوية انطلاق الكرة ولكنها كانت مرتفعة الأمر الذي يعكس أهمية تلك المراحل في الاداء في تفسير ما ستؤول اليه نتائج دقة الارسال ، اما بالنسبة معدل ارتفاع الكرة فقد دلة النتيجة انها غير معنوية ، وأدناه يمثل الصيغة النهائية لأنموذج التنبؤ موضوع البناء .

$$\hat{y}_i = -0.27.77 - 1.092X_1 + 0.151 + 0.112X_{3i}$$

حيث تشير :

- X_i : الى نتائج القيم التجميعية لمتغيرات السرعة المحيطية للمضرب .
- X_{3i} : الى نتائج القيم التجميعية لمتغيرات ارتفاع الكرة .
- \hat{y}_i : الى نتائج القيم التجميعية لدقة الارسال بالتنس .

3-6 مناقشة نتائج معادلة التنبؤ.

يتضح من نتائج معادلة التنبؤ الخاص بدقة مهارة الارسال المستقيم عن مدى التباين المشترك بين المؤشرات البيوميكانيكية المستقلة (السرعة المحيطية للمضرب وزاوية إنطلاق الكرة وإرتفاع الكرة) ومستوى دقة الارسال المستقيم وهذا بحد ذاته دليل على اهمية هذه المؤشرات البيوميكانيكية التي تعكس مدى حاجة الرامي الى الانسجام بين اقسام الحركة المختلفة على اساس انها عبارة عن نواتج لمعادلات تربط المراحل المختلفة للاداء لدقة الارسال اذ " يعطي سيطرة كبيرة على الكرة للوصول الى لحظة الضرب وتترك اليد الكرة عند وصولها الى ارتفاع جبهة الرأس الامامية وهذا يقدم سيطرة جيدة على ارتفاع واتجاه نقطة الانطلاق ، اما ارتفاع الكرة فانه يكون بالمقدار الكافي الذي يمكن اللاعب من الوصول الى اعلى نقطة ارتفاع (5: 173) . ان الإرسال هو إحدى المهارات التي تهدف الى تحقيق أعلى سرعة خطية في نهاية الحركة (الطرف البعيد من مفاصل الجسم) ، حيث تنتقل السرعة الخطية الى الجسم المقذوف من خلال السرعة الدورانية لأجزاء الطرف المستخدم في الضرب.. فالسرعة الخطية للطرف البعيد المسؤول عن أداء المهمة المطلوبة تعتمد على سرعته الدورانية وطول نصف قطر دوران الذراع للضربة وبالتالي زيادة فعالية الضربة" (3: 140) فضلا عن ذلك ان جل اهتمام اللاعب المرسل هو ان تنطلق الكرة بأقصى سرعة وفي المنطقة التي يريد التصويب إليها. فان استعمال المضرب كعتلة غالباً ما تكون من النوع الأول حيث تقع نقطة الارتكاز بين القوة والمقاومة وتستخدم لزيادة السرعة وبالتالي زيادة السرعة و ان اتجاه حركة المضرب قبل إرسال الكرة هو الذي يحدد اتجاه سرعة انطلاقها

بعد اصطدامها بالمضرب. " ولدراسة مسار الكرة عند انطلاقها كباقي المقذوفات فأنها تحكم بناحيتين هما: سرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق " (4: 291) ، لذلك كانت النتائج منطقية .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1- أسهم متغير السرعة المحيطة للمضرب بأعلى نسبة مساهمة سلبية في دقة الارسال الارضي للناشئين وتم التوصل الى معادلتى تنبؤ معنوية بدرجة عالية جدا .

2- أسهم متغير ارتفاع انطلاق الكرة بمساهمة فعالة في دقة الارسال الارضي للناشئين وتم التوصل الى معادلتى تنبؤ معنوية بدرجة عالية جدا .

3- لم يكن زاوية إنطلاق الكرة الاثر الفعال للمساهمة في دقة الارسال الارضي للناشئين وتم التوصل الى معادلتى تنبؤ .

