

## التوازن في الحركات الرياضية

أ.د. علي عبد الحسن حسين

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

[ali.abidhasan@uokerbala.edu.iq](mailto:ali.abidhasan@uokerbala.edu.iq)

إن لكل جسم مركز ثقل يقع داخل قاعدة ارتكازه فيطلق عليه حالة التوازن أي ثبات الجسم عند أداء الحركات الرياضية مهما كانت القوة الخارجية تؤثر فيه في حالة وقوع مركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان. فالتوازن مهم ولا سيما في المجال الرياضي إذ يحصل فيه اللاعب على درجة أفضل وفاعلية أمثل لأداء الحركات المتعاقبة لحركته " فوفقة لاعب الجمناستك كذلك الملاكم والعداء فإن كانت وقفته متوازنة ستزيد من المحافظة على وضعه لإكمال حركته للوصول إلى الهدف فأية حركة رياضية تتأثر بقرب مركز الثقل وبعده عن الأرض وعن محور الدوران العمودي إذ إن الجاذبية الأرضية تؤثر في توازن الجسم والحركات الرياضية في بعد الأوضاع الحركية عن سطح الأرض وقربها.

وتعد القوى الخارجية من المؤثرات التي تؤثر في وضع الجسم ، كذلك تتأثر القوى الداخلية التي تنشأ داخل الجسم وتتأثر بحركات اللاعب . فالشخص الواقف تكون مقاومته الخارجية اكبر قياساً براقص الباليه ، " وان جميع القوى الخارجية والداخلية تؤثر في جسم الرياضي فتعيق توازنه وقد تعمل على ثباته لذا فثبات الرياضي يعتمد على تعادل القوى الداخلية والخارجية المؤثرة عليه.

وعندما يكون اللاعب في وضع بعيداً عن التوازن أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع ( لا توازن ) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء الاستجابات والمنافسة كما إن وضع اللاتوازن لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى باتجاه واحد فقط . ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسمح له أو يسهم في قدرته على تحسين ترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية .

مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم يتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي :-

- 1- القدامان :- تمثل قاعدة اتزان الجسم وحدوث أي إصابات فيهما يضعف من توازن الفرد .
- 2- حاسة النظر :- أثبتت البحوث انه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة ، وقد وجد إن تحديد هدف ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بشكل أفضل .
- 3- النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات .
- 4- الأذن الداخلية : تقع حاسة التوازن في القنوتات شبه الدائرية للأذن الداخلية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس ، كما إنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته.

## دورة التعلم النشط

ا.م.د. ولاء فاضل ابراهيم /مدير التحرير

جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sporehab@hotmail.com

في ظل التطور المعرفي تأتي أساليب التدريس الحديثة والتي تعتبر المتعلم محور العملية التعليمية .. ويأتي التعلم النشط ليُفعل عمليتي التعليم والتعلم وينشط المتعلم ويجعله يشارك بفعالية وأن يعمل ويفكر فيما يعلمه حتى يستطيع اتخاذ القرارات والقيام بالإجراءات اللازمة للتغيير والتطوير والتقويم ،وهو تعلم قائم على الانشطة المختلفة التي يمارسها المتعلم و التي ينتج عنها سلوكيات تعتمد علي مشاركة المتعلم الفاعلة و الايجابية في الموقف التعليمي.

### \*أهدافه

التعرف على أحدث الأساليب التعليمية.

إكساب المعلم مهارات التعلم النشط.

إكساب المتعلم مجموعة من المهارات والمعارف والاتجاهات والمبادئ والقيم.

تطوير استراتيجيات التعلم الحديثة لتمكن المتعلم من الاستقلالية.

القدرة على حل المشاكل واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

### \*فلسفته

يرتبط بواقع واحتياجات واهتمامات التلميذ. يحدث من خلال تفاعل التلميذ مع المجتمع. يركز على قدرات وسرعة نمو التلميذ. يضع التلميذ في مركز العملية التعليمية.

يحدث التعلم النشط في جميع الأماكن ” البيت – المدرسة – النادي – الحي ...“. يضمن المبادرات الذاتية من التلميذ.

### \*فوائد التعلم النشط

-إشاعة جو من الطمأنينة والمرح أثناء التعلم و السماح لكل تلميذ أن يتعلم حسب سرعته.

-مساعدة التلميذ في فهم ذاته واكتشاف نواحي القوة والضعف و اتباع طرق التدريس المتمركزة حول التلميذ.

-يزيد من إنتاج التلاميذ في العمل و يحفز التلاميذ على كثرة الإنتاج.

-ينمي العلاقات الطبيعية بين التلاميذ وبعضهم البعض و ينمي الثقة بالنفس.

-يعود التلميذ على إتباع قواعد العمل و يساعد على انتشار المتعة والمرح و ينمي الرغبة في التعلم والإتقان.

-اشترك التلاميذ في اختيار نظام العمل وقواعده و تحديد أهدافهم التعليمية.

-السماح للتلاميذ بطرح الأسئلة و في تقويم أنفسهم.

-كثرة مصادر التعلم و إتاحة التواصل الفعال.

-نصائح للبدء بتصميم أنشطة التعلم النشط. -ابدأ بداية متواضعة وقصيرة.

-طور خطة لنشاط التعلم النشط ، جربها ، اجمع معلومات حولها ، قم بتعديلاتها ، ثم جربها ثانية.

-جرب ما ستطلبه من المتعلمين بنفسك أولاً.

-كن واضحاً مع المتعلمين مبيناً لهم الهدف من النشاط وما تعرفه عن عملية التعلم.

-اتفق مع المتعلمين على إشارة لوقف الحديث.

-شكل أزواج عشوائية من المتعلمين في الأنشطة.

-ان شرط النجاح في تطبيق التعلم النشط ( كما في غيره من الأنشطة الواقعية ) هو التفكير والتأمل في الممارسات التدريسية ومتابعة الجديد

## أثر التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة

م. بشائر رحيم الربيعي

جامعة ديالى \_ كلية التربية الرياضية

Ahmed Alzuhairi @yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى الكشف عن أثر التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي ( المناولة-والتصويب ) بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ، وتكونت عينة البحث من (30) طالبا وبنات (15) طالبا في كل مجموعة ، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين فضلاً عن تحقيق التكافؤ بينهم في المهارات الأساسية (قيد الدراسة) ، وتم استخدام التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج مع طلاب المجموعة التجريبية أما مع المجموعة الضابطة فتم استخدام الاسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرس ، استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين. ومن خلال النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجين الآتين :1- حققت المجموعة الضابطة تقدم ملحوظ في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي قيد البحث بالكرة السلة ، لكن ليس بمقدار التقدم الذي حققته المجموعة التجريبية بهذا الخصوص . 2- فاعلية المنهج التعليمي المتبع باستخدام التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج في الدرس ذو تأثير إيجابي في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي قيد البحث لدى طلاب المجموعة التجريبية .

### Research Summary

The research aims to detect the effect of self-learning according to the brochure programmed into the development of focused attention and mental visualization and learn the skills of (handling-and scoring) basketball with the second phase of the Faculty of Physical Education students, the researcher used the experimental method for two unequal, and formed the research sample of 30 students and by (15) students in each group, were to achieve parity between the two groups as well as to achieve parity between them in basic skills (under study), was the use of self-learning according to the brochure programmed with the experimental group students with the control group shoved using the traditional manner by the teacher .researcher used statistical means the following: the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), test (T) for medium-sized and associated samples equal :Through the results reached the researcher to the following two conclusions.1-The control group achieved significant progress in the development of focused attention and mental perception and learning skills under the basket ball, but not by the progress made by the experimental group in this regard. 2-The effectiveness of the educational approach of using self-learning according to the brochure programmed into the lesson is a positive influence in the development of focused attention and mental perception and learning skills under discussion with the experimental group students.

## 1-1 المقدمة واهمية البحث :-

يمتاز العصر الحالي بالتقدم الهائل في مجالات تكنولوجيا التعليم الأمر الذي فرض عدد من التحديات على النظام التعليمي في مراحله المختلفة مما تطلب معه إحداثا العديد من التغيرات من خلال استخدام المستحدثات التكنولوجية واستثمار إمكانياتها في خدمة العملية التعليمية ، وتشهد الأوساط التربوية والتعليمية اهتماما متزايدا بتكنولوجيا التعليم ، وكذلك تكنولوجيا المعلومات بهدف تطوير الواقع التربوي والتعليمي ورفع مستوى مخرجات التعليم الأمر الذي حمل في طياته حتمية تغيير ما يجري في النظم التعليمية. تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مكانة من حيث انتشارها في العالم ، وتعتمد هذه اللعبة على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء وتحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية عالية ، وتلعب العمليات العقلية دوراً مهماً في إتقان المهارات الأساسية ،ومن هذه العمليات هو تركيز الانتباه والتصور الحركي اللذان يعدان من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية ، ولاسيما مهارتي المناولة والتصويب اللذان يحسمان نتيجة المباراة، لذا يجب توجيه الاهتمام إلى مراحل تعلمها فهي تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل تعلمها وإتقانها. وبما أن العملية التعليمية الحديثة تعتمد على استثمار جميع حواس المتعلم باستعمال الاساليب والوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة ، ويعد الأسلوب الذي يجذب حواس المتعلم ويطور قدراته العقلية في عملية الحصول على المعلومات مما يعطيه التركيز طوال مدة الوحدة التعليمية، هو اسلوب جيد وفي هذا الصدد يوضح "محمد سعد، مصطفى السايح" (2001) أن أساليب التعلم الحديثة تهدف إلى استغلال جميع حواس المتعلم في التعلم وذلك باستخدام الوسائل والوسائط التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة تساعد التلاميذ على التذكر الحركي وتعمل على تيسير عملية التعلم حيث يكون الأداء أكثر إيضاحاً كما تجعل المتعلم إيجابياً<sup>(1)</sup> إذن فلا بد من استخدام أساليب تعليمية تراعي الفروق الفردية للمتعلمين ليتمكن كل متعلم في تحقيق أقصى ما لديه واستيعاب متطلبات الدراسة بشكل أفضل ومن هذه الأساليب المتطورة أسلوب التعلم الذاتي ، ويعد أسلوب الكتيب المبرمج احد الأساليب التكنولوجية في مجال التعلم الحركي الذي يوفر الجهد والوقت للمدرس في شرح المادة التعليمية، ويعتمد هذا الأسلوب في تحديد الأهداف العامة للكتيب المبرمج والذي يتناسب والفئة العمرية والفروق الفردية بين المتعلمين فضلاً عن اعتماده على تنظيم المادة التعليمية التي تتضمن تعليمات وإرشادات وتقديم العبارات التي تتسم بالآثارة والتشويق وتوزيع أطار المادة(تمهيد، أطر ، ربط ، إعادة، مراجعة، تميز) ورسوم متسلسلة لتوضيح الاداء الفني، كما تشير "عفاف عبد الكريم" (1990) إلى أن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الحديث باستمرار ويعرف الكثير من طرق وأساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة وأنه من خلال التدريس يجب أن يكون موقف المتعلم إيجابياً ونشطاً وفعالاً وليس سلبياً<sup>(2)</sup> ، لذا تتبلور اهمية البحث في تصميم كتيب مبرمج منبثق من المنهج التعليمي الأساسي للمتعلمين بكرة السلة يحتوي على خطوات يمارسها المتعلم ذاتياً خطوة بخطوة بما يتناسب مع قدراته وميوله ورغباته للوصول بالمتعلم إلى مستوى مقبول في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي ولأداء الفعلي لتعلمه المهارات المطلوبة .

(1) - محمد سعد ز غول، مصطفى السايح محمد: - تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003م، ص87.

(2) - عفاف عبد الكريم :- لتدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990م، ص17.

## 1-2 مشكلة البحث :

إن اكتساب المهارات الحركية هو هدف عام للتربية البدنية، والتعرف على كيف تُكتسب المهارات الحركية أمر أساسي لتخطيط وضبط خبرات تعلم المهارات الحركية، ويظهر جلياً أن للوقت قيمة كبيرة في مجال تعلم المهارات الحركية وخصوصاً في درس التربية البدنية، فلكل مهارة رياضية طريقته المناسبة والاقتصادية والتي تحقق غرض الحركة بأقل مجهود ووقت ، ولقد لاحظت الباحثة من خلال تجربتها وخبرتها إن معظم الطرائق والأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة وخصوصاً "التصويب يأخذ وقت طويل من المنهج التعليمي ولا تشرك المتعلم في الأداء وتعتمد اعتماداً كلياً على ما يقدمه المدرس من أسلوب في الأداء وإن هذه الطرائق والأساليب بعضها لا تأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية والقدرات العقلية والمهارية للمتعلمين ، مما يؤدي إلى إضاعة الوقت بالإضافة إلى إنها تحتاج إلى مدة زمنية قد تكون طويلة لإتقان الأداء المهارى لان هذه الوسائل والأساليب تأخذ وقت طويل في تفاصيل شرح وأداء المهارات الأساسية .ومن خلال متابعة الباحثة للوحدات التعليمية لمادة كرة السلة ضمن مقرر المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية لاحظت وجود مشكلة يعاني منها المتعلمون وهي فقدان التصور العقلي وقلة تركيز الانتباه في أثناء عملية تعلمهم للمهارات الأساسية ، وهذا ينعكس على تنفيذهم للواجبات في أثناء تنفيذهم للخطة الهجومية في اللعب وبالتالي عدم قدرتهم على امتلاك الحلول لتحقيق الهدف الرئيسي والمهم في عملية تعلمهم هذه المهارات وتطوير دقة أدائها خاصة مهارة التصويب. من هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي هل للكتيب المبرمج تأثير في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة .

## 1-3 أهداف البحث : - يهدف البحث إلى الكشف عن :

- أثر الكتيب المبرمج في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية.
- الفرق بين أسلوب الكتيب المبرمج والأسلوب الامري في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي و تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية .

## 1-4 فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي و تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية .

## 1-5 مجالات البحث :-

- المجال البشرى - طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى.
- المجال المكاني - ملعب كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى.
- المجال الزمني - للفترة من 2014/9/8 ولغاية 2015/1/9.

## 1-6 تحديد المصطلحات :-

1 - التصور العقلي: "هو محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء"<sup>(1)</sup>

2 - أسلوب التعليم الذاتي المبرمج:- هو أسلوب يقوم على تحليل محتوى المادة الدراسية إلى خطوات صغيرة تسمى كل واحدة منها إطار (FRAME) ويكون مجموع الإطارات التي يقوم المتعلم بدراستها وتعلمها بدون مساعدة المدرس وان هذه الإطارات تكون مرتبة ومتسلسلة تسلسلا منطقيات وكل إطار يتعلمه يتلقى تعزيزا في حالة صحة الإجابة ، ومن ثم ينتقل إلى الإطار الثاني وهكذا حتى يتم تعلم المادة العلمية وذلك حسب سرعته على التعلم وقدرته ، ويمكن أن تكون المادة المبرمجة على شكل كتاب أو كراس و من خلال استعمال الآلات التعليمية مثل الحاسوب.<sup>(2)</sup>

## 2 - الدراسات النظرية والمشابهة :-

### 2-1 الدراسات النظرية :-

#### 2-1-1 الكتاب التعليمي المبرمج<sup>(3)</sup>:-

هو كتاب منظم بطريقة تختلف عن طرق العرض في الكتب العادية حيث تعد المادة العلمية مقدما وتقسّم الى أجزاء وحدات صغيرة (أطار) (إطارات) وكل وحدة تتكون من فقرة تعليمية تعتمد على خبرة المتعلم السابقة وتستعين بالتلميح والتلقين والأمثلة وتتطلب من المتعلم استجابة يسجلها في مكان خاص ثم يوجه المتعلم فورا الى اجابته برؤيته الإجابة الصحيحة المسجلة في مكان خاص وحينئذ يتلقى المتعلم تغذية راجعة، أما أن تكون تعزيزية اذا كانت صحيحة واما اذا كانت اجابته خاطئة فيحاول مرة أخرى أن يتوجه الى إطارات أخرى فيها تفصيل أكثر وهكذا حتى يتم التعليم .

#### 2-1-2 المهارات العقلية:-

تمثل المهارات العقلية مظهراً من المظاهر النفسية السليمة والحيوية التي تؤثر إيجابياً في الوصول لتحقيق الإنجاز الرياضي المتقدم إذ أن وجود المستوى الملائم من المهارات العقلية يمثل أساساً مهماً لإكمال عمليات الإعداد الرياضي والإنساني ، وتعد أيضاً من النواحي المهمة والأساسية التي تؤدي دوراً فاعلاً في أداء مختلف الألعاب الرياضية بصورتها المثلى. ويشير " محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل 2001 " إلى أنه " وجود العمليات العقلية في قوائم المهارات المعرفية الإنسانية بما في ذلك التفكير ألتقاربي يعني محاولة إيجاد حل واحد أو أفضل الحلول للمشكلة ، والتفكير ألتباعدي ويعني التفكير في اتجاهات مختلفة وإنتاج معلومات متنوعة ومتعددة تتضمن المهارات العقلية مهارات الأخرى والتي يمكن أن تسمى المهارات السائدة للذاكرة والتقويم"<sup>(4)</sup>، أما العالم (ثرستون) فقد عزفها بأنها " مقدرة الفرد العقلية على انجاز عمل ما والتكيف في العمل بنجاح . وهي تتحقق بأفعال حسية أو ذهنية وقد تكون فطرية أو مكتسبة . عن طريق التعلم . كما أن هناك مهارات عامة ، وهي تمثل عامل مشترك بدرجات متفاوتة مع جميع المهارات الخاصة أو مع مجموعة منها"<sup>(5)</sup> .

(1) اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، ط1(القاهرة، دار الفكر العربي،2000)ص117

(2) - جابر عبد الحميد. استراتيجيات التدريس والتعلم. القاهرة: دار الفكر العربي،1999،ص146.

(3) احمد ماهر وآخرون: التدريس في التربية الرياضية، القاهرة ،دار الفكر العربي،2007،ص147

(4) محمد العربي شمعون ، وماجدة محمد إسماعيل :اللاعب والتدريب العقلي، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ) ص120

(5) رمضان محمد ألقذافي ؛ نظريات التعلم والتعليم ، ط3 : ( طرابلس ، منشورات جامعة الفاتح المفتوحة ، 1990 ) ص65

وتتطور هذه المهارات وتحسن خلال الإعداد التكنيكي والتكتيكي ، وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة وتكمن الصعوبة في كيفية ربطها بالمهارات الأخرى مع مراعاة الفروق الفردية، وترى الباحثة ان المهارات العقلية هي من أهم المتغيرات التي لها علاقة بالأداء المهارى، إذ ان إعداد اللاعب لأي نشاط رياضي له متطلبات من حيث الكفاءة البدنية والنفسية والفسيولوجية والعقلية وغيرها لمواجهة ظروف اللعب المختلفة والتغلب عليها في الملعب التي لا بد من توافرها كي يستطيع تأدية النشاط على أكمل وجه والوصول إلى الأداء المهارى الصحيح.

## 2-1-3 تركيز الانتباه :-

تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية<sup>(1)</sup>، ويُعرّف تركيز الانتباه بأنه " تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهارى المراد تحقيقه"<sup>(2)</sup>، كذلك هو "عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط"<sup>(3)</sup> .

ولتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ أنه في مراحل التعلم الحركي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار، ويتم ذلك من خلال الطرائق أو الأساليب المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالتكرار التي تتطلب من المتعلم أو اللاعب التركيز والقابلية لإعادة الذاكرة لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أم المباراة، ويحدث تركيز الانتباه بواسطة البيانات الدقيقة والتحليل المستمر والشرح الواضح، وكذلك يجب تطويره من خلال مواقف معينة مستمرة لكي تحصل عمليتا الثبات والتطور فضلاً عن أنّ مراحل التمرين تؤدي إلى التخلص من التأثير السلبي في تركيز الانتباه<sup>(4)</sup> ،

وتوجد أنواع عدة لتركيز الانتباه هي:-<sup>(5)</sup>

- 1- تركيز الانتباه الخارجي
- 2- تركيز الانتباه الداخلي
- 3- تركيز الانتباه الواسع
- 4- تركيز الانتباه الضيق
- 2-1-3 التصور العقلي:

التصور العقلي هو مهارة عقلية أو مهارة نفسية تساعد على رفع مستوى الأداء الفني وذلك من خلال بناء وتحسين التصور الحركي لدى اللاعبين وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب وتطبيقها في المواقف اللعب المتغيرة والمتعددة فضلاً إعداد اللاعب نفسياً من الناحية العقلية للأداء الفعلي للعبة كرة السلة، إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل . فالتصور العقلي هو "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء"<sup>(6)</sup> ويعرف بأنه " محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث وتكرارها أكثر من مرة "<sup>(7)</sup>، "والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل

1 - هارة . علم التدريب الرياضي ، (ترجمة عبد اللطيف)، ط2، مطبعة جامعة الموصل، 1990. ص298.

2 - وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، (عمان ، دار وائل للنشر، 2001، ص30.

3 - يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخره للطباعة، 2002، ص48.

4 - محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص328.

5 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1( القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000) ص117.

6- روبرت تايد فر. دليل الراضيين للتدريب الذهني، (ترجمة ) محمد رضا إبراهيم (وأخرون)، الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص45.

7- قاسم لزام : موضوعات في التعلم الحركي: ( بغداد ، مطابع الجمعة ، 2005 ) ، ص180.

في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية " (1)، ويعرفه وجيه (2001) على أنه " الصورة التي يأخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح للحركة وتنطبع بالدماغ وتلعب الممارسة والخبرة في ثبات هذه الصورة ، وتكون هذه الصورة الموجودة في الدماغ أساس أولى لتأدية المتعلم أو المبتدئ الحركة " (2)

وترى الباحثة أن التصور العقلي هو تطور عقلي يمكن من خلاله تكوين صورة سبق وان شاهدها أو تعلمها أو سمع بها أو تكوين صورة جديدة يتوقع حدوثها وكيفية الاستجابة لها وعزل الاستجابة العصبية الغير مرتبطة بالأداء الحركي مما يساعد على بناء الهيكل الحركي للذاكرة الحركية وتكوين برنامج يمكن استدعائه عند الحاجة ويعد التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء الحركي .يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور العقلي هما :

أ- التصور العقلي الخارجي :

تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على إن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فاللاعب عندما هو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني .

ب - التصور العقلي الداخلي :

يشتمل على إن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق وان شاهدها أو تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية . وفيه يختار الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة . وان الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في التصور العقلي الداخلي .