2-4 التوصيات :

1- الإهتمام بنسب الاسهام التي اظهرتها الدراسة لكل من المؤشرات البيو ميكانيكية في دقة الارسال المستقيم للناشئين وتم التوصل الى معادلتى تنبؤ معنوية بدرجة عالية جدا .

2- اعتماد بنسب الاسهام التي اظهرتها الدراسة لكل من المؤشرات البيو ميكانيكية في دقة الارسال المستقيم للناشئين

3- اعتماد معادلات التنبؤ التي تم التوصل اليها في تقويم مستويات اللاعبين .

تأثير تمارينات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب

أ.م.د. لؤي سامي رفعت

جامعة بغداد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

أهمية البحث تكمن في إعداد تمارينات بدنية خاصة بأسلوب البلايومترك ومعرفة تأثيرها على القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، ومعرفة تأثير هذه التمارينات في مهارة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

مشكلة تتمثل في ضعف مهارة التصويب بالقفز لدى أغلب اللاعبين الشباب بكرة السلة، وهذا وضع الباحث أمام تساؤل هل يتم استخدام تمارينات نوعية ومتنوعة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وفق أسس علمية ولها تأثيرها في تطوير مهارة التصويب بالقفز ولاسيما أسلوب البلايومترك في تطوير القدرات البدنية لما لها من أهمية كبيرة على لاعبي كرة السلة الشباب، أم أستناداً للخبرة الذاتية للمدرب.

يهدف البحث إلى إعداد بدنية خاصة بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة الشباب ومن ثم معرفة تأثير هذه التمارينات في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

أما فرض البحث فيشير إلى أن هناك تأثير معنوي للتمارين البدنية الخاصة بأسلوب البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

أجري البحث على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة للشباب بأعمار دون (18 سنة) وعددهم (12) لاعبين من مجموع (16) لاعب وبنسبة (75%)، وتم تطبيق الأختبارات ذات العلاقة بالبحث على العينة، وأستمر البحث للمدة من (2017/10/7 ولغاية 2017/12/16)، وتم استخدام الوسائل الأحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث.

إستنتج الباحث إن التمارينات البدنية الخاصة على المصاطب وحواجز القفز المختلفة الإرتفاعات والكرات الطبية المختلفة الأوزان أسهمت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بشكل متوازن ومهارة التصويب بالقفز بشكل عالٍ. يوصي الباحث أن تكون تدريبات القدرات الخاصة وفقاً للمسارات الحركية للمهارات الأساسية بكرة السلة قدر الإمكان وأن لا تفقد المهارة سرعتها، وأن تكون التمارينات البدنية متصاعدة الشدة وبمقاومات مختلفة.

Effect of plyometric exercises in development of explosive power of arms, legs and jump of young basketball players

By

Louay Sami Refaat Ph.D. Prof Assist

University of Baghdad _ Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The importance of research is preparation of physical exercises in the style of Plyometric and knowledge of impact on explosive power of arms and legs, and knowledge of the impact of these skills of skipping jumping young basketball players.

The problem of weak jumping skill of most young players basketball, and this researcher put in front of the question is the use of exercises and a variety of development of explosive force of arms and legs on the basis of scientific and have an impact in development of skipping skills, especially the method of Plyometric in the development of physical capabilities because of Great importance to young basketball players, or based on the coach's own experience.

The aim of this research is to prepare a physical fitness method for development of explosive power of arms and legs of young basketball players and then to know the effect of these exercises in the development of explosive power of arms and jumping of young basketball players.

The effect of research indicates that there is a significant effect of physical exercises in the method of plyometric in the development of explosive power of the arms and legs and the jump of young basketball players.

The research was conducted on the players of National Center for care sports basketball of youth under the age of 18 and the number of (12) players out of the total (16) player by (75%), and applied tests related to research on the sample, and continued research for the period of (7/10/2017 to 16/12/2017), and the appropriate statistical means were used to address the results of the research.