## 2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة رعد رمضان احمد الداغستاني(2004)<sup>(3)</sup>

" تأثير تمارين تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين سلاح الشيش " .

• هدف البحث:

التعرف على تأثير تمارين تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المنتخب الوطني العراقي للمبارزة بسلاح الشيش .

• عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على(12) لاعباً التي تمثل لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمبارزة وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وتكونت كل مجموعة (6) لاعبين، إذ كانت المجموعة الضابطة هي المجموعة التي تدخل ضمن التدريب المهاري التقليدي للعبة المبارزة بسلاح الشيش والمتبع في أندية القطر، أما المجموعة التجريبية فقد كانت تدخل ضمن المنهج التجريبي لتمرين التركيز وتحويل الانتباه المصاحب للتدريب المهاري في لعبة المبارزة بسلاح الشيش وعولجت النتائج بالوسائل الإحصائية الملائمة

الاستنتاجات:

1-إن التمارين المستخدمة في التدريب على بعض المهارات الأساسية للاعبين سلاح الشيش وللمجموعة التجريبية في جميع اختبارات تركيز وتحويل الانتباه كان ذو تأثير ايجابي وفعال .

2-إن التدريب على التمارين المستخدمة للاعبين سلاح الشيش والمجموعة التجريبية في جميع اختبارات بعض المهارات الأساسية كان ذو تأثير واضح على تحسينها من جراء استخدام تمارين تركيز وتحويل الانتباه .

<sup>1</sup>- محمد العربي شمعون وعيدا لنبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ) ص50 .

<sup>2</sup> - وجيه محجوب ؛ المصدر السابق ، 2001 ، ص38

<sup>3</sup> - رعد رمضان احمد الداغستاني؛ تأثير تمارين تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الاساسية للاعبين بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).



• التوصيات:

1- الاهتمام وتأكيد على ضرورة استخدام تمارين تركيز وتحويل الانتباه في تطوير المهارة لفعالية المباراة بسلاح الشيش وللأسلحة الأخرى.

2-2-1 دراسة أحمد محمد علي قطب (2006)<sup>(1)</sup>:

"تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة"

• هدف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة اشتملت عينة البحث على (15) ناشئاً وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن أفضل لاعبي مجتمع منطقة الشرقية لتنس الطاولة، وقد تم استبعاد عدد (5) ناشئين لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم فتصبح عينة البحث الاساسي (10) ناشئين فقط.

الاستنتاجات:

1- أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لدى عينة البحث.

2- ساهمت مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه بشكل ملحوظ في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لعينة البحث.

التوصيات:

1- استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح على ناشئ تنس الطاولة وحتى المستويات العالية حيث أكدت النتائج فاعلية في تطوير الاداء

مناقشة الدراسات المشابهة:

من خلال اطلاع على الدراسة السابقة وجدت الباحثة أن أوجه التشابه والاختلاف بين دراسته والدراسة التي اختارتها على النحو الآتي:

1- إن هدف دراسة رعد رمضان هو التعرف على تأثير تمارين تركيز وتحويل الانتباه في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المنتخب الوطني العراقي بسلاح الشيش بالمبارزة وتختلف مع البحث الحالي إذ ان هذه الدراسة هدفت إلى- أثر الكتيب المبرمج في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية في حين تتفق مع دراسة أحمد قطب في تطوير مستوى بعض المهارات الهجومية.

2- يتفق البحث الحالي مع دراسة رعد رمضان في أن مجتمع البحث تم تقسيمها على مجموعتين احدهما تجريبية تنفذ التمارين المستخدمة للمتغير التي يراد معرفة تأثيره، بينما المجموعة الضابطة تنفذ المنهج المتبع نفسه تدريب الفريق المخصص لهم ولكن من دون ذلك المتغير في استخدام التمارين.

3- يتفق البحث الحالي مع دراسة رعد رمضان وأحمد قطب في استخدام التمارين في تركيز الانتباه، فقد استخدمت الدراسات تمرينات الورقة والقلم والإجابة عليها بدقة من اجل تطوير بعض المهارات الأساسية والهجومية.

4- تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في استخدام التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج

(1) احمد محمد علي قطب : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة: (رسالة ماجستير، كلية التربية للبنين، جامعة الزقازيق، 2006).

5-تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في نوع الفعالية اذا استخدم الباحث رعد رمضان المنهج التجريبي على لاعبي الشيش في حين استخدم الباحث احمد قطب فعالية الطاولة ام الدراسة الحالية فطبقت على فعالية كرة السلة .

3- منهج البحث وإجراءاته :-

3-1 منهج البحث :-

هو الطريقة التي يستخدمها الباحث (( لدراسة المشكلة لكي يصل إلى الحقيقة ويكشف عنها حيث إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث )) ،ولذلك فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وبأسلوب العينات المتكافئة إذ ترى انه أفضل وسيلة تناسب طبيعة المشكلة وتلائم أهدافه .

جدول (1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي عينة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
تجريبية	T1	التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج	T2
الضابطة	T1	المنهج المتبع التقليدي	T2

3-2 عينة البحث:

اختارت الباحثة مجتمع البحث والذي تمثل بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي (2014/2015) بالطريقة العمدية ، أما عينة البحث والتي تمثل الأنموذج الذي يجري الباحث عمله عليها والبالغ عددهم (30) طالب اختيروا عشوائيا بطريقة القرعة فوق الاختيار على شعبة (ب،د)، علما أن الصفوف الثانية تضم (6) قاعة ، وقد تم تسميت شعبة (ب) بالمجموعة التجريبية ،أما شعبة (د) فأطلق عليها بالمجموعة الضابطة ،وتضم كل مجموعة (15) طلاب. والجدول(2) يبين توصيف العينة.

الجدول(2) يوضح تقسيم عينة البحث

ت	المجاميع	عدد الطلاب
1	التجريبية	15
2	الضابطة	15
3	الاستطلاعية	10
4	الطلاب المستبعدون	15
	المجموع	55

### 3-2-1 تجانس العينة:

لغرض التأكد من أن مؤشرات النمو لدى أفراد العينة التجريبية للبحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة إذ استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو ( الطول ، الكتلة ، العمر) ومتغيرات البحث.

جدول(3)يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

ت	المؤشرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	171.23	172	5.166	0.486-
2	العمر	20.38	20	0.532	0.123
3	الوزن	66.200	66.250	7.97	0.735

يبين الجدول (2) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي(-0.620، 0.102، -0.581) وهي جميعها قيم محصورة بين (±3) إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى ذلك أن هناك عيباً ما في اختيار العينة"<sup>(1)</sup>.

### 3-2-2 تكافؤ العينة .

تم إجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي عينة البحث في المهارات الأساسية بكرة السلة وكذلك للتعرف على مستوى طلاب مجموعتي البحث في هذه المهارات ، بالإضافة إلى تحقيق التكافؤ في مستوى تركيز الانتباه والتصور العقلي لهم ، ولأجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات سالفة الذكر، قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين والجدول (3) يبين النتائج الخاصة بذلك .

الجدول (4)يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات المهارات الأساسية لمجموعتي عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	س	ع±	
تركيز الانتباه	درجة	89.16	240.52	265.70	98.23	0.96
التصور العقلي	درجة	7.06	55.2	54.87	7.18	0.17
المناولة	درجة	2.11	18.45	19.11	3.09	0.93
التصويب	درجة	2.63	3.50	3.5	2.4	0.59

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) هي (2.05)

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص،151.

ومن خلال الجدول (3) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المذكورة أعلاه مما يدل على تكافؤ مجموعتي عينة البحث .

### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات سلة عدد (20).
- ساعة توقيت عدد (2).
- شواخص عدد (2).
- أهداف كرة سلة عدد (2).
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات.

### 3-4 المهارات الأساسية المستخدمة في البحث:

لغرض التعرف على أهم المهارات الأساسية بكرة السلة تم عرض المهارات الأساسية المستخدمة في المنهج المقرر للصفوف الثانية- كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى على مجموعة من الخبراء والاختصاص<sup>(\*)</sup> كرة السلة وطرائق التدريس حيث تم ترشيح مهارتي (المناولة - التصويب)

### 3-5 اختيار الاختبارات:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة بالاختبارات والقياس وعلم النفس وطرائق التدريس وكرة السلة ، وبعد عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من الخبراء، فتم اختيار الاختبارات الآتية:

- 1- اختبار بورن- انفيوموف لقياس - لتركيز الانتباه<sup>(1)</sup>
- 2- اختبار مارتينيز (1993) تعريب اسامة كامل راتب - للتصور العقلي<sup>(2)\*</sup>
- 3- اختبار المناولة والاستلام : قياس قدرة المختبر على سرعة المناولة والاستلام<sup>(3)</sup>.
- 4- اختبار التصويب من أسفل السلة لمدة 30 ثانية: قياس دقة التصويب من أسفل السلة مباشرة<sup>(4)</sup>.

(\*) الخبراء والاختصاص:

- ا.م.د سحر حر .
- م .د عدي عبد الحسين الكريم .
- م. د حاتم شوكت.
- م. د نيراس علي.

(1) اقبال رسمي محمد ومحمد سويدان وانتصار طالب. تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى اداء الرمية الحرة بكرة السلة ليبيا: جامعة السابع من ابريل، المؤتمر العلمي الثاني لعلوم الرياضة، 2004.

ينظر ملحق (1)

(2) لوي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي: (اربييل، ب.م، 2010) ص171.

ينظر ملحق(2)

(3) حمد صبحي حسنين ومحمد محمود عبد الدايم؛ القياس في كرة السلة، ط1 (الكويت، دار الفكر العربي، 1984) ص169-171.

(4) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق، 1987، ص 388 .

### 3-6 التجربة الاستطلاعية:

- تعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة من الطلاب تحمل صفات العينة نفسها في جميع النواحي لتنفيذ جزء من المنهج المقترح بقصد اختبار منهاج البحث وأدواته " (1) . ولغرض التعرف على العوامل والمعوقات المحتمل أن تواجه البحث عند تطبيق التجربة أجريت الباحثة تجربة استطلاعية على (10) طلاب من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث وكان الهدف منها: -
- تنظيم العمل وإجراءات الوحدة التعليمية من توقيت الوحدة التعليمية بكل أقسامها .
  - التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة، أو فريق العمل لتنظيم عملهم وتوضيح التعليمات والإرشادات التي تخص إجراء الاختبارات.
  - معرفة فهم الطلاب واستيعابهم للاختبارات المهارية والوقت اللازم لتطبيقها.
  - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
  - إعطاء صورة واضحة لمدرس المادة المكلف بتنفيذ المنهج التعليمي الى الطريقة التي يتم بها تعليم الطلاب بالأسلوبي (التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج، الأسلوب التقليدي).

### 3-7 المعاملات العلمية للاختبار :

إنَّ الاختبارات المستعملة في البحث قد اختيرت من المراجع والبحوث العلمية التي توفرت لدى الباحثة لذا فإنها اختبارات مقننة وتحقق المعاملات العلمية للاختبار ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية ) ، ولكن ارادت الباحثة التحقق من ان هذه الاختبارات علمية وموثوق بها وانها تقيس مستوى بعض المهارات الاساسية بكرة السلة وقدرة المتعلمين على تركيز الانتباه و التصور العقلي ، لذلك سعت الباحثة الى اجراء عملية التقنين لهذه الاختبارات ، لكي يتمكن من اعتمادها وتطبيقها على عينة البحث .

### 3-7-1 معامل الثبات :

" يعني ان الاختبار يعطي النتائج نفسها اذا اعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم او التدريب " (2)، وقد سعت الباحثة لايجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية والعمليات العقلية من خلال اعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية ، وهذا يعني ان الباحثة قد استخدمت طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لايجاد معامل الثبات.. وقد استعملت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخلاص معامل الثبات . ان بلغت قيم معامل الارتباط لاختبارات تركيز الانتباه و التصور العقلي واختبار المناولة والتصويب (0.776 - 0.812 - 0.871 - 0.854) على التوالي وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 0.632 ) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان هذا الارتباط معنوي لجميع الاختبارات .

<sup>1</sup>-مجمع اللغة العربية(1984): معجم علم النفس والتربية، القاهرة، الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية ،ص79.  
<sup>2</sup> - التكريتي ، ودبع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد. التطبيقات الاحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) ، ص211

### 3-7-2 معامل الصدق :

الصدق يعني " ان يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من اجله " (1)، تم استخلاص معامل الصدق الذاتي من معامل الثبات " يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وكانت نتائج الاختبارات للمهارات العقلية والمهارية على التوالي، (0.881،0.901،0.933،0.924)

### 3-7-3 موضوعية الاختبار :

ان موضوعية القياس تعني "قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون ، وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على ان القياسات موضوعية" (1) استخلصت الباحثة معامل الموضوعية من خلال ايجاد العلاقة الترابطية بين نتائج حكمين ، قاما بتأشير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني . وذلك باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، يتبين ان قيم معامل الارتباط للاختبارات العقلية و المهارية كانت ( 0.883-0.752 - 0.966 ، 0.631 ) ، على التوالي وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان هذا الارتباط معنوي ولجميع الاختبارات .

### 3-7-1 الإجراءات الرئيسية:-تمثلت الإجراءات الرئيسية بالاتي:-

#### 3-7-1 الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم 2014/10/31 ، وقد راعت الباحثة وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة التنفيذ وكذلك تسلسل الاختبارات- والتعرف على مدى ملاءمة الكتيب المبرمج لدى الطلاب لتنفيذ محتويات الجزء الرئيسي.

#### 3-7-2 التجربة الرئيسية :-

اعدت الباحثة وحدات تعليمية مقترحة للمدة من يوم الأحد الموافق(2014/11/2) ولغاية يوم الأربعاء الموافق (2014/12/24) ، وقد جرى تعلم كل مجموعة من المجموعتين بأسلوب معين من الأساليب المعتمدة في البحث (أسلوب التعلم الذاتي وفق الكتيب المبرمج -الأسلوب التقليدي ). وكانت الوحدات التعليمية للمجموعتين متشابهة في الجزء التمهيدي والجزء الختامي أما الاختلاف فكان في الجزء الرئيس حيث تمارس أفراد العينة التمارين والمنهج للمهارات الحركية كما يأتي :

- وصف أداء المجموعة التجريبية: بعد أعداد الكتيب المبرمج ، وتوزيعها على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية مع شرح كيفية استخدامه وطرق الإرشاد وكيفية تطبيقه وفق المنهج التعليمي الذي أعدته الباحثة ،تقوم المجموعة التجريبية بأداء الوحدات التعليمية وفق الخطوات الآتية :-

أ-تبدأ الوحدة التعليمية بإعطاء تمارين إحماء وتهيئة عضلات الجسم المختلفة في القسم التحضيري .

ب- يقوم اللاعبون بقراءة الكتيب المبرمج ( قراءة المادة العلمية وملاحظة الدليل والاطلاع على الرسوم التوضيحية وتطبيق واجباتهم بأشراف المدرس خلال القسم الرئيسي ).

ج- يشرف المدرس على اللاعبين ويقدم المساعدة عند الحاجة ويعدل الأخطاء إن وجدت .

د - تنتهي الوحدة التعليمية بتمارين تهدئة أو لعبة تروحيه.

- بما إن لكل لاعب الكتيب المبرمج الخاص به فانه يقوم بالاطلاع على العرض الخاص بالمهارة وقراءتها خارج أوقات الوحدة التعليمية مما يعطي للمتعلم الفرصة إلى معرفة كافة أجزاء المهارة وبناء برنامج حركي لهذه المهارة من خلال تطبيقها خلال الوحدة التعليمية وخارجها .

<sup>1</sup> -كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ) ، ص37.

- وصف أداء المجموعة الضابطة: فتأخذ المنهج المعد من قبل المدرس بدون أي تعديل عليه.

### 3-7-3 الاختبارات البعدية :-

بعد إكمال المنهج التعليمي للمهارات قيد الدراسة قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الأحد المصادف 28 / 12 / 2014. وقد هيأت الباحثة مسبقاً نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات الاختبارية وبمساعدة نفس فريق العمل المساعد .

### 3-8 المعاملات الإحصائية:- استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:-<sup>(1)</sup>

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة (المستقلة).

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

---

<sup>(1)</sup> ودبع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ،

1999 ، ص102 ، 155 ، 279 ، 272 .

\* الحكمين الذين اثبتا موضوعية الاختبار

1- ا. م. د سحر حر / دكتوراه تربية رياضية

2- م . د عدي عبد الحسين الكريم / دكتوراه تربية رياضية

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

الدلالة	قيمة ت		البعدي		القبلي		الاختبار	المجموعة التجريبية
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.14	3.76	65.44	122.1	89.16	240.52	تركيز الانتباه	الكتيب المبرمج
معنوي		7.86	12.43	85.25	7.06	55.2	التصور العقلي	
معنوي		5.10	1.22	12.87	3.09	18.45	المناولة	
معنوي		6.36	2.75	9.95	2.63	3.50	التصويب	
الدلالة	قيمة ت		البعدي		القبلي		الاختبار	المجموعة الضابطة
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.14	2.37	80.87	185.2	98.23	265.7	تركيز لأنتباه	الأمري
معنوي		2.23	9.12	61.8	7.18	54.87	التصور العقلي	
معنوي		3.08	2.76	15.66	2.11	19.11	المناولة	
معنوي		2.64	3.52	6.50	2.4	3.5	التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) هي (2.14)

من خلال الجدول رقم (5) يمكن ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات الأربعة (تركيز الانتباه ، التصور العقلي ، سرعة التمرير ، التصويب). ولمعرفة حقيقة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه الاختبارات، اجريت الباحثة اختبار (ت) للعينات المتناظرة لكل اختبار وكانت النتائج كالتالي

-:

للمجموعة التجريبية (أسلوب الكتيب المبرمج ) فاختبار تركيز الانتباه كانت قيمة (ت) المحسوبة ( ) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصور العقلي ( ) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار سرعة التمرير بلغت (5.10) أما قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصويب فقد بلغت (6.36).

أما نتائج المجموعة الضابطة فبلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تركيز الانتباه (2.37) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصور العقلي (2.23) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار سرعة التمرير بلغت (3.08) أما قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصويب فقد بلغت (2.64) ، وعند مقارنة قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين لكل اختبار مع قيمة (ت) الجدولية تكون المحسوبة اكبر من الجدولية ولكل الاختبارات عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة في مستوى التعلم لدى أفراد عينة البحث إلى استخدام الأسلوب



4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم

الجدول (6)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البعدية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
تركيز الانتباه	122.1	65.44	185.2	80.87	3.21
التصور العقلي	85.25	12.43	61.8	9.12	8.05
المناولة	12.87	1.22	15.66	2.76	7.06
التصويب	9.95	2.75	6.50	3.52	4.09

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) هي (2.05)

يبين الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (بعض المهارات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة) للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ولمعرفة حقيقة الفروق بين نتائج المجموعتين لهذه الاختبارات، أجريت الباحثة اختبار (ت) للعينات المتناظرة لكل اختبار وكانت النتائج كالتالي :- فكانت قيمة (ت) لاختبار تركيز الانتباه (3.21) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصور العقلي (8.05) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار سرعة التمرير بلغت (7.06) أما قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصويب فقد بلغت (4.09) ، وعند مقارنة قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين لكل اختبار مع قيمة (ت) الجدولية تكون المحسوبة اكبر من الجدولية ولكل الاختبارات عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية .

4-3 مناقشة النتائج :-

من خلال استعراض وتحليل نتائج البحث التي تم الحصول عليها من نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة، تبين من الجدول (5) والخاصة بالاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات قيد البحث، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين في جميع الاختبارات ، مما يدل على إن منهج الكتيب المبرمج الذي صمّمته الباحثة على شكل كراس صغير وفيه شرح وافي مبسط للمهارة موضعاً أقسامها ومراحل أدائها معزراً ذلك بالرسوم التوضيحية الملونة ،الى تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي لدى متعلمي هذه المجموعة إلى أن المتعلم بهذا الأسلوب يتعلم بصورة ذاتية الأمر الذي يكون لديه القدرة على مواصلة الانتباه وتصور الأداء للحصول على المعلومة إذ أن "التعليم الحديث يعتمد على استثمار جميع حواس المتعلم باستعمال الوسائل المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة في تنشيط عملية التعلم".<sup>(1)</sup>

كما ساعدت المادة التعليمية التي وضعتها الباحثة على تعلم مهارتي المناولة والتصويب للمجموعة التجريبية، لما يحتويه الكتيب المبرمج من فقرات تعليمية بصرية وتطبيقية ومناهج تشويقية تعطي الفرصة للمتعلم للتقدم بأدائه وفق

<sup>(1)</sup> محمد لبيب ومحمد منير. المناهج والوسائل التعليمية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1997، ص128.

متطلبات الأداء المهارى من خلال التعلم الذاتي، وذلك من خلال إطلاع أفراد المجموعة التجريبية على أجزاء المهارة المراد تعلمها وقراءة (أدائها الفني) ومشاهدة الصور والرسوم التوضيحية الخاصة بهذه المهارة خارج أوقات الدرس. أما بالنسبة لإفراد المجموعة الضابطة ، فتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية المخصصة لها وفق المنهج المقرر وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعلم المهارات الأساسية بالكرة السلة، إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته".<sup>(1)</sup> كذلك التطور والتعلم الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاء نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين، إذ أن تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم تجعله يصل إلى دقة من الأداء الجيد إذ توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".<sup>(2)</sup> أما بالنسبة للجدول (6) الذي يبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المهارات، فتعزو الباحثة سبب الفروق بين هاذين الأسلوبين وتفوق أسلوب الكتيب المبرمج، إلى أن استعمال التطور التكنولوجي في عملية التعلم قد يحقق الأهداف المطلوبة في العملية التدريسية ويجذب المتعلم ويطور انتباهه طوال مدة الوحدة التعليمية وهذا ما أكد عليه مونسون (2001 mohnsen) في دراسته التي أشارت إلى أن التعلم المبرمج يقوي الدافعية ويثير المتعلم ويزيد من انتباهه وتركيزه مقارنة مع الأساليب المتبعة (التقليدية).<sup>(3)</sup> كما أعطي الكتيب المبرمج تكرارات ومعلومات ذهنية كافية لضمان تحسين صورة الأداء، إذ يذكر وجيه محجوب 1989 "يكون حجم الانتباه كبيرا إذا ما كررت الحركات وتدرج عليها، لان أكثر العمليات الحركية تحتاج إلى تفكير قد حولت إلى الأوتوماتيكية فيحول إجراء من عمليات التفكير إلى ردود فعل متجانسة بين المركز العصبي وبين العضلات فيكون حجم التأثير كبيرا لأنه سوف يركز على الفعل الحركي مما يعطي الدقة في الأداء"<sup>(4)</sup>. كذلك احتوى الكتيب المبرمج على عنصر الإثارة والتشويق والتنوع مما زاد من قدرة تركيز الانتباه "بعض الواجبات الحركية تتميز بالإثارة والتشويق، بينما البعض الآخر يفتقر إليها وهذا سيؤثر في فترة دوام تركيز الانتباه أثناء أداء الواجب الحركي فيزداد في النوع الأول من الحركات ويقل في النوع الثاني"<sup>(5)</sup>. كذلك أظهرت النتائج الى ان الكتيب المبرمج ادى الى تطور التصور العقلي لعينة البحث، إذ كلما زادت الأشياء التي نراها زادت معرفتنا بها ويقول المثل المشهور (ان صورة واحدة أفضل من ألف كلمة) وبمعنى اخر ان التفكير بالصورة يسبق التفكير بالكلمات في اكثر الاحيان فضلا عن ذلك فان الصور هي المناطق الفعلية التي يكتسب الانسان خبرته منها، اما الكلمات فهي مجرد دلالات صوتية على تلك المناطق. بالإضافة الى ان الدماغ يأخذ صورة عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن طريق السمع وتحويل الكلمات الارشادية والوصفية التي يعطيها المعلم الى صور تدخل الدماغ . ويتفق مع هذا الرأي (شمعون)<sup>(6)</sup>.