The researcher concluded that the special physical exercises on different heights and different medical balls weights contributed to the development of the explosive force of arms and legs in a balanced manner and the skill of jumping.

The researcher recommends that the special capacity exercises according to the motor tracks of the basic skills of basketball as much as possible and do not lose skill speed, and that physical exercise is increasing severity and different resistances

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تحظى بممارسة ومشاهدة واسعة كونها لعبة تتميز بقوة وسرعة الأداء في المباريات، وهذا جاء نتيجة لتطور علم التدريب والعلوم المرتبطة بها، وأن جمالية المباراة تأتي من خلال تسجيل النقاط فيها إذ تأخذ النصب الأكبر من الإثارة والتشويق لأنها المؤثر الأكبر في النتيجة، إذ يعد التصويب هو الأكثر أهمية من بين المهارات المختلفة ويعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباراة وأهمها التصويب بالقفز.

إن للتصويب بالقفز أهمية واضحة في نتيجة المباراة، لذلك يستوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطويرها، ومن المعروف بأن القوة العضلية لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعب كرة السلة ولاسيما فئة الشباب، فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة التنيك الصحيح لجميع المهارات ووفق المسار الحركي بشكله الأمثل. يعد أسلوب تدريب البلايومترك من الوسائل التدريبية المهمة وذات التأثير الإيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة بل ورفع مستوى الجانب المهاري للاعبين بسبب خصوصية كون التمرينات بهذا الأسلوب تشبه طرق أداء أغلب المهارات ومنها بالخصوص التصويب بالقفز، وفي ضوء ماتقدم فإن أهمية البحث تكمن في إعداد تمرينات بدنية خاصة بأسلوب البلايومترك ومعرفة تأثيرها على القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، ومعرفة تأثير هذه التمرينات في مهارة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

إن القدرات البدنية الخاصة وتدريباتها تعد عامل مهم في إعداد اللاعبين الشباب في لعبة كرة السلة، إذ عن طريقها يتم رفع مستوى وكفاءة الأداء الفني للاعبين، وبما أنّ لعبة كرة السلة تحتوي على مهارات متعددة سواء كانت منفردة او مركبة هجومية ودفاعية فهذا يتطلب مستوى عالي من الإعداد البدني ولاسيما للعضلات الرئيسية المشتركة بالأداء بحيث تتشابه طرق أداء التمرينات البدنية مع طرق أداء المهارات الأساسية وينفس المسارات الحركية قدر الإمكان دون أن تفقد العضلة السرعة في الأداء، بحيث يستفيد اللاعب من هذه التمرينات في إظهار مستواه الجيد تحت ضغط المباراة وتحقيق الفوز، وبما أن تسجيل أكبر عدد من النقاط هي التي تحدد نتيجة المباراة ومن خلال تجربة الباحث بوصفه مدرباً وأكاديمي فقد لاحظ بأن هنالك مشكلة تتمثل في ضعف مهارة التصويب بالقفز لدى أغلب اللاعبين الشباب بكرة السلة، وهذا وضع الباحث أمام تساؤل هل يتم استخدام تمرينات نوعية ومتنوعة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وفق أسس علمية ولها تأثيرها في تطوير مهارة التصويب بالقفز ولاسيما أسلوب البلايومترك في تطوير القدرات البدنية لما لها من أهمية كبيرة على لاعبي كرة السلة الشباب، أم أستناداً للخبرة الذاتية للمدرب.

1-3 أهداف البحث:

- إعداد تمرينات بدنية خاصة بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة الشباب.
- التعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة الشباب.
- التعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب البلايومترك في تطوير التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

1-4 فرضا البحث:

- هناك تأثير معنوي للتمرينات البدنية الخاصة بأسلوب البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة الشباب.
- هناك تأثير معنوي للتمرينات البدنية الخاصة بأسلوب البلايومترك في تطوير التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار دون (18 سنة) للموسم الرياضي (2017_2018).