كما أن استعمال أسلوب الكتيب المبرمج ساعد بشكل فعال في تعلم مهارتي قيد البحث لأنه يعد من الأساليب العلمية الحديثة التي يكون فيها "المتعلم محور العملية التعليمية مما يزيد من دافعيته نحو عملية التعلم فضلا عن انه

(1) Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273

(2) ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011، ص29.

(3) mohnsen B.using instructional sofwaer to meet national physical education stndards Jouranal of physica Education,Recreation and dance,72,(3).2001,p19-22

(4) وجيه محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989، ص26.

(5) نبيل محمود شاكر؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ، 2007 ص103.

(6) محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي 1195، ص 315-333

عمل على توفير وقت كافي لتطبيق وتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء مما أتاح فرصة أكبر للتدريب على المهارة.<sup>(1)</sup> ، فضلاً عن تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي المرتبطة بمهاتري قيد البحث ، الذي جاء نتيجة إن هذا الأسلوب يتم بمصادر الاهتمام والدافع والتشويق إلى عملية التعلم والانتباه التلقائي والعمل النشط كما يكون سلوك المتعلم في هذا الأسلوب سلوك مستقل كفرد وعضو في مجموعته ويزوده بتعليمات تكفي ضمان حصوله على خبرة قيمة وذلك يضمن اتجاهاته في استعمال قدراته للتعرف على المبادئ لأجزاء التفصيلية للمهارة والتركيز عليها ويمثل "هذا الأسلوب أسلوباً تعليمياً يسمح للمتعلم بتطوير معرفته من خلال خبرات عملية مباشرة".<sup>(2)</sup>

#### 5-1 الاستنتاجات: من خلال نتائج البحث والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى :-

- 1- حققت المجموعة الضابطة تقدم ملحوظ في تطوير تركيز الانتباه والتصور العقلي وتعلم بالكرة السلة ، لكن ليس بمقدار التقدم الذي حققته المجموعة التجريبية بهذا الخصوص .
- 2- فاعلية المنهج التعليمي المتبع باستخدام التطبيق الذاتي وفق الكتيب المبرمج في الدرس ذو تأثير إيجابي في تطوير وعملية التعلم لدى طلاب المجموعة التجريبية .
- 3- حققت المجموعة التجريبية نسب جيدة.

#### 5-2 التوصيات: من خلال الاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي :

- 1- استخدام المنهج المتبع في البحث على المراحل جميعها لما لها من تأثير إيجابي في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية لتعلم المهارات المختلفة .
  - 2- اعتماد التقنيات الحديثة بالعملية التعليمية لأهميتها في تحسين وتطوير الأداء وإتقانه
  - 3- ضرورة استخدام التعلم الذاتي بأشكاله المتعددة وأنواعه لكون هذا الأسلوب يعطي الفرصة للمتعلم أو اللاعب للإبداع ويحقق طموحه .
  - 4- تنويع مصادر التعلم وتوفير المعلومات بما يتيح للمتعلم أو اللاعب الاطلاع عليها للتقليل من الفروقات الفردية وتأثيرها على العمليات العقلية.
- المصادر العربية والاجنبية :-

- احمد بدر : أصول البحث العلمي، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1985.
- 1- حمد محمد علي قطب تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة: (رسالة ماجستير، كلية التربية للبنين، جامعة الزقازيق، 2006).
- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، ط1(القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) .
- اقبال رسمي محمد ومحمد سويدان وانتصار طالب. تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى اداء الرمية الحرة بكرة السلة: جامعة ليبيا السابع من ابريل، المؤتمر العلمي الثاني لعلوم الرياضة، 2004.
- جابر عبد الحميد. استراتيجيات التدريس والتعلم. القاهرة تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص: دار الفكر العربي، 1996.
- دعاء محمد محي الدين. أطروحة دكتوراه جامعة طنطا : كلية التربية الرياضية ، 2000.6.

(1) فايزة محمد شبل. تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة طنطا : كلية التربية الرياضية ، 2001، ص 40.

(2) دعاء محمد محي الدين. تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص، أطروحة دكتوراه، جامعة طنطا : كلية التربية الرياضية ، 2000، ص 34

- رعد رمضان احمد الداغستاني؛ تأثير تمارين تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الاساسية للاعبين بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- رمضان محمد القذافي ؛ نظريات التعلم والتعليم ، ط3 : (طرابلس ، منشورات جامعة الفاتح المفتوحة ، 1990.
- روبرت تايد فر. دليل الراضيين للتدريب الذهني،( ترجمة ) محمد رضا إبراهيم (وآخرون)، الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- سحر حر مجيد : تأثير المقترحات الخطئية في تطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الهجومية للطالبات بكرة السلة أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى،2012.
- عفاف عبد الكريما :- لتدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990م.
- فايزة محمد شبل: تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه جامعة طنطا : كلية التربية الرياضية ،20014.
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي : ( بغداد ، مطابع الجمعة ، 2005 ) .
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي: (اربيل، ب.م، 2010)
- مجمع اللغة العربية(1984)، معجم علم النفس والتربية الفاهرة، الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية.
- محمد العربي شمعون ، وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ) .
- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال :التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي 1195.
- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 )
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق، 1987.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: - تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003م.
- محمد صبحي حسنين ومحمد محمود عبد الدايم؛ القياس في كرة السلة، ط1 (الكويت، دار الفكر العربي، 1984) .
- محمد لبيب ومحمد منير. المناهج والوسائل التعليمية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية،1997.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2011.
- ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون:بحث منشور ،مجلة العلوم الرياضية/جامعة بابل، العدد الثاني ،المجلد الرابع،2011.
- هارة: علم التدريب الرياضي ، (ترجمة عبد اللطيف)، ط2، مطبعة جامعة الموصل،1990.
- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1،(عمان ،دار وائل للنشر، 2001 ، .
- وجيه محجوب :علم الحركة والتعلم الحركي ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،1989.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، 1999 .
- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

-mohnsen B.using instructional sofwaer to meet national physical education stndards.Jouranal of physica Education,Recreation and dance,72,(3).2001.,  
-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004.

ملحق (1) اختبار مظاهر الانتباه

الاختبار الأول / اختبار بوردن أنفيمون لقياس مظاهر الانتباه: (1)

أن المقياس أو الاختبار عبارة عن استمارة تحتوي على (31 سطرًا) من الأرقام العربية . يحتوي كل سطر على ( 40 رقم ) فبذلك يحتوي الاختبار على ( 1240 رقمًا ) وتتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات وضعت بطريقة مقننة ، وتتكون كل منها من ( 3 - 5 أرقام ) مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من المختبر واختبارات مظاهر الانتباه هي :-

أولاً." اختبار حدة الانتباه

عند سماع كلمة يبدأ يقوم اللاعب بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ بالبحث والشطب للرقم ( 97 ) من الأسطر الواحد تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين .

- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط
- يتم استخدام الدلالات الآتية :

$$E = \frac{(S - B) \times 100}{A}$$

حده الانتباه =  $B \times A$

A = كمية الأرقام التي نظرت من البداية حتى كلمة

S = عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور

B = عدد الأرقام الساقطة من التشطيب + عدد الأرقام التي شطب خطأ

E = معامل صحة العمل بالمعادلة

ثانياً : - اختبار تركيز الانتباه<sup>(1)</sup>

نفس الطريقة المتبعة في ( الاختبار الأول ) لقياس حدة الانتباه إلا انه في الوقت نفسه يشغل جهاز تشتيت الانتباه .  
طريقة احتساب النتائج - يتم استخراج الدلالات الآتية :-

- صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة = U 1
- صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة الموقف المثير = U 2

دلالة التركيز = الفرق بين الحدين

$$U1 - U2 = \text{تركيز الانتباه}$$

( كلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر )

(1) ضياء حمود مولود؛ ،تأثير تمارين مركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والاساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير جامعة ديالى 2007 ص191-193  
(1) ضياء حمود؛ المصدر السابق ص197

Y E R Y H E Y O A F T E R V T V I T R V T Y E R T P A O Y E V Y T E R Y Y R Y  
Y E V T O A Y E R T Y R Y O A F T E R Y R Y T R Y T Y V E T E R Y T V E Y R  
P A O Y E R Y T E R Y Y R Y T E R Y Y R Y P A O Y E V Y R Y T Y R Y T R Y T  
Y E R Y E R T O A F T E R Y T V E T R Y R Y T Y E R Y Y R Y T Y R Y T Y R Y  
Y E R Y V Y R Y T E R Y Y R Y T E R Y Y R Y T E R Y T E R T Y A O T E R T P A O  
Y E V T Y R Y T E R Y O A F T E R Y R Y T E R T P A O T E R T O A F T V E Y R  
O A F T E R T V Y R P E R Y Y R T O A F T E R T P A O Y E V Y R Y T R Y T  
T E R Y R Y T Y R Y T R Y T O A F T E R Y R Y T O A Y R Y T Y R Y T Y R Y T  
P A O T E R T O A Y E V Y R P A O T V E Y R Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y  
T V E Y R O A F T E R Y O A F T Y E V Y R Y R Y T P A O T V E Y R Y E Y R P Y R  
Y R Y T P A O T E R T Y R Y T Y R Y T O A F T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T  
T A I T Y I R Y O A Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T O A Y R Y T Y R Y  
P A O Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T O A F T Y R Y T Y R Y T Y R Y T  
Y R Y T Y R Y T P A O Y E R T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y  
V E R T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O T E R T P A O Y R Y T  
Y R Y T Y R Y T Y R Y T O A F T Y R Y T Y R Y T P A O Y E R T Y R Y T O A F  
O A Y T V Y R Y R Y T Y R Y T O A F Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O Y R Y T  
Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O Y R Y T O A F  
Y E R T Y R Y T Y R Y T P A O Y R Y T O A F Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O  
Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O Y R Y T O A F Y R Y T Y R Y T O A F Y R Y T  
T E R T Y R Y T Y R Y T P A O Y E R T Y R Y T Y R Y T O A F Y R Y T Y R Y T  
T V E Y R Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T O A F Y R Y T Y R Y T O A F Y R Y T  
P A O P R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O Y R Y T Y R Y T  
Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T O A F Y R Y T  
P A O Y R Y T P A O T E R T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T  
Y R Y T O A F Y R Y T P A O Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T  
Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O Y R Y T O A F Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T  
Y R Y T P A O T E R T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T P A O T E R T O A F Y R Y T  
O A F T E R T Y R Y T Y R Y T O A F T E R Y R Y T Y R Y T P A O T E R T Y R Y T  
T V E Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T Y R Y T O A F T E R Y R Y T Y R Y T P A O T E R T

## ملحق (2)

الاختبار الثاني : - اختبار مقياس التصور العقلي الرياضي : (1)

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية ( الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة).

والمطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو الآتي : -

5	4	3	2	1	- عدم وجود صورته للموقف	
	5	4	3	2	1	- وجود صورة ولكن غير واضحة
	5	4	3	2	1	- صورة واضحة بدرجة متوسطة
5	4	3	2	1	- صورة واضحة بدرجة كبيرة	
	5	4	3	2	1	- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً

وفيما يلي المواقف الرياضية المطلوب ان تجيب عليها:

### موقف ( 1 ) الممارسة بمفردك

أختر مهارة محددة في رياضتك .... التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك ( الملعب / المضمار / حمام السباحة .... الخ)، أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان ، تسمع الأصوات ، وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات ، وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية .

- كيف تجيد رؤية نفسك وأنت تؤدي المباراة

- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء

- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة

- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة.

### موقف ( 2 ) الممارسة مع الآخرين

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق ، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً ، أغلق العينين حوالي دقيقة وأستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والمواقف الذي يحدث بعده مباشرة .

- كيف تجيد رؤية نفسك

- كيف تجيد الاستماع للأصوات

- كيف تجيد الإحساس الحركي

- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية

(1) لوي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي: (أبريل، ب.م، 2010) ص171.

### موقف ( 3 ) مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة . أغلق العينين حوالي دقيقة . استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات او المنافسات الرياضية

5 4 3 2 1

- كيف تجيد رؤية زميلك

5 4 3 2 1

- كيف تجيد الاستماع للأصوات

5 4 3 2 1

- كيف تشعر بجسمك

5 4 3 2 1

- كيف تجيد الشعور بالانفعالات

### موقف ( 4 ) الأداء في المسابقة

التصور العقلي لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات ( المباريات ) وأنت تلعب بمهارة فائقة ، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك . الآن أغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك .

5 4 3 2 1

- كيف تجيد رؤية نفسك

5 4 3 2 1

- كيف تجيد الاستماع للأصوات

5 4 3 2 1

- كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركي

5 4 3 2 1

- كيف تجيد الشعور بالانفعالات

تقدير درجاتك للتصور العقلي:

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة ( 1 ) للمواقف الأربعة = .....

- التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة ( 2 ) للمواقف الأربعة = .....

- الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة ( 3 ) للمواقف الأربعة = .....

- الحالات الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .....

تتراوح الدرجات لكل ( بعد ) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى لكل بعد والمجموع الكلي للاختبار بين 20 كحد أدنى و 80 كحد أعلى، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطويع هذا البعد للتصور العقلي.



## تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب ( جيسكو 1 وجيسكو 2 ) ووسائل سمعية وبصرية في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

م.م رياض هاني جودة

مديرة تربية واسط

م.م حسن صبري محمد

مديرة تربية واسط

Hader\_sport@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد استراتيجيات التعلم التعاوني (جيسكو 1 وجيسكو 2) إحدى استراتيجيات التعلم النشط التي تعزز عمل الأقران معا وتدريبهم على التعلم التعاوني الذي أصبح من الضرورات الاجتماعية والتعليمية نظرا لتأثير ذوي المعرفة العالية على أقرانهم، وتكمن أهمية البحث التي تبين دور استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو 1 وجيسكو 2) باعتبارها من الاستراتيجيات الحديثة في التعلم وخصوصا مع المبتدئين في تعلم بعض مهارات كرة القدم. وهنا تبرز مشكلة البحث فكان لابد من البحث عن استراتيجيات وأساليب تعلم جديدة تتفق مع روح العصر والواقع الذي يتميز بالتغيير السريع والتطور المستمر. وكانت من اهم اهداف أعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو 1 وجيسكو 2) باستخدام وسائل سمعية بصرية في تعلم بعض المهارات بكرة القدم. وكذلك معرفة تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو 1 وجيسكو 2) في تعلم بعض المهارات بكرة القدم باستخدام وسائل سمعية بصرية. اما اهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان هي استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو 1 وجيسكو 2) لها دور اساسي في عملية التعلم والتوصل الى الاهداف واستثمار الوقت والجهد مقارنة بالأسلوب التقليدي. اما بعض التوصيات التي يوصي بها الباحثان فكانت الابتعاد عن الاساليب والاستراتيجيات التي تعتمد على الاطر التقليدية والتلقين واستخدام اساليب جديدة تساعد الطالب على الابداع والابتكار وضرورة استخدام الاستراتيجيات التعليمية التي تتلاءم مع المهارات الاساسية بكرة القدم ولاسيما استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو 1 وجيسكو 2) لما لها من تأثير فعال على العملية التعلم .

### The Effect of Cooperative Learning Strategic (Jigsaw 1 and 2) With Audio-Visual Instruments to Learn Some Basic Skills in Football

Hassan Sabri Mohamed

Hani Riad quality

#### Abstract

The strategic of cooperative learning at the two styles of (jigsaw1 and jigsaw2) is one of the strategies of active learning which enhances the action of the tow opponents together and to training on cooperative learning which become one of the social and learning necessities since the effect of high well-informed persons over their ages .

The significance of the study , which states the role of strategies of cooperative learning at tow styles of (jigsaw1 and jigsaw2) as it regards among the modern strategies at learning particularly with the beginners , is at learning some of the skills of football .Hence the problem of the study rises . So, it has to find out strategies and styles of new and modern styles of learning to be with the line of the modern life which recognizes with fast continuous development .

Among the most important aims is to set up learning units according to the strategies of cooperative learning at the two styles of (jigsaw1 and jigsaw2) by using audio- optical means of learning some basic skills at football .Also, to identify and knew the strategic Effect of cooperative learning at the two styles of (jigsaw1 and jigsaw2) and the audio-optical means of learning some basic skill at football.

Whereas among the conclusions by which the research came with is to use strategies of Cooperative Learning at the two styles of (jigsaw1 and jigsaw2) has the main role in learning process getting to the aims investing time and efforts as compared with the traditional styles. While ,some recommendations that we recommend is to be a way from the strategies which depending on the traditional and memorizing and to use new styles which help the students to produce productivity and invention . It is necessary to use strategies of learning which is appropriate with the basic skills of football including strategies of cooperative learning (jigsaw1 and jigsaw2) since having a great influence on learning process .

## 1-1 . المقدمة وأهمية البحث:

تعد استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو1 وجيسكو2) إحدى إستراتيجيات التعلم النشط التي تعزز عمل الأقران معا وتدريبهم على التعلم التعاوني الذي أصبح من الضرورات الاجتماعية والتعليمية نظرا لتأثير ذوي المعرفة العالية على أقرانهم، وقد تم توسيع ذا الرأي من القول القديم (أن تعلم تعني أن تتعلم مرتين) وإستراتيجية التعلم التعاوني تقوم على أساس تعليم المتعلم لقرينه الذي يحتاج إلى مساعدة وهذه الإستراتيجية تسهم في توجيه الاهتمام الفردي بإتاحة فرصا أفضل للتعلم على وفق قدرة المتعلم وبراعته في أداء المهام التي يقوم بها، كما أن إستراتيجية التعلم التعاوني تقضي على الملل وتجعل المادة التعليمية مثيرة للتعلم كما أكد (توماس) أن هذه الإستراتيجية تشجع تقدير الذات وتولد الإحساس بالجماعة وتعلم المتعلمين التعاون والمشاركة في صنع القرار مما يساهم في النمو الاجتماعي لديهم (Thomas,1989;p412).

في هذين الأسلوبين يقوم على حث المتعلمين في البحث عن المعلومة بأنفسهم ،وكذلك على مبدأ اختلاف وتنوع مصادر التعلم في عددها وأنواعها ،هذا بالإضافة الى التركيز على مهام حل المشكلات. ويتميز هذا الأسلوب بأن وظيفة الفصل فيه أن يكون جماعة من الجماعات ،وان التقويم فيه فردي وجماعي ،كما ان المكافأة تكون داخلية من خلال توجيه الذات نحو العمل .

ومن هنا تكمن أهمية البحث التي تبين دور استراتيجيات التعلم التعاوني بأسلوب (جيسكو1 وجيسكو2 ) باعتبارها من الاستراتيجيات الحديثة في التعلم وخصوصا مع المبتدئين في تعلم بعض مهارات كرة القدم .

## 1-2 . مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان نتيجة خبرتهم المتواضعة في التدريس الى قلة اهتمام المدرسين بالأساليب التدريسية الحديثة وان معظمهم لا زال يعتمد على الأسلوب الامري في مدارسنا، وفي بعض الأحيان يجري التدريس بصورة عشوائية وغير مخطط لها. كذلك من خلال اطلاعهم على البحوث والمصادر ، اتضح لهما ان الكثير من الباحثين قد تناولوا في دراساتهم الوسائل التعليمية وأعطوها دوراً مهماً في عملية التعلم ، الا انه لم يتم تحديد الوسيلة التعليمية الاكثر تأثيراً في التعلم . فالمهارة السمعية والبصرية يمكن تطويرها بالترار والتدريب ، وانها تحرر المدرس من قيود الشرح الممل وتوفر للمعلم جوا ايجابيا وتهيء له تصوراً ذهنياً.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث فكان لا بد من البحث عن استراتيجيات وأساليب تعلم جديدة تتفق مع روح العصر والواقع الذي يتميز بالتغيير السريع والتطور المستمر.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجية التعلم التعاوني بأسلوب ( جيسكو 1 وجيسكو 2) باستعمال وسائل سمعية وبصرية في تعلم بعض المهارات بكرة القدم .
  - 2- معرفة تأثير استراتيجية التعلم التعاوني بأسلوب ( جيسكو 1 وجيسكو 2) في تعلم بعض المهارات بكرة القدم باستعمال وسائل سمعية و بصرية .
- ### 1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث التي تتعلم على وفق أسلوب ( جيسكو 1 وجيسكو 2) ولصالح الاختبارات البعدية .
  - 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والتي تتعلم باستعمال الوسائل السمعية والبصرية ولصالح الاختبارات البعدية .
- ### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب الصف الرابع الإعدادي من اعدادية العزة للبنين التابعة لتربية واسط .
- 1-5-2 المجال الزمني: من 2013/ 11/3 إلى 2014/1/9.
- 1-5-3 المجال المكاني: الساحة الرياضية لإعدادية العزة للبنين التابعة لمديرية تربية واسط

## الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 2-1-1 مفهوم التعلم التعاوني :

التعلم التعاوني هو استراتيجية تعلم يتم فيه تقسيم التلاميذ الى مجموعات صغيرة غير متجانسة يتراوح عدد أفراد كل مجموعة ما بين (4-6) أفراد . ويتعاون تلاميذ المجموعة الواحدة في تحقيق هدف أو أهداف مشتركة . ويستند هذا النوع من التعلم الى النظرية الكلية (الجشطلت ) ، انطلاقا من التفاعل المعزز عندما يشجع الأفراد بعضهم البعض على التعلم ، ونظرية النمو المعرفي عند (( جين بياجيه )) من حيث ان المعرفة سلوك اجتماعي ، يظهر من خلال الافراد في التعلم ، وتبادل المعلومات والخبرات وتصحيح البعض أخطاء البعض الاخر . كما تستند الى البحوث التجريبية ، التي أكدت على ان العمل التعاوني يزيد من التحصيل الاكاديمي ، وزيادة<sup>1</sup> مهارات التفكير الابداعي ، والمهارات الاجتماعية لدى الافراد ، من خلال تنظيم التلاميذ للعمل في جماعات صغيرة ، وجمع مواد تعلم متنوعة لتستخدم في أثناء العمل الجماعي<sup>(1)</sup> .