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 7 / 10 / 2017 ولغاية 16 / 12 / 2017.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذات الأختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في (12) لاعب من اللاعبين الشباب بأعمار دون (18) سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة وذلك لإلتزام العينة بالتدريب اليومي وسهولة السيطرة عليها وكونهم من اللاعبين المشاركين في دوري الشباب، فضلاً عن توفر القاعة والأجهزة والأدوات المناسبة للتدريب، وبلغت نسبة العينة (75%) من مجتمع البحث وعددهم (16) لاعباً يمثلون العدد الكلي للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة للشباب.

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

1-3-2 أدوات البحث وأجهزته:

مصاطب للقفز مختلفة الارتفاعات، حواجز للقفز مختلفة الارتفاعات، كرات طبية مختلفة الأوزان، ملعب كرة السلة قانوني، كرات سلة قانونية عدد (10)، ساعة توقيت عدد (2)، شريط قياس نسيجي، جهاز لاب توب نوع (HP) عدد (1).
2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والأجنبية، الإختبارات البدنية والمهارية، إستمارة لتسجيل البيانات، إستمارة لتفريغ البيانات.

4-2 الإختبارات المستخدمة في البحث:

1-4-2 إختبار رمي كرة زنة (3 كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي⁽¹⁾:

– الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

– الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (3) كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت للجذع محكم.

– طريقة اداء الإختبار: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق

لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من

الحركة للأمام في اثناء الكرة باليدين، لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع كما في الشكل، ويعطى

لكل مختبر 3 محاولات تسجل أفضلها.

– التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تضعها الكرة على الارض.

2-4-2 إختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين⁽¹⁾:

– الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

(1) ليلي السيد فرحات؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007)، ص135_136.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ إختبارات الاداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص84.

- الأدوات اللازمة: حائط املس بارتفاع مناسب، شريط قياس.
- وصف الأداء: يقف مواجهاً الى الحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى مايمكن وتحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الارض، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه، بعد ذلك يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع الى الامام والى الاسفل مع ثني الركبتين نصفاً (بزواوية قائمة) وعند ذلك يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الاعلى مع مرجحة الذراعين، يقوم للامام والاعلى للوصول بها الى اقصى ارتفاع ممكن، ومن ثم وضع علامة اخرى في اعلى نقطة يصل اليها.
- التسجيل: درجة المختبر هي عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف، والعلامة التي يصل اليها نتيجة القفز نحو الأعلى لأقرب (1سم).

2-4-3 إختبار التهديد بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرياً إلى الوسط واليمين⁽²⁾:

- الهدف من الإختبار: (قياس دقة التصويب بالقفز).
- الإجراءات: يتم رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث على إمتداد خط الرمية الحرة التي يتم من خلالها اداء الاختبار.
- التسجيل:

- تحتسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
- تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (15).
- الدرجة القصوى للأختبار (30) درجة.

2-5 التجربة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية وذلك للتأكد من عدة نقاط ولتلافي الأخطاء عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذا قام الباحث بتجربته الإستطلاعية على (خمسة لاعبين) هم من غير عينة البحث من لاعبي نادي الشرطة في يوم السبت المصادف 7/10/2017، وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، ويهدف الباحث من هذه التجربة إلى ما يأتي:

- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل إختبار.
- التأكد من مدى ملائمة الإختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم وإستجابتهم لها.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الإختبارات.
- معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الإختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الإختبارات.

2-6 إجراءات البحث:

2-6-1 الإختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة يوم السبت المصادف 14/10/2017 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالإختبار من ناحية المكان والزمان وأسلوب الإختبار وفريق العمل من أجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الإمكان عند إجراء الإختبار البعدي لعينة البحث.

⁽²⁾ ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج1: (البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989)، ص366_367.

2-6-2 التمرينات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بوضع تمرينات خاصة بإسلوب البلايومترك ضمن المنهج التدريبي المعد مسبقاً للفريق لغرض تنمية وتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لعينة البحث، وقد راعى الباحث كافة الأسس والمبادئ العلمية التي طبقت خلال هذه الفترة وكما يلي:

- مدة التدريب أستمرت ثمانية أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24 وحدة تدريبية).
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3 وحدات تدريبية).
- أيام التدريب الأسبوعية (السبت _ الأثنين _ الأربعاء).
- مدة تدريب التمرينات البدنية الخاصة في الوحدة التدريبية الواحدة (38_48) دقيقة ضمن القسم الرئيسي.
- الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفترتي المرتفع الشدة).
- الشدة المستخدمة لتمرينات البلايومترك للقوة الانفجارية كانت (90_100%).
- الحمل التدريبي التموجي بلغ (1:2) أي أسبوعين زيادة بالشدة (حمل عالي)، وإسبوع نقصان بالشدة (حمل أوطأ) لغرض الإستشفاء.
- تم البدء بتنفيذ التمرينات البدنية في يوم السبت الموافق 2017/10/21.
- تم الإنتهاء من تنفيذ التمرينات البدنية في يوم الأربعاء الموافق 2017/12/13.

2-6-3 الأختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة يوم السبت المصادف 2017/12/16 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، وبالوقت نفسه والطريقة والظروف التي أجرى فيها الإختبار القبلي.

2-7 الوسائل الاحصائية:

تم إستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) والتي شملت الوسائل الاحصائية المناسبة وهي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون (ت) للعينات المستقلة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- 3-1 عرض النتائج وتحليلها:
- 3-1-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية وفرق الأوساط وإنحرافات الفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الإختبارين القبلي والبعدى للإختبارات المبحوثة وتحليلها.

الجدول (1)

يبين الإختبار ووحدة القياس والأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية وفرق الأوساط وإنحرافات الفروق وقيمة (T)

المحسوبة ودلالة الفروق في الإختبارين القبلي والبعدى

للإختبارات المبحوثة وتحليلها

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	الإختبار
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00 0	13.90 5	0.67 0	1.900	1.24 5	6.750	3.52 5	4.850	م/سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.00 0	21.18 5	0.59 5	16.20 0	4.76	49.70 0	5.45	33.50 0	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.00 0	16.85 0	0.84 5	8.600	1.25 0	24.80 0	4.10 0	16.20 0	درجة	التصويب بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (11=1-12).

من الجدول (1) بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للذراعين (1.900) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.670)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (13.905)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (11)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للرجلين (16.200) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.595)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (21.185)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (11)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة (8.600) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.845)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (16.850)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (11).

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (1) إن العملية التدريبية التي أستمرت لمدة شهرين للمجموعة التجريبية أحدثت الفروق المعنوية ولصالح الإختبار البعدي، إذ يعد إختيار الأسلوب التدريبي المناسب ولاسيما في مراحل الأعداد الخاص من أهم

العوامل التي تساعد في إنجاح عملية التدريب من خلال استخدام التمرينات البدنية التي تشبه الى حد ما طرق أداء المهارات الأساسية، إذ أن هناك تشابه كبير بين تمرينات البلايومترك وطرق أداء المهارات الأساسية بكرة السلة ولاسيما التصويب بالقفز، وتعد القوة الانفجارية من أهم عناصر القوة العضلية الخاصة والتي يحتاجها لاعب كرة السلة ويمكن ملاحظتهما في أثناء التصويب بالقفز وهذا هو جوهر عمل تمرينات البلايومترك، إذ أن "العمل البلايومتري يهدف إلى تنمية وتطوير القوة الانفجارية..... وتتنضح أهمية استخدام تمرينات البلايومترك في مجال تدريب الفعاليات التي تتطلب تنمية القدرة الانفجارية"⁽¹⁾، وهناك تشابه نوعي في مراحل الأداء الفني لتدريبات القفز في البلايومترك والتصويب بالقفز في كرة السلة من حيث تسلسل القفز والتصويب، ابتداءً من وضع ثني الرجلين (الانقباض اللامركزي) ومرجحة الذراعين ومن ثم مد الرجلين لغرض القفز والذراعين لغرض التصويب (الانقباض المركزي).