#### 2-1-2 نماذج التعلم التعاوني<sup>(2)</sup>:

على الرغم من ان المجموعات التعاونية تقوم على الدعم والمساندة ، الا ان هنالك عدة نماذج واشكال تعاونية ، تتنوع اجراءاتها وادوارها ومن ابرزها :

- تقسيم المتعلمين الى فرق على اساس التحصيل

1- ابراهيم محمد عطا ومحاسن رافع الشهري: طرق التدريس العامة ، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة، 2009، ص127.

<sup>2</sup> - حسين حسن زيتون – كمال عبد الحميد زيتون : التعليم والتدريس من منظور النظرية البنائية ، ط2، القاهرة ، عالم الكتب ، 2006 ، ص231

- دوري الفرق الجماعية
- تفريد التعلم بمساعدة الفرق التدريسي
- نموذج التقصي الجماعي
- النموذج الدوري 1 jigsaw
- نموذج "آرنسون " الدوري المعدل 2 jigsaw
- \* استراتيجية (jigsaw)(J1):

وهي تنفذ بتقسيم الصف الى مجاميع من(5-6) طلاب ويقسم العمل بين أفراد المجموعة وينتخب الافضل من كل مجموعة ليشكلوا مجموعة خبراء يتناقشوا فيما توصلوا له المجاميع ويخرجوا بتوصيات ثم يرجع كل خبير لمجموعة ويخبرهم بنتائج أجتماع مجموعة الخبراء<sup>(1)</sup>

\* استراتيجية (jigsaw)(J2):

وتنفذ بتقسيم الصف الى مجاميع من(5-6)طلاب ،ويقسم العمل بين أفراد المجموعة كل طالب يبحث في قسمة المسؤول عنه من المهارة أو المهمة التعليمية ويبدل أن ينتخب مسؤولا عن المجموعة يحضر اجتماع الخبراء لتعلم الأقران ،فان مسؤولي كل قسم من المهارة يلتقون فيما بينهم لتشكل مجاميع خبراء الاقسام المهارة المراد تعلمها ثم يعودوا الى مجاميعهم لإفادة بعضهم البعض بغية تحسين الانجاز لأفراد المجموعة جميعهم<sup>(2)</sup> .

2-1-3 الاساس التي يركز عليه هذين النموذجين

يقوم على حث المتعلمين في البحث عن المعلومة بأنفسهم، وكذلك على مبدأ اختلاف وتنوع مصادر التعلم في عددها وأنواعها، وهذا بالإضافة الى التركيز على مهام حل المشكلات.

2-1-4 إجراءات هذين النموذجين .

- يختار تلاميذ الفصل موضوعات داخل حدود مشكلة عامة يحددها المعلم .
- ينتظم المتعلمون في مجموعات من (5-6) تلاميذ
- تتميز كل مجموعة بعدم التجانس سواء تحصيليا او جسديا .<sup>(3)</sup>

2-2: مفهوم الوسائل التعليمية

تعد الوسائل التعليمية من العناصر الاساسية والمهمة لإيصال المعلومات والمعارف الى المتعلمين وتسهيل العملية التعليمية اذ ان استخدامها يؤدي الى وضوح شكل الاداء وتساعد المتعلم على عملية ادراك الحركة المطلوب تعلمها . وعرفها (عطا والشهري ،2009) بأنه " كل ما يستخدمه المعلم من الامكانيات المتيسرة التي تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارية العلمية الى المتعلم و توضيحها للوصول الى الهدف بأقل جهد و اسرع وقت " <sup>(4)</sup> .

ولا يخفى اثر استخدام الوسائل التعليمية على فهم الاشياء وعلاقتها مع بعضها وكذلك مساعدتها على تنظيم تفكير المتعلم في مواقف تعليمية او حياتية اخرى بل انها تساعد على بلورة فكره العلمي المنظم وضرورة حل مشكلاته خطوة خطوة بعد تحديدها وفوق هذا فأنها تكسبه المهارات مثل الانتباه وتركيز الفكر لما بين يديه . إنَّ لنوعية الوسائل المستخدمة في عملية التعلم و التعليم اثراً فعالاً في تحسينها

1 - الحديثي، خليل أبراهيم سليمان: تأثير أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2003.  
2 - الحيلة، محمد محمود: التصميم التعليمي نظرية وممارسة ،الطبعة الاولى ،دار المسيرة ،عمان، 1999.  
3 - حسن زيتون و كمال الزيتون : 233-234مصدر سبق ذكره .  
4-ابراهيم محمد عطا و حاسن الشهري : ص 130، مصدر سبق ذكره.

ويتوقف الامر كذلك على طريقة استخدامها ونوعيتها و التعلم بالعمل المحسوس المباشر الهادف افضل واجود من التعلم بالرموز المجردة .

فالوسائل التعليمية تساعد في الاسراع بالعملية التعليمية من خلال الاقتصاد في الوقت والجهد خاصة عند تعلم المبتدئين . لذا فقد " استخدمت الكثير من الوسائل التعليمية في مجال تعلم الحركات والمهارات الرياضية منها ما استخدم كوسيلة تعليمية بحتة تهدف الى اكتساب وتعلم المهارات المختلفة في الالعاب الرياضية ومنها ما استخدم كوسائل امان تساعد المتعلمين على اداء الحركات الصعبة والخطيرة " (1)

وبعد اطلاع الباحثان على الادبيات والبحوث والمصادر والدراسات توصلوا الى أن للوسائل التعليمية تأثيراً ايجابياً في سرعة تعلم المهارات الاساسية للعبة كرة القدم ، اذ ان اداء المهارات الاساسية يحتاج الى عرض حركة الأنموذج بصورة صحيحة لغرض تسهيل عملية ادراك الحركة المطلوب تعلمها ،وتساعد الوسائل التعليمية في تبسيط عملية التعلم من خلال امكانية متابعة اجزائها وتسهيل اداء المهارات ، فضلاً عن كونها عوامل تشويق واثارة ، اذ ان استخدامها يقوي الثقة بالنفس والاطمئنان وتقلل من عوامل الخوف والتردد الذي يتولد اثناء ممارسة المهارات الصعبة . ومن وجهة نظر الباحثان يران بأن مجموعة من الوسائل التي يستخدمها المعلم خلال درسه من اجل تعليم طلبته وتطوير قدراتهم للوصول الى افضل النتائج .

- جعل التعلم اكثر وضوحاً واكثر عمقاً وتنوعاً .
- تثير انتباه الطلبة وتدفعهم الى المشاركة في مواقف التعلم المختلفة .
- تعد تغذية راجعة تساعد في عملية تصحيح الازخطاء وتعزيز التعلم .

### 3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 :منهج البحث :

ان مشكلة البحث حتمت على الباحثان استخدام منهج البحث التجريبي، والذي هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع او الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من اثار في هذا الواقع والظاهرة".(عبيدات:2004:240)

#### 3-2:مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي تمثل طلاب الصف الرابع الاعدادي من اعدادية العزة للبنين إحدى مدارس مديرية تربية واسط (2013-2014) وبالبالغ عددهم(111) طالباً.

أما اختيار عينة البحث فتم بالطريقة العشوائية وبعد ما قام الباحثان بتحديد العينة وكان عددهم(111)، تم استبعاد (27) من الطلاب الراسيين والممارسين للعبة، والطلبة الذي يتعذر عليهم المشاركة بسبب سوء حالتهم الصحية ولديهم تقارير طبية تثبت ذلك، وتم اختيار (21) من الطلاب للتجربة الاستطلاعية ، وعينة البحث تم اختيارها بطريقة القرعة وبهذا تكونت العينة من(63) طالبا، (21) طالبا يمثلون شعبة(أ) الذي استخدمت معهم استراتيجية (جيسكو1وجيسكو2)، و(21) طالبا يمثلون شعبة (ب) الذين استخدمت معهم استراتيجية التعلم التعاوني مقترنا بالوسائل السمعية البصرية و (21) طالبا يمثلون شعبة (ج) الذي يمثلون المجموعة الضابطة التي تمارس على وفق الاسلوب المتبع من قبل المدرس.

(1) يعرب خيون ؛ تقويم الوسائل المساعدة في التدريب على الجمباز ، مجلة دراسات ، وقائع المؤتمر الرياضي العملي الثاني، (عدد خاص 2 ،

### 3-3- تكافؤ مجاميع البحث:

من الأمور الهامة التي ينبغي على الباحثان إتباعها هي إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي وعلى الرغم من اتباع الباحثان الأسلوب العشوائي في اختيار مجاميع البحث، إلا أنه حرصاً على إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات التي يرون أنها تؤثر في نتائج التجربة إذ ( ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث ). " (فان دالين، 1985: 47) .

الجدول (1) يوضح تحليل التباين التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية

مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية	قيمة F المحتسبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاختبارات
غير دال		0,006	0,035	2	0,071	بين المجموعات	المناولة
			6,400	60	348,023	داخل المجموعات	
غير دال		0,974	2,587	2	5,175	بين المجموعات	التهدف

### 3-4- إجراءات البحث :

#### 3-4-1 تحديد المهارات الأساسية:

لتحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العربية والاجنبية أعدت استمارة استبنايه وزعت على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة القدم للاتفاق حول بعض المهارات الأساسية المهمة ، وقد تم اختيار المهارات المبينة في الجدول ( 2 ) بعد اجماع الخبراء وبنسب الاتفاق لا تقل عن 70% .

الجدول ( 2 ) يوضح الأهمية النسبية للمهارات بكرة القدم

ت	المتغيرات (المهارات المفتوحة)	أهمية المتغيرات من 1-5 الوسط الحسابي المرجح	الوزن المئوي	نسبة مقبولة	نسبة غير مقبولة
1	ضرب الكرة بالقدم (المناولة)	3,9	%78	✓	
2	الإخماد	3,5	%60		
3	الدحرجة بالكرة	4,0	%65		
4	المراوغة بالكرة	3,5	%60		×
5	ضرب الكرة بالرأس	2,8	%56		×
6	مهاجمة الكرة (القطع)	3,4	%68		×
7	التهدف	4,5	%75	✓	×

وعلى ضوء ما تقدم يتبين أن الاستبانة تضمنت بشكلها النهائي بعد أخذ آراء الخبراء والمختصين الذي عمل الباحثان بعد ذلك بمعالجتها إحصائياً من خلال الوسط الحسابي المرجح ، وحصل على المهارات الآتية :

1- مهارة ضرب الكرة . 2- مهارة التهديف بكرة القدم .

3-4-2 :مواصفات مفردات الاختبارات المهارية المرشحة .

3-4-2-1: اختبار المناولة نحو دوائر مرسومة على الارض<sup>(1)</sup>

3-4-3-2:اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى .

2-8 - التجربة الاستطلاعية:

ان الغرض الرئيسي من التجربة الاستطلاعية هي(استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة والتعرف على مختلف جوانبها وأبعادها)(ابوالنصر،2004:8) ومن اجل الحصول على نتائج دقيقة ،اجرى الباحثان تجربة استطلاعية يوم الاثنين المصادف (2013\11\14) على عينة مكونة من (21) طالبا لغرض الوقوف على النقاط التالية

1-التأكد من صلاحية الاختبارات و التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة .

2-التأكد من امكانية فريق العمل المساعد و التأكد من فعالية بعض المفردات التطبيقية .

3-تحديد الوقت وطبيعة المكان و تحديد المعوقات التي تحصل اثناء التجربة الاستطلاعية.

3 : إجراءات البحث الميدانية

3-1-: الاختبار القبلي لعينة البحث:

قبل البدء بالاختبارات القبلية قام الباحثان بإعطاء وحدتين تعريفيتين في يومي الاثنين والثلاثاء 11 و 12/11/2013 قبل الاختبار للطلاب ليتعرفوا على المهارات وكيفية ادائها . (( ان الاختبارات القبلية هي احدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية ))<sup>(2)</sup>

تم اجراء الاختبارات القبلية قبل تنفيذ البرنامج التعليمي لعينة البحث وللمجموعتين التجريبيتين والضابطة .

اجريت الاختبارات للمجموعة الاولى يوم الاربعاء المصادف 2013/11/13 واختبارات المجموعة الثانية والضابطة يوم الخميس المصادف 2013/11/14 وتضمنت الاختبارات للمهارات الاساسية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين بكرة القدم.

حيث تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات والادوات المستخدمة للمجموعات الثلاث من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث .

3-2-2:خطوات تنفيذ البرنامج التعليمي

3-7-3:اختيار الوسائل السمعية والبصرية المستخدمة في البحث

☒ التلفزيون .

☒ الحاسوب .

(1) زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ،ج2، الموصل ،مطبعة الجامعة ،1999،ص159.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية مكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد البدني . طرق القياس ، ط 1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ، ص 276 .

### 3-8: التجربة الرئيسية

طبق الباحثان البرنامج التعليمي على عينة البحث المكونة من مجموعتين تجريبية من اجل تحقيق اهداف البحث وفروضه والوصول الى أفضل النتائج .

تبدأ الوحدة التعليمية بأجراء الاحماء العام والخاص لكل افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبيتين بقيادة فريق العمل المساعد ومدرس المادة .

ثم نقوم بفصل المجموعتين كل على حدة، بعد ذلك يتم عرض المهارة على كل مجموعة بوساطة الوسيلة المحددة لها .  
المجموعة الاولى :

1- يتم عرض المهارة عن طريق المدرس ويصاحبها شرح المهارة بأقسامها مع توضيح خطوات اداء المهارة ويتم اعادة العرض والتوقف عند النقاط المهمة للمهارة المطلوبة وبخاصة عند القسم الرئيسي فيها والاستمرار بالعرض ضمن الفترة المحددة لها ( 5 ) دقيقة بتكرار مرتين .

2- تعلم المهارة من قبل الطلاب .

3- تعطى التغذية الراجعة لتصحيح الخطأ الذي وقع فيه الطالب عن طريق المدرس .  
المجموعة الثانية :

1 - يتم عرض المهارة عن طريق الوسيلة (سمعية وبصرية) من قبل الباحثان مع شرح تكنيك المهارة وخطوات ادائها والتركيز على النقاط المهمة للمهارة المطلوبة وبخاصة القسم الرئيسي منها ثم الاستمرار بعرض النموذج ضمن الفترة المحددة لها ( 15 ) دقيقة بتكرار مرتين .

2- تعلم المهارة من قبل الطلاب .

3- تعطى التغذية الراجعة لتصحيح الخطأ الذي وقع فيه الطالب عن طريق الوسيلة المستخدمة اذ يقوم المدرس بتبنيه الطالب عن الخطأ ثم يذهب الطالب لرؤية الوسيلة لغرض تصحيح حركتها ثم يعود للتعلم على المهارة لحين ادائها بشكل مترابط .

عند الانتهاء من العمل في الجزء التطبيقي يكون القسم الختامي للمجموعتين كما في القسم التحضيري .

\* مدة البرنامج التعليمي كانت ( 8 ) أسابيع .

\* عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج ( ستة عشر ) وحدة تعليمية .

\* تنفيذ الوحدات التعليمية من قبل مجموعتين البحث بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع

\* بدأ البرنامج التعليمي بتاريخ 17 / 11 / 2013 لغاية 2014/1/5 .

اقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيسي بالأشراف على عرض المهارة من خلال الوسيلة التعليمية .

### 3-8:- إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

بعد اكمال تنفيذ فترات البرنامج التعليمي باستراتيجية التعلم التعاوني وبأسلوب (جسكو1 وجسكو2) والذي استمر ( 8 ) أسابيع تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث. يوم الثلاثاء المصادف ( 7 / 1 / 2014 ) للمجموعة التجريبية الاولى ويوم الاربعاء المصادف (8 / 1 / 2014) ويوم الخميس المصادف (9 / 1 / 2014) للمجموعة الضابطة في ساحة اعدادية العزة للبنين حيث تم توفير الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والاهزة والادوات وفريق العمل المساعد الذي أجري في الاختبار القبلي . والهدف من الاختبارات البعدية هو بيان مدى تأثير استراتيجية التعلم التعاوني المستخدم بالوسائل السمعية والبصرية او بدونها في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم.



### 3-9- الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في جهاز الحاسوب الإلكتروني لمعالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته ، ومنها الوسط الحسابي، الوسط المرجح ،معامل ارتباط بيرسون، المنوال، معامل الالتواء، تحليل التباين (F)، (t-test)، (L.S.D)، الانحراف المعياري، الوسيط، النسبة المئوية.

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الباب عرض لنتائج البحث في الاختبارات القبلية و البعدية لمجاميع البحث ومناقشتها، التي تم التوصل إليها على وفق أهداف البحث، ولكي يتمكن الباحثان من تحقيق أهداف البحث، ارتأى عرض النتائج على شكل جداول لأنها " تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الآتية في البحث وتعزز الأدلة العلمية، وتمنحها القوة ،على النحو الآتي :

#### 4-1: عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى

الجدول (4)يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية

والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي س-	الاختبار البعدي س-	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
ضرب الكرة	تكرار	16,91	13,97	2,939	3,182	4,23	1,73	دال	17,38
التهديف	درجة	14,56	19,37	4,806	3,432	6,42		دال	24,81

\*درجة الحرية (20) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال الجدول (4) يتبين أنه كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى وعلى النحو الآتي :

اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ضرب الكرة ) لابعد مسافة محصورة ممكنه ، اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16,91) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13,97)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارين القبلي و البعدي هو (2,939) وكانت مجموع مربع انحرافات الفروق هي (3,182)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (4,23) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة(1.73) تحت درجة حرية (20) واحتمال خطأ (5%) وبنسبة تحسن(17,38%) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى، اما فيما يخص اختبار (التهديف) من الثبات نحو المرمى المقسم الذي يقيس دقة التصويب الكرة نحو المرمى فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14,56) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19,37)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارين القبلي و البعدي هو (4,806) وكانت مجموع مربع انحرافات الفروق هي(3,432)، وبمعاملة تلك النتائج

إحصائيا باختبار (ت) إذ أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (6,42) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,73) تحت درجة حرية (20) واحتمال خطأ (5%) وبنسبة تحسن (24,81%) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى.

#### 4-2- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

الجدول (5) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية

#### للمجموعة التجريبية الثانية

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي س-	الاختبار البعدي س-	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
ضرب الكرة	تكرار	14,63	19,73	5,1	7,56	3,09	1,73	دال	34,86
التهديف	درجة	7,19	13,05	5,86	4,26	6,30		دال	81,50

\*درجة الحرية (20) ومستوى دلالة (0,05)

ومن خلال ما موضح في جدول (5) يتبين انه هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية وعلى النحو الاتي :

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة ممكنة ، فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14,63) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19,73)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارين القبلي والبعدي (5,1) وكان الانحراف المعياري للفروق هو (7,56)، وبمعاملة تلك النتائج احصائيا بأختبار (ت) اظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3,09) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولة البالغة (1,73) تحت درجة (20) واحتمال خطأ (5%) وبنسبة تحسن (34,86) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي ،

اما في اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم الذي يقيس دقة تصويب الكرة نحو المرمى ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7,19)، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13,05)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارين القبلي والبعدي (5,86) وكان الانحراف المعياري للفروق هو (4,26) وبمعاملة تلك النتائج احصائيا بأختبار (ت) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (6,30) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,73) تحت درجة حرية (20) واحتمال خطأ (5%) وبنسبة تحسن (81,50) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-3- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول ( 6 )

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (الضابطة)

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي -س-	الاختبار البعدي -س-	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
ضرب الكرة	تكرار	16,84	14,73	2,12	1,39	6,96	1,73	دال	12,57 %
التهديف	درجة	14,64	16,09	1,45	2,19	3,03		دال	8,99 %

\*درجة حرية (20) وبمستوى دلالة (0,05)

ومن خلال ما موضح في الجدول ( 6 ) يتبين أنه كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولبعض الاختبارات المهاريّة للمجموعة (الضابطة) وعلى النحو الآتي :

اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ضرب الكرة ) لا بعد مسافة محصورة ممكنة ، اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي(16,84) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي(14,73)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارين القبلي والبعدي(2,12) وكانت مجموع مربع انحرافات الفروق هي (1,39)، وبمعادلة تلك النتائج احصائيا باختبار (ت) اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة(6,96) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,73) تحت درجة حرية (20) واحتمال خطأ بنسبة(5%) وبنسبة تحسن(12,57%) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، اما فيما يخص اختبار (التهديف) من الثبات نحو المرمى المقسم الذي يقيس دقة تصويب الكرة نحو المرمى ، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المناولة، اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي(14,64) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي(16,09)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارين القبلي والبعدي(1,45) وكانت مجموع مربع انحرافات الفروق هي (2,19)، وبمعادلة تلك النتائج احصائيا باختبار (ت) اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة(3,03) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,73) تحت درجة حرية (20) واحتمال خطأ بنسبة (5%) وبنسبة تحسن(8,99%) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

#### 4-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاثة وتحليلها ومناقشتها

ولغرض التحقق في حقيقة الفروق بين المجاميع الثلاثة (التجريبية الاولى، التجريبية الثانية، الضابطة) في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد الدراسة، كان لزاما على الباحثان أن يلجأ الى استخدام وسيلة إحصائية تحقق له هذا الغرض، وهي استخدامه لاختبار تحليل التباين (ANOVA) ويمكن تحديد وتوضيح ذلك في الجدول ( 7 )

الجدول ( 7 ) يوضح المعالم الإحصائية للاختبارات البعدية للمتغيرات لأفراد عينة البحث (تحليل التباين)

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	مستوى الدلالة	
ضرب الكرة	بين لمجموعات	61,24	2	30,62	11,17	3,07	دال	
	داخل لمجموعات	164,48	60	2,74				
التهدف	بين لمجموعات	270,22	2	135,11	20,89		3,07	دال
	داخل لمجموعات	388,00	60	6,47				

ومن خلال الجدول ( 7 ) ظهرت فروق معنوية بين قيم نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في اختبار ضرب الكرة، واختبار التهدف من الثبات نحو المرمى ، إذ يظهر أن قيمة ( F ) المحسوبة البالغة على التوالي ( 11,17 ، 20,89 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,07) عند درجتَي حرية (2، 60)، وبمستوى ثقة 95%، ولغرض التحقق من حقيقة الفروق بين المجاميع الثلاث المختلفة في الأساليب التعليمية في الاختبارات البعدية للمهارات التي حققت فروقا معنوية، وللتعرف على أي المناهج التعليمية المستخدمة أكثر تأثيراً من غيرها في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم.