إن التمرينات المعدة عملت على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الطرفين العلوي والسفلي، إذ تدرت المجموعة التجريبية على تمرينات القوة الانفجارية بالمصاطب وحواجز القفز المختلفة الارتفاعات والكرات الطبية المختلفة الأوزان مما حقق أرجحية كمية وبنسبة كبيرة لأوساطهم الحسابية، وأن هذا التطور يعود إلى نوعية التمرينات ومناسبتها لقدرات هذه المجموعة، إذ تم استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة وفترات الراحة المناسبة والتي عملت على تطوير القوة الانفجارية وبالسرع التي يحتاجها لاعبو كرة السلة بشكل كبير، إذ أن أسلوب البلايومترك هو "أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لأكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج اعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية"⁽²⁾.

إن معنوية الفروق لكل من إختباري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين يعزوه الباحث إلى تأثير التمرينات البدنية التي أستخدمت في الوحدات التدريبية (تمارين القفز للأمام والأعلى والثني والمد بالرجلين وكذلك والسحب والدفع للأمام والخلف والأعلى بالذراعين بالكرات الطبية)، إذ كانت هذه التمارين مخصصة وموجهة الى العضلات الخاصة مما أدى الى تطويرها بالشكل الذي يساعد على أداء الواجبات المطلوب ادائها من هذه العضلات "إذ أن التدريب الذي يوجه إلى تدريب مجموعة عضلية معينة يؤدي الى إحداث التطور فيها"⁽¹⁾، وخصوصاً عندما يكون التدريب أو المقاومات المستخدمة في الوحدات التدريبية ذات شدة موضوعة بطريقة علمية ومرتجة على الزيادة وذات تكرارات مختلفة تنسجم مع الشدة المطلوب اداء التمرين فيها وفق المدة المخصصة، إذ يؤكد (منصور جميل) انه "إذا ما أردت تطوير القوة فيجب استخدام تدريبات ذات مقاومات تصاعديّة في الشدة"⁽²⁾، إذ ان هذا الحمل التدريبي يجعل من العضلة او المجموعات العضلية أكثر كفاءة وقدرة على مواجهة المقاومات والجهد الجديد، لأنه لايمكن الافادة من التدريب بدون زيادة شدته، وهذا بطبيعة الحال ساعد على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، وهذه تعد من "اهم القدرات البدنية والرئيسة والتي لا بد من تواجدها في الانشطة التي يتطلب الاداء فيها الوثب العمودي"⁽³⁾، وإن استخدام تمرينات القفز كان له الدور الفعال في هذا التطور الذي

(1) بسطويسي أحمد؛ المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية العمل البلايومتري، العدد(18): (نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، 1996)، ص217_218.

(2) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1999)، ص295.

(1) سعد محسن؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996)، ص99.

(2) منصور جميل؛ اساليب تدريب القوة القسوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994)، ص111.

(3) الهام عبد الرحمن؛ فاعلية التدريب البلايومتري على مسافة الوثب العمودي واثرها الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة: (المجلة العلمية لتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ع12، 1997)، ص245.

حدث، وخاصة عندما تكون على صناديق وفق ارتفاعات تحدد مسبقاً لكي يكون التمرين مؤثراً وليس خطراً سواء كان للناشئين ام الشباب»⁽⁴⁾⁽⁵⁾.

إن أهمية تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعب كرة السلة تظهر من خلال التصويب بالقفز، كون اللاعب الذي يمتلك قوة انفجارية جيدة للذراعين والرجلين فانه يستطيع ان يؤدي المهارة بشكل عالٍ ومؤثر خلال المباريات، فكل هذا التطور إنعكس على التصويب بالقفز، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير تمارينات الخاصة المقترحة للقوة الانفجارية والتي كانت مناسبة للعينة وحققت التفوق لهم، إذ تم التأكيد على هذه التمارينات من حيث الشدة والحجم مع المحافظة على عامل السرعة في الأداء.

أن تمارين القوة الانفجارية والتي طبقت تشكل أحد المظاهر المتعددة للقوة الخاصة للاعب كرة السلة وتشغل حيزاً كبيراً في مراحل الأعداد البدني الخاصة بهم، مما استوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير هذه الصفة ووفقاً لإعداد المهاري الخاص باللعبة، كما أن تنظيم التمرين بشكل متغير يكون أكثر تأثيراً في التعلم والتدريب من تنظيم التدريب بشكل ثابت⁽¹⁾، كما أن التمارينات إمتازت بالنوعية الهادفة (الإقتراب من خصائص المنافسة) مما ساعدت في تطوير مستوى ودقة التصويب بالقفز وزيادة الثقة بالنفس لديهم نظراً لأستخدام أكثر من تمرين خلال الوحدة التدريبية.

4- الإستنتاجات والتوصيات:

1-4 الإستنتاجات:

- إن التمارينات البدنية الخاصة على المصاطب وحواجز القفز المختلفة الإرتفاعات والكرات الطبية المختلفة الأوزان أسهمت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بشكل متوازن.
- أسهم تطوير القوة الانفجارية بالسرعة للذراعين والرجلين في تطور مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز وبشكل عالٍ.
- كلما كانت التمارينات البدنية للقفز والكرات الطبية قريبة من المسارات الحركية لشكل أداء المهارة كلما كانت ذات تأثير أكبر.
- إن الشدة التدريبية المتصاعدة للتمرينات البدنية الخاصة أحدثت الفروق المعنوية كونها ذات تأثير معنوي وواضح في أفراد عينة البحث.

4 - 2 التوصيات:

- أن تكون تدريبات القدرات الخاصة وفقاً للمسارات الحركية للمهارات الأساسية بكرة السلة قدر الإمكان وأن لا تفقد المهارة سرعتها.
- أن تكون التمارينات البدنية متصاعدة الشدة وبمقاومات مختلفة وبمستوى أعلى من طرق أدائها خلال المباريات.
- التأكيد على تدريبات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعب كرة السلة خلال فترة الإعداد الخاص وبشكل عالٍ وتنوع للتمرينات.

(4) Crossly, G. Special strength A link with Iturdine, (modern Athlete and coach, Vol22, 1984), p25_26.

(5) Kay, D: Long Jump: (London British Amateur Athletic Bound, 1973), p 33_34.

(1) Schmidt, A, Richard, Motor Learning and performance: (Kinetics Book Champaign, 1993), p211.

- استخدام أجهزة وأدوات متنوعة في تمارين القوة الخاصة المختلفة لتطوير مختلف أجزاء الجسم والمهارات الأساسية بكرة السلة.
- إجراء بحوث مشابهة أخرى لألعاب فرقية أخرى ولمختلف الفئات وعلى مختلف المهارات.

المصادر العربية والأجنبية:

1. الهام عبد الرحمن؛ فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي واثرها الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة: (المجلة العلمية لتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ع12، 1997).
2. بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1999).
3. بسطويسي أحمد؛ المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية العمل البليومتري: (نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، العدد (18)، 1996).
4. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج1: (البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989).
5. سعد محسن؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
6. ليلي السيد فرحات؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007).
7. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ إختبارات الاداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
8. منصور جميل؛ اساليب تدريب القوة القسوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994).
9. Crossly, G. Special strength A link with Iturdtime, (modern Athlete and coach, Vol22, 1984)
10. Kay, D: Long Jump: (London British Amateur Athletic Bound, 1973).
11. Schmidt, A, Richard, Motor Learning and performance: (Kinetics Book Champaign, 1993).

ملحق (1)

يبين نماذج من التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

الأسبوع والشهر: الأول - الأول

رقم الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2017/10/21

زمن التمرينات: 38 دقيقة.