لذا لجأ الباحثان الى استخدام ( L. S. D ) لاستخراج قيمة اقل فرق معنوي لمعرفة أي المجاميع أفضل والجدول ( 8 ) يوضح ذلك.

جدول ( 8 ) يوضح الأوساط الحسابية وفروقاتها وقيمة L.S.D تحت 0,05% لمجاميع البحث الثلاث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الأوساط الحسابية للمجموعات	الفرق بين الأوساط	L.S.D	الدلالة
المناوله	تكرار	م ت 1 - م ت 2	-19,73 19,37	0,36	2,34	غيردال
		م ت 1 - م ض	-19,73 16,09	*3,64		دال
		م ت 2 - م ض	-19,37 16,09	*3,28		دال
التهديف	درجة	م ت 1 - م ت 2	-11,52 13,05	1,53	1,85	غيردال
		م ت 1 - م ض	8,10-11,52	*3,42		دال
		م ت 2 - م ض	8,10-13,05	*4,95		دال

الجدول (8) أن هناك فرقاً معنوياً دال بين نتائج اختبار ضرب الكرة للمجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو2) والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو)، وهناك فرق معنوي دال بين المجموعة التجريبية الثانية (السمعية- البصرية) والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (السمعية - البصرية) تحت مستوى (0,05%) L.S.D إذ بلغت قيمة فروق الأوساط الحسابية على التوالي (3,64)(3,28) وهي اكبر من قيمة الفروق L.S.D البالغة (2.34) تحت مستوى (0,05%) L.S.D وهذا يدل على أن أفضل مجموعة في تعلم مهارة ضرب الكرة، كانت المجموعة التجريبية الثانية (السمعية- البصرية)، ثم تليها المجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو)، ثم المجموعة (الضابطة)، أما في اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى، فيتضح من الجدول ( 8 ) لم تظهر النتائج أي فروق معنوية دالة في اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى بين المجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو) والمجموعة التجريبية الثانية (السمعية - البصرية)، ويتبين من الجدول أعلاه أن هناك فرق معنوي دال بين المجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو) والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو)، وهناك فرق معنوي دال بين المجموعة التجريبية الثانية (السمعية- البصرية) والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (السمعية - البصرية) تحت مستوى (0,05%) L.S.D إذ بلغت قيمة فروق الأوساط الحسابية على التوالي (4,95)(3,42) وهي اكبر من قيمة L.S.D البالغة (1.85) تحت مستوى (0,05%) وهذا يدل على أن أفضل مجموعة كانت في تعلم مهارة التهديف من الثبات نحو المرمى، كانت المجموعة التجريبية الثانية (السمعية- البصرية)، ثم تليها المجموعة التجريبية الأولى (جيسكو1 وجيسكو)، ثم المجموعة الضابطة.

#### 4-2 مناقشة النتائج القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث:

بعد الانتهاء من جمع البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث ومعالجتها إحصائياً، دلت نتائج المعالجة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (ضرب الكرة، التهديف) والموضحة في الجداول (7)، (8)، الذي تدل على أن هناك فرقا مغنوبيا دال بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث ولصالح الاختبار ألبعدى وهذا يدل على أن مجموعات البحث الثلاث قد حظيت بنسبة تعلم جيدة وهي كما يأتي:

#### 4-3 مناقشة الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث:

يتضح من جدول تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة) للاختبارات البعدية جدول (7) وكذلك من ملاحظة جدول اختبار اقل فرق مغنوبي جدول (8). إن هناك فروقا مغنوبية بين كل من المجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) مع المجموعة الضابطة ولصالح المجموعتين التجريبتين.

إن الباحثان يروا أن هذا التحسن في الأداء يتناسب ومستوى الطريقة التي استخدمها الباحثان في التطبيق، إذ أستخدم الباحثان في وقت واحد (استراتيجية التعلم التعاوني بأسلوبى (جيسكو1 وجيسكو) والوسائل السمعية البصرية وان هذه الاستراتيجية والوسائل السمعية البصرية يراعيان الفروق الفردية في التعلم إذ تعد الفروق الفردية من أهم شروط نجاح العملية التعليمية في درس التربية الرياضية. بينما المجموعة الضابطة فأن منهجها لا يراعي الفروق الفردية أثناء تطبيق الوحدة التعليمية وفي هذا يؤكد (محمد عثمان، 1987: 129-130) أن التعلم عن طريق الشرح الشفوي والعرض الصوري يأتي بالنتيجة الجيدة في حال إشراك المتعلم فعليا في العملية التعليمية0

كذلك إن استراتيجية التعلم التعاوني المقترنة بالوسائل السمعية البصرية تراعي الهدف الذي وضع المنهج من اجله، إذ أن الطالب يتعلم أكثر عندما يكون هناك هدف واضح يصبو لتحقيقه وهذا يتفق مع ما يشير إليه (محمد عثمان) بأن أداء الفرد يتحسن بدرجة ملحوظة إذا استقبل معلومات خاصة عن العلاقة بين أدائه والهدف المراد تحقيقه. وتعد المهارات قيد الدراسة من المهارات الأساسية بكرة القدم لان هذه اللعبة تمتاز بروحية اللعب الجماعي، إذ أن تعاون الفريق من اجل إحراز الفوز يتم من خلال تطبيق أداء المهارات بشكل صحيح. (محمد عثمان، 1987: 184)

وهنا يؤكد (مختار، 1982: 22) "أن بواسطة هذه المهارات يتسنى للفريق المهاجم الوصول إلى مرمى الخصم أو المنافس وتسجيل هدف في مرماه، وتتميز مهارة المناولة بأنها أكثر استخداما من بقية المهارات في الملعب0 أما في مهارة التهديف فأنها تتطلب من الطالب أن يكون ذا تحكم عالٍ في سيطرته على الكرة، وإنها مدخل لبداية لعب الكرة وتنفيذ الواجبات المطلوب أدائها داخل الملعب0

ويعزى الباحثان هذا التفوق إلى أن استخدام أكثر من حاسة في التعلم تؤدي سرعة في عملية التعلم من خلال ملاحظة الصور التوضيحية لكل خطوة من خطوات تعليم تلك المهارات. وهذا ما أكده (ساهر الخفاجي، 1993: 38) بان الوسائل السمعية والبصرية ما هي إلا وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق بوضوح وإثارة اهتمام الطالب وتركيز انتباهه. وان ما يراه الطالب يبقى عالقا في ذهنه لمدة طويلة، ويكون عرضة للنسيان في الدرجة نفسها التي يتعرض لها الشرح القاصر على السمع. وذلك لاشتراك حاستين في إدراك الحقيقة وبالتالي فان الطالب يتذكرها بسهولة0

من خلال ما تقدم من استعراض لمناقشة النتائج في الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث تكون قد تحققت أهداف البحث في فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني وبأسلوبي (جيسكو1 وجيسكو2 ) والوسائل السمعية البصرية المستخدمة في المجموعتين التجريبيتين وتفوقهما على المجموعة الضابطة.

بينما كان ترتيب المجموعات كما يأتي:

استنادا إلى فرق الاوساط الحسابية جاءت المجموعة (التجريبية الثانية ) بالمرتبة الأولى في حين احتلت المجموعة (التجريبية الاولى) الترتيب الثاني ثم المجموعة الضابطة بالمرتبة الثالثة.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1:الاستنتاجات:

1-ان استخدام استراتيجية التعلم التعاوني (جيسكو1 وجيسكو2) لها دور اساسي في عملية التعلم والتوصل الى الاهداف واستثمار الوقت والجهد مقارنة بالأسلوب التقليدي .

2-فاعلية استراتيجية التعليم التعاوني في التعزيز ورفع الثقة بالنفس وتصحيح المسار الحقيقي لتعلم المهارات .

3-استخدام الوسائل البصرية والسمعية ساعد في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم .

4-استخدام الوسيلة التعليمية المركبة في التعلم حققت تحسناً عالياً في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم .

### 5-2:التوصيات

1-الابتعاد عن الاساليب والاستراتيجيات التي تعتمد على الاطر التقليدية والتلقين واستخدام اساليب جديدة تساعد الطالب على الابداع والابتكار وضرورة استخدام الاستراتيجيات التعليمية التي تتلائم مع المهارات الاساسية بكرة القدم ولاسيما استراتيجية (جيسكو1وجيسكو2)لما لها من تأثير فعال على العملية التعليمية .

2-ضرورة تضمين منهاج الدراسة الاعدادية مثل هذا الاستراتيجيات الحديثة (جيسكو1 وجيسكو2) في المناهج الدراسية لما لها من نتائج ايجابية في التعلم واختصار الوقت والجهد.

3-استخدام الوسائل السمعية و البصرية في تعلم المهارات الحركية والالعب لما لها من أثر ايجابي في عملية التعلم .

4-اجراء دراسات مشابهة في مجال تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم المهارات اخرى .

## المصادر العربية

1- ابراهيم محمد عطا وحاسن رافع الشهري: طرق التدريس العامة ، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة ،2009.

2- الحيلة،محمد محمود:التصميم التعليمي نظرية وممارسة،الطبعة الاولى،دار المسيرة ،عمان، 1999.

3- الحديثي،خليل أبراهيم سليمان:تأثير أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات

الاساسية بكرة السلة،أطروحة دكتوراة،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،2003.

4- حسين حسن زيتون - كمال عبد الحميد زيتون : التعليم والتدريس من منظورالنظرية والبنائية ،ط2،القاهرة ،عالم الكتب ، 2006.

5- دالين،فان: مناهج البحث في التربية وعلم النفس،(ترجمة)محمد نبيل واخرون،الطبعة الرابعة،القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر،1985م.

6-زهير الخشاب ، وآخران : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

7- عبد الكريم،عفاف:التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية،دار المعارف،القاهرة،1990م.

8- عثمان،محمد:التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت،دار القلم،1987م.

- 9- عبيدات، ذوقان، عدس، عبد الرحمن: البحث العلمي (مفهومه - اساليبه - أدواته) عمان، دار الكتب للنشر، 1988م.
- 10- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ اللياقة البدنية مكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد البدني . طرق القياس ، ط 1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ) ، 1997 .
- 11- يعرب خيون ؛ تقويم الوسائل المساعدة في التدريب على الجمباز ، مجلة دراسات ، وقائع المؤتمر الرياضي العملي الثاني ، (عدد خاص 2 ، 1994 ) ص 157-171 .
- 12- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية ، ج1، ط2، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، مصر 1987 .

### ملحق (1)

#### أسماء فريق العمل المساعد واختصاصه

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.م.د.إسراء ياسين عبدالكريم	طرائق تدريس	الجامعة المستنصريةكلية التربية الأساسية
2	م.د. عماد طعمه راضي	تدريب/كرة سلة	الجامعة المستنصريةكلية التربية الأساسية
3	حسين نعمة شلتاغ	بكالوريوس/تربية رياضية	مدرسة اليمن الابتدائية
4	حسن علي مطر	ماجستير ا قسم طرائق تدريس التربية الرياضية	الجامعة المستنصريةكلية التربية الأساسية



## أثر استخدام حقيبة تعليمية مبرمجة في التعلم المهاري الذاتي للتصويب من القفز بكرة اليد

م.م نعمان كريم عبد الحسين

كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

Naman\_Kreem@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على أثر استخدام الحقيبة التعليمية في تعلم التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث فكانت حدد الباحث مجتمع بحثه وهم طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي 2011-2012، والبالغ عددهم (192) طالباً موزعين على (7) شعب تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية/ كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية للعام الدراسي 2011-2012 والبالغ عددهم (54) طالبا تم اختيارهم من ثلاث شعب بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) موزعين على مجموعتين ،حيث بلغ عدد المجموعة الواحدة (18) طالباً بعد إبعاد الطلاب الراسبين ولاعبي الأندية والمعلمين (كونهم لا يمثلون لاعبين مبتدئين ) والطلاب المتغيبين عن الوحدات التعليمية قبل الشروع بالمنهج التعليمي ، وتمت إجراء الاختبارات على عينة البحث لغرض التجانس داخل المجموعات والتكافؤ بين المجموعات الثلاث لغرض الشروع بالتجربة، وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (28,125% ) من مجتمع الأصل ، وتم اختيار وتوزيع العينة على الأساليب المستخدمة في البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، فتمثلت المجموعة الأولى (شعبة هـ) التعلم باستخدام الحقيبة التعليمية، والمجموعة الثانية (شعبة د ) التعلم بالأسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري) ، ومن خلال الوسائل الاحصائية توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات التالية

1. كان لاستخدام الحقيبة التعليمية والأسلوب المتبع (الامري) تأثير ايجابي في تعلم مهاره التصويب من القفز عاليا2.
- إن التعلم باستخدام الحقيبة التعليمية هو أفضل من التعلم بأسلوب المتبع (الامري) في تعلم مهاره التصويب من القفز عاليا اما التوصيات فكانت 1. تطبيق الحقيبة التعليمية كأسلوب علمي في تعلم مهاره التصويب من القفز عاليا2.

ضرورة إلمام مدرس التربية الرياضية لأكثر من أسلوب تدريسي واستخدام الأسلوب الأفضل بالنسبة للموقف التعليمي المناسب

### The effect of using an programmed educational bag in cognitive and technique self-learning of jump score in hand ball

This study aims to identify The effect of using an programmed educational bag in cognitive and technique self-learning of jump score in hand ball of Alqaddisiya university , physical education college , where the researcher used the experimental method suits the nature of the research , the research community was they Phase II / Faculty of Physical education - University of Alqadisiya students for the 2011- 2012 year , totaling 192 students spread over (7) groups .Research sample consisted of students from Phase II / College of Physical education Alqadisiyah University for the academic year 2011-2012's (54) students were selected from three groups simple random way spread into two groups, where the number of the one group (18) after removal of students who failed the students and players of clubs so they have experience in the game .Conclusions 1. using the educational bag approach and methodologies have a positive effect on learning the skill of the scoring from jump.2.. The learning by using the educational bag is the best way of learning of learn the skill of the scoring from jump.

## 1-1 التعريف بالبحث :

أن التعلم يؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً في تنشئة جيل جديد على أسس علمية متطورة وحديثة، ويقاس هذا التقدم بمدى معرفتها لطرق ووسائل ونظريات طرق التدريس والتعلم الحديث، وقد أضاف التطور العلمي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن للمعلم الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للمتعلمين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة ولقد أضاف التطور العلمي الكثير من الأساليب التعليمية الجديدة التي يمكن للمعلم أو المدرس الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة، ومن ضمن هذه الأساليب أسلوب التعلم الذاتي ، يزخر ميدان التعلم الذاتي بالعديد من الأنماط التعليمية التي تساعد المتعلمين في تلبية حاجاتهم ورغباتهم في عملية التعلم ومراعاة خصائصهم ولطريقة التي تتلاءم والحصول على المعلومات والمهارات المراد اكتسابها وتعلمها أن مهمة المعلم لم تعد قاصرة على الشرح والإلقاء وإتباع الأساليب التقليدية في التعلم بل أصبحت مسؤوليته الأولى هي رسم مخطط لاستراتيجيات الدرس تعمل فيها أساليب التعلم والوسائل التعليمية لتحقيق أهداف محددة. ولقد اضاف التعلم بالحقائب التعليمية يجعل المادة التعليمية أكثر قابلية للفهم وأكثر مقاومة للنسيان ، وتساعد المتعلم على التعلم الذاتي وتقوي الدافعية وتعزز الرضا الذاتي لدى المتعلم وتساعد أضاف التطور العلمي الكثير من الأساليب التعليمية الجديدة التي يمكن للمعلم أو المدرس الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة.

## 1-2 مشكله البحث :

من خلال ملاحظة الباحث لتعلم المهارات بكرة اليد وبناءً على المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمختصين في تعلم مهارات كرة اليد والتعلم الحركي وطرائق التدريس، لاحظ الباحث أن هناك ضعف في مستوى الطلاب في أداء مهارات كرة اليد ويعود ذلك إلى استخدام المدرس للأسلوب المتبع (الامري) الذي يكون فيه المدرس هو المسؤول عن جميع تفاصيل الدرس في تعلم المهارات والتي لا تعطي الدور الكبير للمتعلم في تحسين مستواه المهاري وهذا لا يتلاءم مع التطور في التعلم من حيث استخدام بعض الوسائل الحديثة للارتقاء بعملية التعلم في الوقت الحاضر ولا يعطي للطلاب دوراً أساسياً وفعالاً في العملية التعليمية ، لذلك ارتأى الباحث اختيار حقيبة تعليمية ومعرفة مدى تأثيرها في تعلم مهاره التصويب بكرة اليد .

## 1-3 اهداف البحث : التعرف على:

- أثر استخدام حقيبة تعليمية مبرمجه في التعلم المهاري الذاتي للتصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

## 1-4 فروض البحث:

- يوجد تأثير ايجابي استخدام حقيبة تعليمية مبرمجه في التعلم المهاري الذاتي للتصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

## 1-5 مجالات البحث :

1. المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .

2. المجال المكاني : ملاعب كرة اليد في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .

3. المجال الزمني : 20/2/2013 ولغاية 17/5/2013

## 1-6 تعريف المصطلحات :

- الحقيقة التعليمية :

" نظام متكامل للتعلم الذاتي يركز فيه على المتعلم ومراعاة الفروق الفردية والتركيز على الأهداف التعليمية أو السلوكية والاختبارات، أو تطبيق وسائل متنوعة يختار منها الطالب الذي يكون نشطاً وفعالاً خلال عملية التعلم" (ساهره عباس (2009).

## 3- اجراءات البحث الميدانية :

### 3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث ، "المنهج التجريبي هو محاولة السيطرة على العوامل الأساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة بحيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه" (وجيه محجوب 1993)  
مجتمع وعينة البحث :

### 3-2 مجتمع البحث :

المجتمع " (هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء أو الحالات الذين يكونون موضوع مشكلة البحث التي يدرسها الباحث) (ذوقان عبيدات ) حدد الباحث مجتمع بحثه وهم طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي 2012- 2013، والبالغ عددهم (192) طالباً موزعين على (7) شعب .

### 3-2-1 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية/ كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية للعام الدراسي 2012-2013 والبالغ عددهم (54) طالبا تم اختيارهم من ثلاث شعب بالطريقة العشوائية البسيطة ( القرعة) موزعين على مجموعتين ،حيث بلغ عدد المجموعة الواحدة (18) طالباً بعد إبعاد الطلاب الراسبين ولاعبي الأندية والمعلمين (كونهم لا يمثلون لاعبين مبتدئين ) والطلاب المتغيبين عن الوحدات التعليمية قبل الشروع بالمنهج التعليمي ، وتمت إجراء الاختبارات على عينة البحث لغرض التجانس داخل المجموعات والتكافؤ بين المجموعات الثلاث لغرض الشروع بالتجربة، وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (28,125% ) من مجتمع الأصل ، وتم اختيار وتوزيع العينة على الأساليب المستخدمة في البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، فتمثلت المجموعة الأولى (شعبة هـ) التعلم باستخدام الحقيبة التعليمية، والمجموعة الثانية (شعبة د ) التعلم بالأسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري) ، والجدول رقم (1) يبين عدد المجاميع والأسلوب المستخدم لكل مجموعة .

جدول(1) يبين توزيع الأساليب المستخدمة على المجاميع

المجاميع	عدد أفراد العينة	الأسلوب المستخدم
المجموعة الأولى (شعبة هـ )	18	الحقيبة التعليمية ( تجريبية1)
المجموعة الثالثة (شعبة و)	18	المتبع (الامري) ( ضابطة )

### 3-3 تجانس وتكافؤ المجموعات :

تم إجراء التجانس لإفراد المجموعة الواحدة في بعض المتغيرات والاختبارات (الطول ، الوزن ، العمر، الأداء المهاري ، الذكاء) وتم التجانس باستخدام معامل الالتواء كما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء لبعض المتغيرات الخاصة بالتجانس والتكافؤ لإفراد المجموعة الضابطة .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة للتجانس	T للعينات المستقلة	Sig	الدلالة للتكافؤ
1	الطول	سم	171.11	7.99	0.245	متجانس	0.53	0.61	عشوائي
2	الوزن	كغم	71.44	6.00	0.534	متجانس	0.75	0.45	=
3	العمر	سنة	20.55	0.70	0.915	متجانس	0.42	0.68	=
4	الذكاء	درجة	34.83	3.53	0.559	متجانس	3.01	0.14	=
5	تقييم الأداء للتصويب من القفز عاليا	درجة	3	0.35	0.335-	متجانس	0.114	0.89	=

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء لبعض المتغيرات الخاصة بالتجانس لإفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
1	الطول	سم	170.61	7.29	0.32	متجانس
2	الوزن	كغم	71.88	7.09	0.92-	متجانس
3	العمر	سنة	20.55	0.70	0.91	متجانس
4	الذكاء	درجة	33.22	7.07	0.06-	متجانس
5	تقييم الأداء للتصويب من القفز عاليا	درجة	3.067	0.38	0.26-	متجانس

### 3-4 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

3-4-1 أدوات البحث : استخدم الباحث الأدوات التالية لجمع البيانات :-

1. الملاحظة .
2. المقابلات الشخصية ، أجرى الباحث مجموعة من المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين .
3. الاستبيان .
4. الاختبار والقياس .

### 3-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

1. كاميرا تصوير نوع (sony) عدد (4) ساعة توقيت نوع ( Smtwfts ) .
3. جهاز حاسوب محمول نوع (HP) .
4. جهاز طبي لقياس الطول والوزن .

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

1. ملعب كرة يد قانوني .2. كرات يد عدد (10) 3. شرط قياس .4. شريط لاصق بعرض (5سم) . 5. شواخص بلاستيكية عدد (7) .6. أربعة أهداف حديدية قياس 40×40 سم وأربعة أهداف حديدية قياس 50×50 وأربعة أهداف حديدية قياس 60×60سم .7. فانيلات رياضية مرقمة .8. المصادر والمراجع العربية والأجنبية
  9. استمارة تقييم الأداء المهاري
- ### 3-5 الأسس العلمية للاختبارات :

#### الجدول رقم (4) يبين النسب للأسس العلمية

الموضوعية	الثبات	الصدق	الاسس العلمية
%80	%85	% 90	الدلالة

### 3-6 اختبارات البحث الميدانية :

بعد اطلاع الباحث على المصادر السابقة ومن اجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات المستخدمة تم اختيار الاختبارات المناسبة الخاصة بالمهارة المراد قياسها .