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

القسم	الزمن المخصص	نوع التمرينات	الحجم	الشدة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء
الرئيسي	33 د	الوقوف فوق صندوق بإرتفاع (60سم) وأصابع القدمين على الحافة (الوثب أماماً أسفل بالقدمين على الأرض ثم الدفع الإرتدادي بالقدمين بعد إنثناء الركبتين والصعود فوق صندوق آخر وبنفس الإرتفاع).	10 × 4	% 90	1 د	2 د	6 د
		عمل المناولات الصدرية بالكرة الطبية (3 كغم) بين لاعبين من وضع الجلوس الطولي باستمرار.	10 × 4		1 د	2 د	5 د
		القفز المزدوج على موانع عدد 6 بإرتفاع (60 سم).	6 × 4		1 د	2 د	5 د
		الجلوس ومسك الكرة الطبية (1كغم) ثم الاستلقاء على الظهر مد الذراعين للخلف ثم الجلوس والكرة الطبية بمستوى الصدر ثم عمل مناولة صدرية للزميل وباستمرار.	10 × 4		1 د	2 د	6 د
		(القفز العميق) يقف اللاعب على الصندوق بإرتفاع (60سم) وموجهاً لهدف كرة السلة ثم يقفز لأسفل الصندوق ومباشرة يقفز الى الأعلى محاولاً الوصول أو مسك السلة بكلتا اليدين في كل محاولة.	10 × 4		1 د	2 د	6 د

د 5	د 2	د 1	10 × 4	قذف الكرة الطبية (3 كغم) من مستوى الصدر لأعلى وترك الكرة تسقط على الأرض.
د 5		د 1	10 × 4	يقف اللاعب فوق صندوق بارتفاع (60سم) وموجهاً لهدف كرة السلة ثم يقفز لأسفل الصندوق ومباشرة يقفز من فوق حاجز بارتفاع (60سم) ثم يقفز الى الأعلى والقيام بعملية التهديف بالكرة الطبية (1كغم).

يبين نماذج من التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

الأسبوع والشهر: الثامن - الثاني

رقم الوحدة التدريبية: (24)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/12/13

زمن التمرينات: 48 دقيقة.

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

القسم	الزمن المخصص	نوع التمرينات	الحجم	الشدة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء
الرئيسي	د 40	الوقوف فوق صندوق بارتفاع (90سم) وأصابع القدمين على الحافة (الوثب أماماً أسفل بالقدمين على الأرض ثم الدفع الإرتدادي بالقدمين بعد إنثناء الركبتين والصعود فوق صندوق آخر وبنفس الإرتفاع).	6 × 4	% 100	د 1	د 3	د 8
		عمل المناولات الصدرية بالكرة الطبية (5 كغم) بين لاعبين من وضع الجلوس الطولي باستمرار.	6 × 4		د 1	د 3	د 7
		القفز المزدوج على موانع عدد 6 بارتفاع (90 سم).	6 × 4		د 1	د 3	د 7
		الجلوس ومسك الكرة الطبية (3كغم) ثم الاستلقاء على الظهر	6 × 4		د 1	د 3	د 7

				مد الذراعين للخلف ثم الجلوس والكرة الطبية بمستوى الصدر ثم عمل مناولة صدرية للزميل وباستمرار.
د 7	د 3	د 1	6 × 4	(القفز العميق) يقف اللاعب على الصندوق بإرتفاع (90سم) وموجهاً لهدف كرة السلة ثم يقفز لأسفل الصندوق ومباشرة يقفز الى الأعلى محاولاً الوصول أو مسك السلة بكلتا اليدين في كل محاولة.
د 7	د 3	د 1	6 × 4	قذف الكرة الطبية (5 كغم) من مستوى الصدر لأعلى وترك الكرة تسقط على الأرض.
د 5		د 1	6 × 4	يقف اللاعب فوق صندوق بإرتفاع (90سم) وموجهاً لهدف كرة السلة ثم يقفز لأسفل الصندوق ومباشرة يقفز من فوق حاجز بإرتفاع (90سم) ثم يقفز الى الأعلى والقيام بعملية التهديف بالكرة الطبية (3كغم).