#### 3-6-1 توصيف الاختبارات:

#### 3-6-1-1 إجراءات تقييم الأداء المهاري الفني لإشكال التصويب بكرة اليد :

تم الاستعانة بسبعة من الخبراء المختصين في كرة اليد(ملحق) بعد أن تم اعداد استمارة خاصة لهم وكانت درجة التقييم من (10) درجة، وهذه الدرجة موزعة على اقسام الحركة بعد استشارة الخبراء وبعد جمع الاستمارات الخاصة من السادة الخبراء والمختصين تم معالجتها احصائيا في الاختبارات (القبلية، البعدية) من اجل الحصول على تقييم الأداء المهاري لمهاره التصويب بكرة اليد، ولغرض تحديد الأداء الفني لكل طالب من العينة تم إجراء اختبار الأداء الفني للتصويب بكرة اليد بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب وتم اختيار أفضل المحاولة عن طريق أربعة خبراء بكرة اليد(مدرسي المادة) وبعدها تم إرسالها إلى المقيمين .

#### 3-6-1-2 اختبار الذكاء :

ولاستخراج معدل الذكاء استخدم الباحث اختبار (رافن Raven) للمصفوفات المتتابعة ويتألف هذا الاختبار من (5) مجاميع ( أ ، ب ، ج ، د ، هـ ) وكل مجموعة تتكون من (12) مصفوفة ، إذ تحتسب درجة واحدة للإجابة الصحيحة وصفرا" للإجابة الخطأ ، وتكون درجة المفحوص (الطالب) على الاختبار المكون من (60) فقرة هي مجموع الإجابات الصحيحة لل فقرات .

### 3-7 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013/2/26 على مجموعة من خارج عينة البحث (شعبة ج) بإعداد وحدة تعليمية لتعليم مهارة التصويب من عاليا للتعرف على مدى ملائمة المنهج التعليمي والاختبارات مع مستوى افراد العينة ، وقد شملت تحديد وعرض الأسئلة على الطلاب للإجابة عليها بشكل واضح ، ولتأكيد سلامة الأجهزة ولتلافي الصعوبات التي قد تواجه عمل الباحث عند تنفيذ المنهج وتنفيذ التصوير القبلي والبعدى لكافة المهارات الواردة في البحث إضافة إلى التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وكفائته ، وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية كالآتي :

1- ملائمة المنهج التعليمي والاختبارات مع مستوى افراد العينة . - التعرف على الوقت اللازم .

2- كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته في تنفيذ المنهج التعليمي والإشراف على الاختبارات وتنظيمها\* .

### 3-8 التجربة الرئيسية :

أجريت التجربة الرئيسية من تاريخ 2013/3/3 لغاية 2013/5/12 وتمثلت بالاختبارات القبليّة ، المنهج التعليمي ، الاختبارات البعدية

### 3-8-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2013/3/3 في الساعة التاسعة صباحاً لعينة البحث في المهارة قيد الدراسة بعد تعريض أفراد العينة إلى وحدتين تعليميتين لتوضيح المهارات المطلوب تعلمها، وتم أيضاً تصوير الأداء المهاري لغرض تقييم الأداء المهاري لعينة البحث بعد عرضه على خبراء كرة اليد\*\*.

### 3-8-2 المنهج التعليمي :

تم تنفيذ المنهج التعليمي بتاريخ 2013/3/5 على المهارات قيد الدراسة وفق الأساليب العلمية والتربوية التي أكدت عليها المصادر في استخدام الخطوات التعليمية للمبتدئين، وقد شمل المنهج التعليمي لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة(16) وحدة تعليمية موزعة على ( 8 ) أسابيع وبمعدل وحدتين أسبوعياً .

- المجموعة التجريبيّة : التي تعلمت باستخدام الحقيبة التعليمية بلغ عدد الوحدات فيها (16) وحدة تعليمية زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة .

- المجموعة الضابطة : التي تعلمت بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية فيها (16) وحدة تعليمية زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة بواقع وحدتين في الأسبوع وفق المنهج المعتمد من قبل الكلية لتدريس هذه المادة بوحدين في الأسبوع .

### 3-8-3 تصميم الحقيبة التعليمية :

لقد كان هدف الباحث تصميم حقيبة تعليمية مع جميع محتوياتها الأخرى وإظهارها بالمظهر الجيد فقد اطلع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث الخاصة بالحقائب التعليمية ، والتي يجب ان تمر بثلاث مراحل (مرحلة التحليل، مرحله التركيب، ومرحلة التقديم) (عمر محمود 2001)

#### 1-مرحلة التحليل :

قام الباحث بما يلي :

أ -تحليل الأهداف العامة :

ب-تحديد الخصائص المشتركة بين المتعلمين :

#### 2- مرحلة التركيب :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العربية والأجنبية والبحث في شبكة المعلومات (الانترنت) قام بإعداد حقيبة تعليمية لبعض المهارات في كرة اليد والتي هي قيد الدراسة (التصويب من الففز عالياً، التصويب من الارتكاز بمستوى الكتف، الخداع البسيط، الخداع المركب) لذا لا بد لنا من تصميم وبناء الحقيبة التعليمية لهذه المهارات الأساسية على وفق تحديد البدائل وتنوعها وكذلك أسلوب التعلم .

\* 1- سنار باجي

2- علي جواد

\*\* 1- ا.د احمد عبد الزهرة

2- ا.م.د أنير عبد الله

3- م.د مشرق عزيز

أقترح الباحث نموذجاً لنظام تعليمي بواسطة حقيبة تعليمية على وفق النماذج والعناصر الأساسية لتصميم الحقائق التعليمية جرى إعداد الحقيبة التعليمية على وفق المراحل الآتية :

أ- غلاف الحقيبة التعليمية ب- المقدمة والنظرة الشاملة ج- المخطط الانسيابي ( flow chart )

د- تعليمات الحقيبة التعليمي هـ- المبررات والمسوغات:

ب-النشاطات والبدائل التعليمية:

• البديل الأول / المادة المطبوعة - البديل الثاني / الصور المتسلسلة ( التوريق )- البديل الثالث / الأقراص الليزرية ( الفلم التعليمي )- البديل الرابع / الأسئلة والأجوبة .

3- مرحلة التقويم :

التقويم خطوة أساسية من خطوات تصميم الحقيبة التعليمية ، فمن خلالها نستطيع التعرف على مدى تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها وصممت الحقيبة التعليمية (وفيقه مصطفى 2001) . ويتم تقويم الحقيبة التعليمية بطريقتين هما :

أ : تقويم الحقيبة من خلال المحكمين : قام الباحث بعرض الحقيبة التعليمية بمحتواها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة اليد والتعلم الحركي وطرق التدريس لغرض تشخيص نقاط الضعف والقوة فيها من اجل ضمان مسار صحيح للعملية التعليمية من خلال الحقيبة ، وقد تم الأخذ بآراء وتوجيهات السادة الخبراء (د. احمد عبد الزهره ، د. علاء خلدون، د. مشرق عزيز، د.فلاح حسن)

ب : تقويم الحقيبة من خلال استخدامها الفعلي :

قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة لأجل تقويم الحقيبة التعليمية ، وذلك من اجل الملاحظة المباشرة والآنية لكيفية استعمالها من قبل أفراد العينة وتثبيت الملاحظات الخاصة من خلال المشاهدة من اجل التعديل أو الإضافة بعض الفقرات التي قد تحتاجها الحقيبة بالإضافة إلى تثبيت الوقت المستغرق للتعلم بالحقيبة والصعوبات التي قد تواجه الطالب خلال استعماله للحقيبة وعلى ضوء هذه التجربة قام الباحث ببعض التعديلات اللازمة للحقيبة .

3-8-4 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2013/5/14 في الساعة التاسعة صباحا لعينة البحث في المهارة قيد الدراسة بعد تعريض افراد العينة إلى وحدتين تعليميتين لتوضيح المهارات المطلوب تعلمها، وتم أيضا تصوير الأداء المهاري لغرض تقييم الأداء المهاري لعينة البحث بعد عرضه على خبراء كرة اليد.

3-9 الوسائل الإحصائية : أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

1.الوسط الحسابي 2. الوسيط 3. الالتواء 4. الانحراف المعياري 5- اختبار t

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول ( 5 ) يبين قيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الاختبار	الوسط	الانحراف	قيمه t المحسوبة
قبلي	3	0.756	9.886
بعدي	5.2	0.676	

جدول ( 6 ) يبين قيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

قيمة t المحسوبة	الانحراف	الوسط	نوع الاختبار
11.451	0.704	3.067	قبلي
	0.799	6.267	بعدي

جدول ( 7 ) يبين قيمة t المحسوبة للاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية

قيمة t المحسوبة	الانحراف	الوسط	نوع الاختبار
30.380	0.704	5.2	بعدي
	0.676	6.267	بعدي

#### 4-1 مناقشة نتائج تقييم الأداء المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

مناقشة نتائج تقييم الأداء المهاري في الاختبارات القبلية والبعديّة والاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال الجداول ( 5,6,7 ) يتبين أن هناك فرق معنوي ويعزو الباحث السبب في تفوق الحقيقية المستخدمة في ملائمة المرحلة العمرية لطلاب المرحلة الثانية لما يتمتعون به من نضج فكري وعقلي وساعدت هذه الحقيقة في شد انتباه الطالب وإثارة اهتمامه للدرس وعدم تشتت أفكاره لأنه يكون معرض للسؤال في أي وقت، كما أدى إلى تفاعل الطلاب مع الدروس وازدياد نشاطهم لأنها تعطي الفرصة لهم بان يستكشفوا المفاهيم بأنفسهم ويضعوا الفرضيات بأسلوبهم الخاص مما جعل أمامهم حيزاً واسعاً من الإجابات مع عدم الاكتفاء بإجابة واحدة ومحددة مما دفعهم إلى التفكير وممارسة العمليات العقلية الناقدة للوصول إلى الإجابة وزادت من تركيزهم بوصفها طريقة تدريس جديدة لم يمارسوها من قبل حيث زاد من ثقة الطلاب بأنفسهم وبآرائهم من خلال عمل الحقيقية لمواضيع الدرس ومناقشة النتائج التي حصلوا عليها بثقة وفي الوقت نفسه مستعدون لتعديل آراءهم وتعديلها إذا قوبلت بأدلة موضوعية تبرر ذلك (يعقوب 1996)، وهذا خلاف الأسلوب المتبع (الامري) من قبل المدرس وعلى الرغم من أسلوب المدرس الذي تعلمت وفقه المجموعة الضابطة ذي فائدة في تعلم مهارات التصوير بكرة اليد للمبتدئين فهو يضع المتعلم تحت سيطرة المدرس إذ يكون المدرس في أكثر الأحيان ذا سيطرة تامة على الدرس كاملاً أو في أغلب أوقاته مما يؤدي إلى بقاء الطالب لاحتياج المدرس في الأداء والاختبارات ما بعد الاختبار البعدي والذي أدى إلى التأثير في أداء المهارة كون المدة التي انقطعوا فيها بين الاختبارين البعدي بدون وجود للمعلم بتكرار أداء المهارة أو الاختبار قد أثرت على في أداء مهارات التصوير، " هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وإن يمكن أن يعكس التعلم " (عرب خيون 2010) .

ومن الجداول نفسها أعلاه ظهرت لنا فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة حيث يعزو الباحث ذلك إلى فاعلية المنهج التعليمي المستخدم بالحقيقة التعليمية في توجيه الاسئلة على أجزاء المهارة وليس شكل المهارة ككل كما ومعرفة دقائق تفاصيل الحركة مما زاد لديهم التعلم فالاهتمام بأجزاء المهارة في الحركة " في الطريقة الجزئية تقسم المهارة على عدة أجزاء (مراحل) صغيرة ويقوم بتعليمها وأدائها للفرد ، ثم يقوم بعد ذلك بدمج تلك الأجزاء وأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها، "هناك الكثير من المهارات أو الفعاليات الرياضية



على درجة عالية من الصعوبة والتعقيد ومن ثم فإن تعلمها بشكل كامل يصبح أمرا مستحيلا وخصوصا مع المبتدئين مما يدفع المعلم إلى تجزئتها إلى أجزاء صغيرة ثم يتم تعلم كل جزء على حدة وبالتالي تسلسل وبعد إتقانها ينتقل إلى الجزء اللاحق أن الطريقة الجزئية قائمة على هذا الفهم وبعد أن يتم تعلم كل جزء وإتقانه على هذه يبدأ العمل بالتعليم على أداء المهارة بأكملها "محمد حسن علاوي (2000)، كذلك فإن للتغذية الراجعة التي حصلت عليها المجموعة التجريبية دورا كبيرا في هذا التطور سواء" أكانت التغذية الراجعة تعطى بصورة عامة أثناء عملية التعلم أو القيام بالاتصال مع كل متعلم على حدة وذلك باعتبارها محورا ضروريا لكل عملية تعلم وهي عامل بالغ الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم كما أن معرفة المتعلم لنتائجه تعينه على النجاح في التعلم وزيادة إنتاجه من حيث مقداره ونوعه وسرعته " أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ «(schmide 2000) هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن استخدام توجيه الأسئلة حول أجزاء الحركة ساعدت في تسهيل استيعاب كل جزء وبشكل تفصيلي من أجزاء المهارة ثم الانتقال إلى الجزء الآخر و هذا ما أعطى ايجابية في التعلم وزيادة لديهم ، إن ما تم ذكره أعلاه ينسجم مع توقعات الباحث في فرضه .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات :

1. كان لاستخدام الحقيقية التعليمية والأسلوب المتبع (الامري) تأثير ايجابي في تعلم مهاره التصويب من القفز عاليا .
2. إن التعلم باستخدام الحقيقية التعليمية هو أفضل من التعلم بأسلوب المتبع (الامري) في تعلم مهاره التصويب من القفز عاليا .

##### 5-2 التوصيات :

1. تطبيق الحقيقية التعليمية كأسلوب علمي في تعلم مهاره التصويب من القفز عاليا
2. ضرورة إمام مدرس التربية الرياضية لأكثر من أسلوب تدريسي واستخدام الأسلوب الأفضل بالنسبة للموقف التعليمي المناسب .

#### المصادر

1. ذوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي(مفهومه، اساليبه، ادواته) القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص105.
2. محمد حسن علاوي : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،دار الفكر، القاهرة ، 2000 .
3. وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .
4. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ،ط2 ،دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2010 ،ص53 .
5. ساهرة عباس، مهارات التدريس والتدريب : ط1 ، عمان ، 2009 232 .
6. عمر محمود ، التعلم الذاتي بالحقيقة التعليمية ،ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ،2001.ص77 .
7. وفيقة مصطفى ، الحقيقية التعليمية ،ج1 ، الاسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، 2001.ص161 .
8. schmide&Wrisberge: motor learning & performance il , Human , Kinetics book , 2010 .

الألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية ) وتأثيرها في تنمية التفكير الإبداعي و تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ رياض الأطفال(بعمر 4-5 سنوات)

ا.م.د عقيل يحيى هاشم الاعرجي

جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية

[ichper.iraq@gmail.com](mailto:ichper.iraq@gmail.com)

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى استخدام الألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية ) لتنمية التفكير الإبداعي و لتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال بعمر (4-5) سنوات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم اجراء البحث للمدة من 12/12/2013 ولغاية 20/2/2014 وعلى عينة من أطفال روضة الشروق وبعمر(4-5) سنوات وبلغ عددهم (60) طفل وطفلة تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدها تجريبية عملت بالألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية ) والمجموعة الثانية ضابطة عملت ضمن المنهج المتبع من قبل مدارس رياض الأطفال في العراق ، وتكونت كل مجموعة من (30) طفل وطفلة وتم استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث، فضلا عن إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ومن ثم تطبيق برنامج الألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية ) ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها (14) وحدة وبواقع وحدتين تعليميتين لكل اسبوع في مدة (7) اسابيع وكان زمن كل وحدة (40) دقيقة . بعدها اجريت الاختبارات البعديّة ، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة ، وقد خرج الباحث باستنتاجات عدة كان اهمها :

- 1- حقق برنامج الألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية ) تطورا معنويا في مقياس التفكير الإبداعي المصور عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- 2- هنالك تكافؤ بين إناث المجموعتين في الاختبار البعدي في مهارتي (الجري ، الوثب ) في حين تفوقت إناث المجموعة التجريبية على إناث المجموعة الضابطة في مهارات (الرمي ، القفز).
- 3- ظهرت الفروق بين الاختبارات القبليّة البعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الروضة.

Abstract

Games composite (exploratory Games and kinetic stories) and their impact in the development of creative thinking and the development of some basic motor skills for (kindergarten pupils (aged 4-5 years)

Aqeel. Yahya Hashim al-Araji Ph.D. assistant prof

The research aims to use games composite (Games exploratory and stories kinetic) for the development of creative thinking and to develop some motor skills underlying determinants of children aged (4-5) years, as well as determine the impact of these games and stories, was conducted this research period from 12/12/2012 until 20.02.2013 and on a sample of Alshrog Kindergarten for the academic year (2012-2013) and aged (4-5) years and numbered (60) boys and girls were divided into two equal groups composite worked games (Games exploratory and stories kinetic) and the other officer worked style approach, and consisted of each group of (30) boys and girls after making processes homogeneity and parity, was also used appropriate psychomotor skills basic identified by researchers, according to questionnaires distributed to the owners of experience in this field with an experiment exploratory mini group number (15) kids

from outside the sample of basic research, with the use of tools and aids in the search were apply the Games (Games exploratory and stories kinetic) within modules amounting number (14) units in the period (7) weeks was the time for each unit (40 minutes), after tests were carried out a posteriori, and then deal with the results of research using appropriate statistical methods, and went out researchers several results was the most important, was reached to build a measure of creative thinking photographer in Riyadh aged children (4-5) years, the program has games vehicle ( Games exploratory and stories kinetic) has evolved significantly in scale creative thinking photographer when comparing tests pre and post .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد الحركة وسيلة من الوسائل التي يتعرف الطفل من خلالها على بيئته المباشرة وعلى قدراته الحركية إذ يعد كل من اللعب والحركة من أساسيات النمو ودعائمه للطفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة ، وان إحدى المهمات الأساسية للتربية الرياضية هي توفير سبل النمو المتكامل للطفل من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية ، لذا فان المراحل الأولى لتعليم ونمو الطفل هي ذاتها مرحلة نمو حركية وذلك من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة والتي يقوم الطفل من خلالها بالحركات التي تأخذ صفة الخبرة الحركية الاستكشافية .

وان إحدى المهمات الأساسية للتربية الرياضية توفير سبل النمو المتكامل للطفل في النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية ، ولما كانت مرحلة ما قبل المدرسة جزءاً مكملاً للنظام التربوي التعليمي أصبحت عملية الاهتمام بالبرامج الحركية للطفولة ضرورة من ضرورات العملية التربوية ، إذ تشكل البرامج الحركية القائمة على عمليات الإبداع والاستكشاف الحركي والقصص الحركية بصفة خاصة جزءاً حيوياً لا يمكن إغفاله في منح الأطفال فرص النمو الحركي ، وذلك لما لبرامج الاستكشاف والقصص الحركية من شمولية في المهمات الحركية التي يتعرض لها الطفل خلال ممارسته لهذه البرامج خلال سنوات ما قبل المدرسة إذ تعد الأنشطة الاستكشافية والخيالية التي تهتم بها درس التربية الرياضية هي الأنشطة الأكثر ممارسة من قبل الأطفال لان من خلالها تتاح الفرصة للأطفال لممارسة تجريب الواجب الحركي الموكل إليهم إذ يؤكد (أيلين وديع فرج) <sup>(1)</sup> بأن الألعاب الاستكشافية تتيح الفرصة للأطفال لمحاولة تجريب الواجب الحركي الموكل إليهم في بيئة ذاتية تفاعلية مبنية على حرية الحركة كما يتمكن الطفل من معرفة معطيات كل حركة يقوم بأدائها<sup>2</sup>

و يعد التفكير الإبداعي أحد الأشكال الراقية للنشاط الإنساني ، إذ إن التقدم العلمي لا يمكن تحقيقه بدون تطوير القدرات الإبداعية عند الإنسان ، كما أن تطور الإنسانية وتقدمها مرهون بما يمكن أن يتوافر لها من قدرات إبداعية تمكنها دوماً أن تقدم مزيداً من الإبداعات والإسهامات ، التي تستطيع من خلالها مواجهة ما يعترضها من مشكلات ملحة ومتفاقمة يوماً بعد يوم ولحظة تلو الأخرى .

والحركات الأساسية هي المفردات الأولى والأساسية في حركة الطفل مثل المشي، والجري والوثب والرمي واللقف والركل ، ومن أنشطة التربية الحركية التي تهدف إلى تعليم الحركات الأساسية للطفل المشي والجري والحجل والوثب والقفز والزحف والرمي واللقف والصعود والهبوط والركل والدرجة وتنمية حركات التوازن والتوافق ، وانطلاقاً من هذه الحقائق برزت أهمية البحث والحاجة إليه في تجريب تأثير وجود برنامج بالألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية )

<sup>1</sup> فرج ، أيلين وديع: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية، سنة. 1987 ص، 19

<sup>2</sup> الحياني ، محمد خضر الأسمر ، والرومي ، جاسم محمد نايف: أثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي في بعض متغيرات النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، مجلة ديالى الرياضية ، المجلد 1، جامعة ديالى ، 2002.

تعنى بتلاميذ رياض الأطفال ، مما دفع الباحث إلى إعداد برنامج بالألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية) والتي تهدف إلى تعليم الأطفال أنشطة متنوعة قائمة على كشف المجهول بأنفسهم من خلال إعطائهم الحرية الكاملة لحل المشكلة الحركية المقدمة إليهم في اللعبة ، لتنمية التفكير الإبداعي وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ رياض الأطفال.

## 1-2 مشكلة البحث

تشكل البرامج الحركية المركبة القائمة على عمليات الاستكشاف الحركي والقصص الحركية بصفة خاصة جزءاً حيوياً في منح الأطفال فرص النمو الحركي ، وذلك لما للألعاب المركبة من شمولية في المهمات الحركية التي يتعرض لها الطفل خلال ممارسته لهذا البرامج خلال سنوات ما قبل المدرسة ، (مرحلة رياض الأطفال) و التي تعد من المؤسسات التربوية التي تربي الطفل وتبدأ في التأثير في عاداته وسلوكه ونشاطاته المختلفة ومنها الحركية ، لذا ينبغي الاهتمام بهذه المرحلة العمرية المهمة وتنظيم برنامج علمي متقن يعمل على التسريع في عملية النمو الحركي الذي يؤدي إلى الإسراع في عملية التعلم الحركي من خلال تطوير المهارات الأساسية المتمثلة باللياقة الحركية للأطفال والتفكير الإبداعي ، ونظراً لقلّة الدراسات في البيئة العراقية على الألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) ، لذا جاءت هذه الدراسة كمحاولة تهدف إلى إعداد برنامج بالألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) والتي تنمي التفكير الإبداعي وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى أطفال الرياض بعمر (4-5) سنة

## 1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد برنامج مقترح بالألعاب المركبة ( الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) في تنمية التفكير الإبداعي وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال الرياض
- 2- الكشف عن اثر برنامج مقترح بالألعاب المركبة ( الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) في تنمية التفكير الإبداعي وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال الرياض.
- 3- المقارنة بين اثر برنامجي الألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) المقترح ودرس التربية الرياضية التقليدي في تنمية التفكير الإبداعي وتطوير بعض المهارات الحركية لدى أطفال الرياض .

## 1-4 فرضيتا البحث

- 1-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمهارات الحركية والتفكير الإبداعي لكل من برنامجي (الألعاب المركبة الاستكشافية والقصص الحركية) المقترح ودرس التربية الرياضية التقليدي لدى رياض الأطفال
- 2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين برنامجي الألعاب المركبة (الاستكشافية والقصص الحركية) المقترح و (درس التربية الرياضية التقليدي) في تنمية التفكير الإبداعي وتطوير المهارات الحركية الأساسية لأطفال الرياض

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : أطفال روضة (الشروق)

1-5-2 المجال الزماني : 2012\12\12 ولغاية 2013\2\20

1-5-3 المجال المكاني : قاعة روضة أطفال الشروق

## 1-6 تحديد المصطلحات:

الألعاب المركبة : هي عبارة عن مجموعة من الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية قيد البحث.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة

### 2-1 الإطار النظري -

#### 2-1-1 الألعاب الاستكشافية:

الألعاب الاستكشافية طريقة للتعلم بحيث يضع المعلم من خلالها عدد من التحديات التي تمكن الأطفال من التحرك بحرية في مواقف التعلم من خلال مرجعيات كفاءة وعناصر الحركة<sup>1</sup>، وتعد الألعاب الاستكشافية نشاط استكشافي قائم على حرية الحركة حيث تقدم المادة التعليمية على شكل مشكلة حركية ويقوم التلميذ بتجربة الحلول الحركية لمرات متعددة الى ان يصل الى الحل الأفضل ، وهو مصطلح يعبر عن الاستكشاف الحركي والذي يعني ذلك الموقف التعليمي الذي يتطلب من المتعلم ان يكتشف المكون الأساسي لموضوع التعلم<sup>2</sup>، ويذكر صالح جمال<sup>3</sup> ،<sup>4</sup> بان التعليم باستخدام هذه الطريقة يساعد المتعلم على كشف المعلومات بنفسه فالبحت والتنقيب يشير جزء كبير من النشاط الفعلي ، لان التنقيب والبحث حالة ايجابية يكون عندها العقل في أقصى درجات نشاطه وكلما كان المتعلم نشطا ومنتهيا كلما أمكنه الحصول على المعلومات الكاملة وتثبيتها في ذهنه بدقة ، وان أسلوب التعلم المستخدمة في الألعاب الاستكشافية في هذه الدراسات هو الأسلوب الاستكشافي الموجه ، والذي يعني (التعلم القائم على بعض المساعدة من جانب المعلم للتلميذ، فالمتعلم هو الذي يقوم بالدور الأساسي في عملية تعلمه ، أما دور المتعلم فيتحدد في توجيه المتعلم وتحفيزه على القيام بعملية الاستكشاف<sup>5</sup>.

#### 2-1-2 مفهوم القصة الحركية

تعد القصة الحركية من أحدث طرائق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار وأنجحها لمناسبتها لطبيعتهم وقبولهم ورغبتهم فضلا أنها تحقق لهم قدرا كبيرا من البهجة والسرور وتشيع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة وحب التقليد واكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات الرياضية وتعمل القصة الحركية على مسابرة خيال التلميذ وحبهم للتقليد واللعب وهي لا تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز ولا قدرة كبيرة من الإمكانيات والأدوات والأجهزة الرياضية ، وتعرف القصة الحركية بأنها نوع من أنواع التمرينات الذي يحدد خيال الطفل صورة من صور الحياة يقوم بأدائها وتقليدها. فضلا عن أنها تمثل وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة، وأيضا مجموعة التمرينات البسيطة والمعبرة عن حاله معينة تربوية اجتماعية أو علمية يؤديها الأطفال بصورة تمثيلية<sup>6</sup>

#### 2-1-3 مفهوم الإبداع :

الإبداع - في الجانب النفسي- على أنه يتمثل في قدرة الفرد على إنتاج أفكار وأفعال أو معارف، وتعتبر جديدة وغير مألوفاً للآخرين، وقد يكون نشاطاً خيالياً وإنتاجياً، أو أنه صورة جديدة لخبرات قديمة أو ربط علاقات سابقة بمواقف جديدة، وكل ذلك ينبغي أن يكون لههدف معين ويأخذ طابعا علميا أو فنيا أو أدبيا أو غيره أن الإبداع هو تنظيم عدد من القدرات العقلية البسيطة، وتختلف هذه التنظيمات فيما بينها باختلاف مجال الإبداع، وهذه

<sup>1</sup>المفتي، إبراهيم حماد: طرق تدريس العالي الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية (دليل المعلمين والمربين وأولياء

الأمر)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص64

<sup>2</sup> المفتي، بدير بيفان عبد الله ، مصدر سبق ذكره، سنة 2005 ، ص 1

<sup>3</sup> صالح، جمال، وآخرون : تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1991

<sup>4</sup> مذكور ، علي احمد: مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1889

<sup>5</sup> إبراهيم، زكية ، : فاعلية استخدام الاكتشاف الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز ، بحث مؤثر رؤية مستقبلية للتربية البدنية الرياضية ، الوطن العربي ، ج1، القاهرة ، 1993

<sup>6</sup> احمد محمد صوالحة . علم نفس اللعب، ط1، عمان: 2004 ، ص32

القدرات هي الطلاقة الفكرية والمرونة التكيفية والأصالة والحساسية للمشكلات وإعادة التحديد، وهذه كلها تسمى عوامل التفكير الإبداعي).

## 2-1-3-1 قدرات الإبداع :

تحدد عناصر الإبداع وقدراته فيما يلي<sup>1</sup>

1- الطلاقة: وهي القدرة على إنتاج سيل كبير من الأفكار والتصورات الإبداعية في برهة زمنية محدودة، وتنوع الطلاقة إلى:

أ. طلاقة الكلمات: أي سرعة إنتاج كلمات أو وحدات للتعبير وفقاً لشروط معينة في بنائها أو تركيبها.

ب. طلاقة التداعي: أي سرعة إنتاج صور ذات خصائص محددة في المعنى

ت. طلاقة الأفكار: أي سرعة إيراد عدد كبير من الأفكار والصور الفكرية في أحد المواقف

ث. طلاقة التعبير: أي القدرة على التعبير عن الأفكار بسهولة صياغتها في كلمات أو صور للتعبير عن هذه الأفكار بطريقة تكون فيها متصلة بغيرها وملئمة لها.

2- المرونة: وهي قدرة العقل على التكيف مع المتغيرات والمواقف المستجدة، والانتقال من زاوية جامدة إلى زوايا متحررة تقتضيها عملية المواجهة.

3- الأصالة: وتعني تقديم نواتج مبتكرة تكون مناسبة للهدف والوظيفة التي يعمل لأجلها. أو بتعبير آخر رفض الحلول الجاهزة والمألوفة، واتخاذ سلوك جديد يتوافق مع الهدف المنشود.

4- الحساسية للمشكلات: (Sensitivity of Problems) أي القدرة على إدراك مواطن الضعف أو النقص في الموقف المثير، فالشخص المبدع يستطيع رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد، فهو يعني نواحي النقص والقصور بسبب نظرتة للمشكلة نظرة غير مألوفة، فلهذه حساسية أكثر للمشكلة أو الموقف المثير من المعتاد.

## 2-1-4 مفهوم المهارات الحركية الأساسية :

أن مصطلح المهارات الحركية الأساسية يشير إلى "بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكر مثل الحبو والمشي والركض والدرجة والوثب العريض الرمي والتسلق والتعلق لأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان بشكل أولي ، لذا يطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية (Fundamental Motor Skills) أو الرئيسية (Skill Basic)<sup>2</sup> وأن المهارات الحركية الأساسية التي تمتد مدتها بين (2-7) سنوات تحتل أهميه مميزه بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي ، وتعد أساسا لاكتساب المهارات ألعامه والخاصة والمرتبطة الأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة في أثناء مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة<sup>3</sup> وتعد المهارات الحركية الاساسيه متطلبا رئيسيا لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية ، وأن الفشل في الوصول إلى التطور وإتقان هذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية . إذ يؤكد(يعرب خيون) 'بأن من المهم تهيئة ظروف بيئية جديدة لأطفال ما قبل المدرسة لغرض إعطائهم فرصة تطوير المهارات الحركية الاساسيه ، فطفل

<sup>1</sup> الت رتوري، محمد والقضاء، محمد.: أساسيات علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2007، ص

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات والمهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، 1987، 30

<sup>3</sup> أسامه كامل راتب: النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1999 ، ص201

المدرسة الابتدائية الذي لم تتوافر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد أنه يقوم برمي الكرة والوثب العريض مستخدماً أنماطاً حركية لا تتعدى تلك التي يقوم بها طفل في الثالثة من عمره<sup>1</sup>.

#### 2-1-4-1 أنواع المهارات الحركية الأساسية :

يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية تمثل وجهة نظر الكثير من العلماء والباحثين ومنهم عبد الوهاب النجار (1999)<sup>2</sup> وفيما يأتي عرض لأنواع المهارات الحركية الأساسية على وفق وجهات النظر السابقة ، كما مبين في الجدول (1):

الجدول (1) يوضح أنواع المهارات الحركية الأساسية

مهارات الحركات الأساسية	
مهارات الانتقال	المهارات غير الانتقالية
الزحف	التوازن
المشي	الدرجة
الركض	التسلق
الوثب العريض	اللف
الجري و الوثب العريض على قدم واحدة	نقل ثقل الجسم
الحجل	المرجحة
تبادل الحجل و الخطوة	التلوي
الوثب العريض	الانتشاء
الوثب العريض والهبوط على قدم واحدة	الامتطاط

#### 2-2- الدراسات السابقة:

##### 2-2-1 دراسة بسمة نعيم محسن (2001)<sup>3</sup> :

تأثير مناهج مقترح في التربية الحركية لتطوير الحركات الأساسية لأطفال ما قبل سن المدرسة هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مناهج (التربية الحركية المقترح) لتطوير الحركات الأساسية لأطفال ما قبل سن المدرسة بأعمار (5-6) سنوات.

تم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (56) طفلاً وطفلة مناصفة بين جنسين وقسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وشملت (28) طفلاً ومجموعة ضابطة شملت على (28) طفلاً وطفلة، وتم اعداد برنامج مقترح للتربية الحركية من قبل الباحثة ومقارنتها مع البرنامج التقليدي المستخدم من قبل مدرسة المادة.

واهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها ظهرت فروق معنوية بين الاختيار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة والتجريبية لتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية ، إذ اثر منهاج (وحدة الخبرة

<sup>1</sup> يعرب خيون : تأثير استخدام ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لأعمار (7-10) سنوات ، وأطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1994 ، ص17

<sup>2</sup> عبد الوهاب النجار : المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، الرياض الاتحاد السعودي للتربية البدنية ، 1999 ، ص18-20.

<sup>3</sup> بسمة نعيم محسن: تأثير مناهج مقترح في التربية الحركية لتطوير الحركات الاساسيه لأطفال ما قبل سن المدرسة رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد، 2001

المتكاملة)و(التربية الحركية) تأثيرا ايجابيا لتطوير المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة بعمر (5-6) سنوات.

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعية البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :تكون مجتمع البحث من أطفال روضة أطفال الشروق للعام الدراسي 2013-2014 ممن تتراوح أعمارهم ما بين (4- 5) سنوات ، وتم اختيار هذه الروضة بصورة عمدية من بين مجموعة من الرياض في محافظة النجف الاشرف لعدة ضوابط اعتمدها الباحث :

-توفر الأدوات المتنوعة إضافة الى الأدوات التي وفرها الباحث.

-وجود ساحة رياضية واسعة في المدرسة .

-تعاون إدارة المدرسة مع الباحث.

وقد بلغ مجتمع البحث (105) طفلا وطفلة وتم استبعاد مجموعة من الأطفال من مجتمع البحث والبالغ عددهم (45) تلميذة للأسباب الآتية :

-تنفيذ التجارب الاستطلاعية لاختبارات اللياقة الحركية عليهم .

-تنفيذ وحدة تعليمية من البرنامج المقترح عليهم .

-تغيبهم عن الحضور في المواد الدراسية.

وعليه بلغ عدد أفراد عينة البحث (60) طفلا وطفلة وتم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين بالعدد آذ تمارس المجموعة التجريبية البرنامج المقترح الألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية ) والمجموعة الضابطة مارست النظام المتبع بالروضة .

الجدول (2) يبين مواصفات مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	عينة البحث	المستبعدة	النسبة المئوية
اطفال روضة الشروق	105	60	45	47%

### 3-2-1 تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بإيجاد عمليتي التجانس والتكافؤ لعينة البحث على الرغم من ان الأطفال من مرحلة عمرية واحدة وتبين من خلال الجدول (3) ان افراد عينة البحث متجانسة في المتغيرات التي من المحتمل ان تؤثر على المتغير المستقل

الجدول (3) يبين تجانس مجموعتي البحث

المتغيرات	عينة البحث		المنوال	معامل الالتواء
	س	ع		
العمر الزمني/شهر	5.30	0.76	5	1.27-
الكتلة/كغم	20.19	1.23	20	1.82
الطول/سم	1.20	0.10	1.15	0.05



### 3-2-2 تكافؤ المجموعتين

قام الباحث بإيجاد عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التي من المحتمل ان تؤثر على المتغير المستقل والجدول (4) يبين ذلك

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س		
الركض	0.746	4.173	0.537	4.196	1.23	عشوائي
القفز	4.24	35.05	4.05	35.05	0.98	عشوائي
الرمي	0.79	5.49	1.47	5.33	1.15	عشوائي

ومستوى دلالة (0.05)

### 3-4-3 الاجهزه والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

3-4-3-1 وسائل جمع المعلومات: لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، تم الاستعانة بالاجهزه والأدوات والوسائل المساعدة الآتية:

- 1- الانترنت
- 2- المصادر العربية والأجنبية
- 3- استمارة استطلاع آراء الخبراء
- 4- اختبارات المهارات الحركية الأساسية
- 5- اختبارات تورانس للتفكير الإبداعي

### 3-4-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- 1- أطواق عدد (8)
- 2- عصي عدد (8)
- 3- كرات مختلفة الأحجام عدد (15)
- 4- شواخص عدد (10)
- 5- سلال بلاستيكية عدد (6)
- 6- صناديق بلاستيك عدد (4)
- 7- طباشير عدد (2 علبة)
- 8- صافرة (2)
- 9- بساط أسفنج عدد (1)
10. تفاح بلاستيك عدد (5)
11. آلة تصوير فيديو (digital) عدد (1) صينية الصنع
12. حاسبة الكترونية (نوع hp) عدد (1) صينية الصنع

3-5 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :<sup>1</sup> إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثها<sup>2</sup> وحددت المتغيرات في التجربة كالتالي:

#### 1- المتغيرات المستقلة :

"المتغير المستقل هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة"<sup>3</sup> وتتمثل متغيرات المستقلة للبحث فيما يأتي :

▪ الألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية القصص الحركية)

#### 2- المتغيرات التابعة :

"هو المتغير الذي يتغير ويتأثر بنتيجة المتغير المستقل"<sup>4</sup> ويتمثل بالمتغيرات الآتية :

▪ التفكير الإبداعي

▪ المهارات الحركية الأساسية

3-6 التجربة الاستطلاعية : أجريت التجربة الاستطلاعية على أطفال روضة أطفال الشروق والبالغ عددهم (30)

تلميذ و تلميذة وذلك في يوم الاثنين الموافق 16 / 12 / 2013 وكان الهدف من التجربة :

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات الخاصة باللياقة الحركية على العينة .

- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار من الاختبارات .

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات

3-7 إجراءات البحث الرئيسية:- تم تنفيذ الاختبار القبلي باستخدام اختبارات اللياقة الحركية في يوم الخميس

الموافق 20 / 12 / 2012 ، وتم تنفيذ وحدات البرنامج المقترح في يوم الأحد الموافق 23 / 12 / 2012 ولغاية يوم

الأحد 11 / 2 / 2013 لمدة سبع أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً (14) وحدة تعليمية و (40 د) للوحدة ، وتم تنفيذ

الاختبار الأبعدي باستخدام اختبارات المهارات الحركية الأساسية في يوم الاثنين الموافق 11 / 2 / 2013

3-7-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية: 4

عرض الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة على السادة الخبراء ملحق (2) تم الاتفاق على الاختبارات الآتية:

1- اختبار المشي باتجاهات مختلفة.

- الهدف من الاختبار:- قياس حركة المشي.

- الأدوات المستعملة:- خطان متوازيان بطول (12) متر والمسافة بينهما (50) سم مقسمة (4) أمتار إلى الأمام (4) أمتار

إلى جانب اليمين (4) أمتار إلى جانب اليسار.

- مواصفات الاختبار:- تقف الطفلة أو الطفل المختبرة عند خط البداية، التي تحمل رقماً على صدرها، وعند سماعها

للففارة تبدأ بالمشي بين الخطين المتوازيين وبعد قطع (4) أمتار تسمع صفارة فتغير اتجاه المشي نحو جهة اليمين

وعند سماعها الصفارة الثالثة تتجه نحو جهة اليسار بين الخطين.

<sup>1</sup> عقيل يحيى هاشم: اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني وتحقق المستوى الرقمي في فعالية قذف النقل، 2006، ص 76

<sup>2</sup> فان دالين، ديو بولد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون: ط2، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية 1998 ، ص 398

<sup>3</sup> صالح محمد العساف: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط 1، العكيان للطباعة والنشر ، الرياض \_السعودية ، سنة 1989 ، ص 306

<sup>4</sup> خير الدين علي عويس: دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1999 ، ص 125

- طريقة التقويم:- تحسب درجة لكل متغير من المتغيرات الخمسة، فيكون المجموع (5) درجات.
- 2- اختبار الركض.
- هدف الاختبار:- قياس حركة الركض.
- الأدوات المستعملة:- صفارة، مجال للركض محدد بخطين متوازيين بطول(18)متر والمسافة بين الخطين(50)سم.
- مواصفات الاختبار:- تقف الطفلة او الطفل المختبر خط البداية وعند سماع الصفارة تبدأ بالركض البطيء ثم تتزايد السرعة بالتدرج بين الخطين المتوازيين.
- طريقة التقويم:- تحسب درجة لكل متغير من المتغيرات الخمسة الموجودة في استمارة التقويم فيكون المجموع (5) درجات،
- 3- اختبار القفز على البقعة بكلتا القدمين.
- هدف الاختبار:- قياس حركة القفز.
- الأدوات المستعملة:- صفارة، ساعة توقيت، دائرة قطرها(50)سم مرسومة على الأرض بخط عرضه(5)سم تمثل بقعة القفز.
- مواصفات الاختبار:- تقف الطفلة او الطفل المختبر داخل الدائرة وعند سماع الصفارة أو الإيعاز تبدأ بالقفز الموزون على البقعة لمدة(15)ثانية.
- طريقة التقويم:- تحسب درجة لكل متغير من المتغيرات الخمسة، فيكون المجموع (5) درجات.
- 4- اختبار الرمي.
- هدف من الاختبار:- قياس حركة رمي الكرة
- الأدوات المستعملة:- كرات صغيرة مطاطية ملونة وزن الواحدة (45غم)، سلة لحفظ الكرات.
- مواصفات الاختبار:- تقف الطفلة او الطفل المختبر مواجهة مجال الرمي البالغ طوله(20) متر والمحدد بخطين متوازيين ومقسمين إلى مسافات طول الواحدة(5)متر، ماسكة كرة بإحدى اليدين ثم تأخذ خطوة لتنفذ حركة الرمي لأبعد مسافة.
- طريقة التقويم:- تعطى للطفل او الطفلة المختبر محاولتان تحسب أفضلهما، وتحسب درجة لكل متغير من المتغيرات فيكون المجموع (5) درجات.
- 3-7-2 تحديد مقياس التفكير الإبداعي: من متطلبات أي بحث علمي ولغرض تحقيق أهدافه او تحقق من فروضة وجود أداة او اختبار لقياس مايمكن قياسه فيه ونظرا لكون البحث يتطلب قياس التفكير الإبداعي لدى الأطفال وجب على الباحث استعمال أداة لتطوير هذه القدرة لدى الأطفال ، لذلك قام الباحث بمراجعة بعض الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع البحث وبعد العرض على الخبراء والخاصة بالتفكير الإبداعي ومقايسة فوجدت ان النشاط (الرسم باستخدام الدوائر)وهو النشاط الثالث من الجزء الصوري (الشكلي) في بطارية تورانس (الصورة ب) يمكن الاعتماد عليه للقياس في البحث الحالي وذلك للأسباب التالية:
- 1-ان بطارية تورانس واحده من أشهر الاختبارات الخاصة بهذا المجال .
- 2-ن بطارية تورانس يمكن استعمالها في المراحل الدراسية كافة ابتداء من رياض الأطفال حتى أعلى المراحل الدراسية.
- 3-لكون الاختبار يعتمد الرسم وسيلة للإجابة فهو مدعاة للاستحباب والقبول لدى الأطفال بعمر(5 سنوات) فضلا عن بساطة عرضه عليهم واستعماله من قبلهم .
- 3-7-2 قدرات التفكير الإبداعي:

1-الطلاقة : وهي قدرات الفرد على إنتاج وتوليد عدد كبير من الأفكار والأسئلة كما تعرف بأنها القدرة على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار ، إذ الطلاقة في هذا الاختبار كمية الرسوم المرسومة من الدوائر مثلا رسم الشمس مرتين والوردة مرة واحدة.....الخ تحسب عدد الرسوم وتعطي الدرجة على عدد الرسوم المرسومة .

2-المرونة : هي القدرة على إنتاج عدد متنوع من الأفكار والتحول من نوع معين من الأفكار الى آخر ان المرونة في هذا الاختبار هي قدرة الطفل على وجود التنوع في الأشياء المرسومة داخل الدائرة ، مثل رسم الشمس ، الشجرة ، التفاحة ، فإذا رسم مرتين تعطي له درجة واحدة .

3-الأصالة : هي القدرة على التفكير بطريقة جديدة او القدرة على التعبير الفريد والقدرة على إنتاج الأفكار الأصلية أكثر من الأفكار الشائعة إذن الأفكار الشائعة إذن الأصالة في هذا للاختبار هي قدرة الطفل على رسم المواضيع الجديدة والغريبة وتعطي درجة واحدة لكل رسم جديد او غريب او مبتكر.

### 3-18 الأسس العلمية

صدق الاختبار: الاختبار الصادق هو" ذلك الاختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من اجل قياسه"<sup>1</sup>، ولإيجاد صدق الاختبارات قام الباحث باعتماد صدق المحتوى، إذ تم عرض اختبارات المهارات الحركية الأساسية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي والاختبارات والقياس ، وقد اجمعوا على إن هذه الاختبارات تتمتع بدرجات صدق عالية.

ثبات الاختبار: يتصف الاختبار الجيد بالثبات "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا أجريت أكثر من مرة في ظروف مماثلة"<sup>2</sup> وقد تم إجراء الاختبارات على مجموعة من الأطفال بعمر (4-5) سنوات من خارج عينة البحث ، بلغ عددهن (10) طفل وطفلة ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد (7) أيام وكما مبين في الجدول(4)

موضوعية الاختبار: إن الموضوعية يقصد بها (عدم الاختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين)<sup>3</sup> إذ يجب أن تتمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون لها مع افتراض أن المقومين القائمين بالاختبارات متساوون بالكفاءة والتأهيل ويعد الاختبارات موضوعية كونها ثابتة.

الجدول (4) يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق
المشي	درجة	0.88	0.93
الركض	ثانية	0.87	0.93
الفقز	درجة	0.85	0.92
رمي	متر	0.83	0.91

3-9 الوسائل الإحصائية:- أجريت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الحاسوب الآلي بنظام (spss) .

<sup>1</sup> نبيل عبد الهادي. المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002، ص121.

<sup>2</sup> مروان عبد الحميد؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1: (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع 2000) ص42.

<sup>3</sup> مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير). ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 64.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 المعالم الإحصائية لجميع متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة : بعد الانتهاء من تطبيق البرامج التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وإجراء الاختبارات البعدية ، عمد الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية للتوصل إلى نتائج البحث ومن عرض ومناقشة المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات التفكير الإبداعي والمهارات الحركية الأساسية.

جدول ( 5 ) يبين المعالم الإحصائية لجميع متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث

#### للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجاميع	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
القدرات الحركية	الطلاقة	درجة	تجريبية	قبلي	3.333	1.881	7.81
				بعدي	6.696	1.496	
			ضابطة	قبلي	3.300	1.878	3.52
				بعدي	5.333	1.688	
	المرونة	درجة	تجريبية	قبلي	3.533	1.696	9.44
				بعدي	7.833	0.985	
		ضابطة	قبلي	3.400	2.010	0.17	
			بعدي	5.433	2.062		
الأصالة	درجة	تجريبية	قبلي	1.666	1.372	14.96	
			بعدي	6.300	1.207		
			ضابطة	قبلي	1.133	0.224	0.27
				بعدي	3.644	1.382	
	الركض	ثانية	تجريبية	قبلي	4.196	0.537	14.3
				بعدي	7.052	0.959	
		ضابطة	قبلي	4.173	0.746	8.36	
			بعدي	5.764	0.753		
القفز	ثانية	تجريبية	قبلي	35.5	4.05	2.12	
			بعدي	38.9	5.80		
			ضابطة	قبلي	35.05	4.24	2.5
				بعدي	38.95	5.33	
الرمي	سم	تجريبية	قبلي	5.33	1.47	3.68-	
			بعدي	6.73	0.84		
		ضابطة	قبلي	5.49	0.79	4.53	
			بعدي	6.67	0.73		

\*معنوي عند نسبة خطأ > (0.05)

يتضح من الجدول إن قيمة ت المحسوبة لاختبارات التفكير الإبداعي والمهارات الحركية الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (58) وبنسبة خطأ  $(0.05)$  وبالباغة (2.045) ، وهذا يعني إن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي كافة وبهذا يتحقق الفرض الأول بشكل نسبي ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكانت الفروق ذات دالة غير معنوية (عشوائية) باستثناء (الطلاقة ، القفز ، الرمي ، الركض) كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول(6) المعالم الإحصائية لجميع متغيرات البحث للاختبارات البعديه لإفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجاميع	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
الطلاقة	درجة	تجريبية	أبعدي	6.696	1.496	3.16	معنوي
		ضابطة	أبعدي	5.333	1.688		
المرونة	درجة	تجريبية	أبعدي	7.833	0.958	5.71	معنوي
		ضابطة	أبعدي	5.433	2.062		
الأصالة	درجة	تجريبية	أبعدي	6.300	1.207	4.98	معنوي
		ضابطة	أبعدي	3.644	1.382		
الركض	ثانية	تجريبية	أبعدي	7.052	0.959	5.90	معنوي
		ضابطة	أبعدي	5.764	0.753		
القفز	ثانية	تجريبية	أبعدي	38.9	5.80	0.13	عشوائي
		ضابطة	أبعدي	38.95	5.33		
الرمي	سم	تجريبية	أبعدي	6.73	0.84	0.35	عشوائي
		ضابطة	أبعدي	6.67	0.73		

\*معنوي عند نسبة خطأ  $(0.05)$

يتضح من الجدول إن قيمة ت المحسوبة لاختبارات التفكير الإبداعي والمهارات الحركية الأساسية بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (29) وبنسبة خطأ  $(0.05)$  وبالباغة (2.045) ، بالنسبة لاختباري (المرونة ، الأصالة ، الركض ، الطلاقة) وهذا يعني إن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارات البعديه أما بالنسبة لاختبارات (القفز والرمي) فقد كانت النتائج عشوائية.

ويعزو الباحث سبب النمو والتطور في المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي الدال لبرنامج الألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) ، إذ اعتمد البرنامج على أسلوب تنمية التفكير الإبداعي وتطوير المهارات الحركية الأساسية، وتنمية اتجاهات الثقة بالنفس وتحقيق الذات وخبرة النجاح والفشل لكل طفل ، إذ يكون الأداء وفقا للفروق الفردية والقدرات الخاصة، وعمل الباحث على إتاحة المجال أمام الطفل في حرية الاختبار والتجريب وهذا مما يؤدي إلى حصول أخطاء في بعض تجاربه ومحاولاته ، لذلك عمل الباحث على تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة للأطفال مع بيان أسباب الأخطاء ليستفيدوا منها في المستقبل وهذا ما أكدته (فوزية محمود) "لابد إن نضع في الاعتبار أن الطفل في هذه المرحلة من العمر يصحح أكثر أخطائه عن طريق اللعب ومن خلال استخدامه للأشياء الموجودة حوله ، وأكثر

الطرائق نجاحا أن يقوم بالتجريب المشوق والمثير للتحدي بحسب قدراته حتى ينجح فيه ثم يقوم لما هو أكثر واعقد بالتدريج<sup>1</sup> وكذلك على الشعور بالرضا والمتعة والسرور في ممارسة النشاط الحركي وقد يرجع ذلك إلى أهمية اللعب والحركة في تلك المرحلة التي تمتاز بالقدرة على التعلم لأول مرة مع سرعة الاستيعاب للواجبات الحركية التي تتناسب مع سنه<sup>2</sup> ، وتنمية المهارات والقدرات الحركية ، وهذا يتفق مع ما ذكره (وجيه محجوب)<sup>3</sup> "إن علينا أن نلاحظ البرنامج اليومي المرسوم على وفق قابليات الطفل وعمره ويجب أن يكون مرسوما على أساس البرنامج العام لرياض الأطفال والتركيز على برنامج هو لإشباع حاجة الطفل الخيالية والتقليدية وسحب الانفعالات السلبية المكبوتة كلها"<sup>3</sup> والتفسير الأخر للنتيجة الحالية هو أن برنامج الألعاب المركبة (الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) ساعد الأطفال على التزود بخبرات حركية والتي بدورها ساهمت في تنمية التفكير الإبداعي وتطوير المهارات الحركية الأساسية ، إذ تضمنت الألعاب الحركية حركات ساهمت بتنمية التوازن والرشاقة والقفز... الخ<sup>4</sup> ، كما يعزو الباحث سبب التطور في المهارات الحركية الأساسية إلى البرنامج التعليمي وذلك لاحتوائه على مجموعة من التمرينات البدنية والحركية والقصص الحركية التي تساعد الطفل في استخدام خياله في إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي قد تواجهه، فضلا عن العامل البيئي المتمثل في بيئة الروضة من توفر أماكن اللعب واتساع مساحاتها الأمر الذي يتيح للأطفال حرية الحركة دون خوف أو مخاطرة وهذا ما أكده (مازن عبد الهادي) في أن "التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكامنة وكذلك حرية الحركة مع توفر المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد خدمنا التطور الحركي الطبيعي للطفل"<sup>5</sup> ، أما بالنسبة للتحسن النسبي الذي حققه أطفال المجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية الحركية والتفكير الإبداعي يعزى إلى الألعاب الحركية الممارسة في المنهج الخاص برياض الأطفال والغير الموجه نحو هدف محدد نسبيا ويقتصر إلى الجانب التطبيقي الذي يعتمد على حل الواجب الحركي من قبل الطفل معتمدا على القدرات الذاتية والتفاعل مع البيئة .

## 5-1 الاستنتاجات

- 1- حقق برنامج الألعاب المركبة ( الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) تطورا حقيقيا في مقياس التفكير الإبداعي المصور عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- 2- حقق برنامج الألعاب المركبة ( الألعاب الاستكشافية والقصص الحركية) تطورا حقيقيا في بعض المهارات الأساسية عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارات (الرمي ،القفز).

## 5-2 التوصيات

1. ضرورة استخدام البرنامج المقترح للألعاب المركبة (القصص الحركية، الألعاب الاستكشافية) للأطفال ولكلا الجنسين لتأثيرهما الإيجابي والفعال في تطوير المهارات الحركية الأساسية والتفكير الإبداعي .

<sup>1</sup> فوزية محمد النجاشي: الاتجاهات الحديثة في تنمية التفكير الإبداعي، القاهرة، دار الكتاب الحديث، سنة 2005، ص 208

<sup>2</sup> محمد ابراهيم سلمان: المهارات الحركية الأساسية كمؤشر لممارسة وتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (دراسة تنبؤية)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، لعدد 18، كلية التربية الرياضية جامعة القاهرة، سنة 2000 ص 112

<sup>3</sup> ووجيه محجوب: مصدر سبق ذكره، ص 88

<sup>4</sup> عقيل يحيى الاعرجي: اثر برنامجي الطلاقة الحركية والألعاب الاستكشافية في تنمية بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية (الحس - حركية) لرياض الأطفال، جمعية العلوم الرياضية، سنة 2011، ص 257

<sup>5</sup> مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهرا ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، سنة 1996، ص 15

2. التأكيد على تطوير المهارات الحركية الأساسية وحسب الجنس مع التأكيد على التكرار الأكثر للمهارات الحركية الأساسية التي لم تظهر تطورا ملحوظا مقارنة بالمهارات الحركية الأساسية التي أظهرت تطورا.
3. ضرورة إعادة النظر في منهاج درس التربية الرياضية التقليدي بحيث يتلاءم مع التقدم الحاصل في المجتمع.
4. التأكيد على زيادة فترة أداء التجربة لدور التكرارات في تنمية عناصر اللياقة الحركية لدى رياض الأطفال.
5. ضرورة استخدام البرامج التي تنمي التفكير الإبداعي وأداء الحركات الأساسية وبما يتلاءم مع الأطفال .

#### المصادر:

- إبراهيم، زكية ، : فاعلية استخدام الاكتشاف الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز ، بحث مؤثر رؤية مستقبلية للتربية البدنية الرياضية ، الوطن العربي ، ج1، القاهرة، 1993
- الخولي، امين، وراتب، أسامة كامل :التربية الحركية للطفل ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة . ، 1982.
- المفتي، بيريغان عبد الله : اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل، 2005
- المفتي، إبراهيم حماد: طرق تدريس العالي الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية (دليل المعلمين والمربين وأولياء الأمور) ، ط11، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- احمد فاضل فرحان : منهاج قصص حركيه مقترحه وتأثيرها في تطوير بعض الحركات الاساسيه لرياض الأطفال بعمر المختلفة. ، 2001 .
- احمد محمد صوالحة . علم نفس اللعب، ط1، عمان: 2004 .
- احمد فاضل فرحان : منهاج قصص حركيه مقترحه وتأثيرها في تطوير بعض الحركات الاساسيه لرياض الأطفال بعمر المختلفة. ، 2001.
- الترتوري، محمد والقضاء، محمد.: أساسيات علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
- أسامه كامل راتب: النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1999 .
- ألباضي، كمال جميل ، والصادي ، جميل محمود (1993) : فاعلية برنامج تدريب حركي على القدرات الحركية لدى أطفال الروضة ، مجلة دراسات ، المجلد (20) ، العدد (1) ، الجامعة الأردنية ، عمان
- بسمه نعيم محسن: تأثير منهاج مقترح في التربية الحركية لتطوير الحركات الاساسيه لأطفال ما قبل سن المدرسة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 2001
- توق، محيي الدين وعدس، عبد الرحمن وقظامي، يوسف أسس علم النفس التربوي، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2001
- جاسم محمد نايف الرومي ،تأثير برمجة حركيه مختلفة في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسيه والذكاء لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات ،مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ،مج5، ع12، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل 1999،
- حجازي ،سناء نصر: تنمية الإبداع ورعاية الموهبة لدى الأطفال ،(ط1)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2008.
- خير الدين علي عويس :دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1999.
- صالح، جمال ، وآخرون : تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1991



- صالح محمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط 1 ، العكيان للطباعة والنشر ، الرياض \_السعودية ، سنة 1989.
- عقيل يحيى هاشم : اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف النقل ،سنة2006.
- عقيل يحيى الاعرجي :اثر برنامجي الطلاقة الحركية والألعاب الاستكشافية في تنمية بعض المهارات الاساسية والقدرات الادراكية (الحس - حركية) لرياض الأطفال ،جمعية العلوم الرياضية، سنة 2011.
- عبد الوهاب النجار :المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، الرياض الاتحاد السعودي للتربية البدنية ، 1999 .
- فرج، أيلين وديع: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة. 1987
- فان دالين ، ديو بولد ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون :ط2 ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية سنة1998.
- فوزية محمد النجاشي :الاتجاهات الحديثة في تنمية التفكير الابداعي ،القاهرة ،دار الكتاب الحديث ،سنة 2005 .
- محمد ابراهيم سلمان :المهارات الحركية الاساسية كمؤشر لممارسة وتعليم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم (دراسة تتبعية) ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، لعدد ،18كلية التربية الرياضية جامعة القاهرة،سنة 2000
- مذكور ،علي احمد: مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1889
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :الاختبارات والمهارة والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1987 .
- مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير). ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
- مروان عبد الحميد؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1:(عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع (2000) .
- نبيل عبد الهادي. المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002.
- يعرب خيون : تأثير استخدام ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لأعمار (7-10) سنوات

، وأطروحة دكتوراه 'كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1994

ملحق (1) البرنامج التعليمي للالعاب المركبة (القصة الحركة والالعاب الاستكشافية)

عدد الأطفال: 30

زمن الوحدة: 40د

الاسبوع التعليمية: الاول

الوحدة التعليمية: الاولى

التاريخ: 15 / 12 / 2013 (نقل الكرة من أعلى الرأس) (قصة زيارة الحديقة)

التقويم	التنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الاهداف السلوكية	أقسام الوحدة التعليمية
الحفاظ على المسافة بين الأطفال	* * * المعلمة * *	السير على شكل دوائر - الذراعين جانباً تحريك الذراعين أعلى أسفل مع تحريك الرسغ مثل العصافير	تعويد الأطفال على الالتزام والنظام وتحمل المسؤولية	القسم التربوي (5)د
التأكيد على لمس لأرض مرة باليسرى ومرة		- (الهرولة) عند سماع الصافرة ، لمس الأرض باليمين ثم اليسار ، مع وضع شريط	تهيئة الطفل ذهنياً وبدنياً للدرس من خلال تنمية اللياقة العامة للجسم وتعليم	الإحماء(5)د

باليمين	* * * المعلمة * * *	احمر على اليد اليسار وشريط اخضر على اليد اليمين ، العصفور يلتقط الحب من الأرض – (الوقوف) رفع الركبة إماما مع رفع الذراعين للجانب (القلق يقف) . (الوقوف فتحا –الذراعين تخصر ) ثني ثم مدهما والتطبيق 4مرات ثم خفض الذراعين إلى الأسفل العدد10 مرات	الطفل يد اليسار ويد اليمين والاتجاهات والقدرة على تنفيذ ما هو مطلوب وتنمية الانسيابية بالحركة لدى الطفل – تعريف الأطفال على تعلم الأوضاع الأساسية للذراعين وتنظيم الإيقاع واكتساب الأطفال قوة الذراعين والأداء مع المعلمة		
التأكيد على الأداء الصحيح	***** ***** المعلمة	شرح القصة الحركية وعرضها من قبل المعلمة أو استخدام الأنموذج العلمي المختار من أداء الأطفال	تعريف الأطفال على أهمية القصة في حياتنا وكيفية تطبيق المهارات الحركية داخل القصة	القسم التعليمي (5)د	القسم الرئيسي (25)ثا
التأكيد على المسافات بين الأطفال والإيقاع الصحيح عند التصفيق والانتباه إلى المعلمة عند شرح القصة والتركيز	***** ***** المعلمة	تطبيق القصة الحركية وتكرارها لعدة مرات وإعطاء التغذية الراجعة قصة رقم(1) تطبيق اللعبة وتكرارها لعدة مرات وإعطاء التغذية الراجعة للعبة رقم(2)	الوصول بالأطفال إلى تعلم مهارة التوازن وصفة الدقة في العمل والأداء الجيد السريع الوصول بالأطفال إلى تعلم مهارة التوازن وصفة الدقة في العمل والأداء الجيد والممتع والسريع باستكشاف الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهه في نقل الكرة من اعلى الراس	القسم التطبيقي(20)د	
التأكيد على الأداء الصحيح وابتكار الحركات المناسبة لكل طفل لأداء الحركات	***** ***** المعلمة	إعطاء تمارين للتنفس والتهديئة والإرشادات التربوية ثم إنهاء الدرس بنشيد مع التصفيق ثم الانصراف	الاسترخاء وحسن الاستماع وإعطاء التغذية الراجعة وطرح الأسئلة من قبل الأطفال حول القصة ومعالجة الأخطاء	التهديئة - الاسترخاء - الانصراف	القسم الختامي (5)د

أثر تدريب الركلات الحرة المباشرة وفقاً لمبدأ ماكنوس في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية

ودقة التهديف بكرة القدم للشباب

م. د ناجي كاظم علي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم واتقانها من أهم العوامل الأساسية في نجاح الخطط الهجومية والدفاعية على حد سواء ، وواحدة من هذه المهارات الأساسية هي الركلات التي تنفذ بها مختلف الحالات سواء الثابتة أو المتحركة وتعتبر الركلات من المهارات الأساسية بكرة القدم وتعتبر من أهم المهارات الحاسمة للمباريات بكرة القدم وبالأخص الركلات المباشرة التي تنفذ بمهارة عالية من بعض اللاعبين الذين يتميزون فنياً وميكانيكياً بالركلات وفق نظرية ماكنوس لجعل الكرة تأخذ مساراً منحنياً أثناء طيرانها لخلق حالة من الخداع للمدافعين والحارس، ولتأكيد ذلك المبدأ أنها تساهم في تحقيق الفوز بكرة القدم، وهنا تكمن أهمية البحث في ترسيخ العملية التدريبية عند اللاعبين وفق مبدأ ماكنوس وبالأخص الركلات الثابتة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واختيار العينة بالطريقة العمدية المتمثلة بـ(4) لاعبين من شباب نادي الصناعة، وكان هدف البحث هو وضع تدريبات خاصة للركلات المباشرة بكرة القدم وفق مبدأ ماكنوس عند التدريب على هذه الحالات، وبعد المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات والتي هي أن التدريب فعالاً وسريعاً في تطوير سرعة الرجل الراكلة لعينة البحث

وأهم التوصيات تأكيد تدريب الفئات العمرية كعامل مهم ينبغي أخذه بعين الاعتبار في مسألة تطوير هذه الفئات على المدى البعيد.

المفاتيح - ماكنوس - حالات ثابتة - كرة قدم

### Summary of the research

The basic skills of football and mastery of the most important factors in the success of the offensive and defensive schemes, and one of these basic skills are kicks carried various situation, either fixed or mobile and kicks from the basic skills in soccer and was one of the most critical skills for soccer matches, particularly direct kicks with high skill of some players who are characterized technically and mechanically kicks according to the theory of Maknos to make the ball take a curved path in flight to create Phishing for defenders and the goal keeper, to confirm the principle that they contribute to the achievement of winning football, hence the importance in consolidating the training process when the players in accordance with the principle of Maknos and kicks, and the researcher used the experimental method and sample selection manner in deliberate, of 4 players from Youth club industry, and the research aims to develop special training direct kicks in soccer in accordance with the principle of Maknos when training these cases, the training was effective and quick developing the fast foot kicks, after statistical treatments researcher reached conclusions which are: confirm the training of age groups as an important factor which should be taken in to the issue of developing this age groups in long run

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة :

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم واتقانها من أهم العوامل الأساسية في نجاح الخطط الهجومية والدفاعية على حد سواء ، وواحدة من هذه المهارات الأساسية هي الركلات التي تنفذ بها مختلف الحالات سواء الثابتة أو المتحركة ( كالركلة الركنية أو الركلة الحرة المباشرة أو ركلة الجزاء) التي تتطلب من اللاعب الذي يؤدي هذه الركلات ان يتميز بمميزات فنية وميكانيكية لغرض النجاح في أداء هذه الركلات، ومن هذه المميزات هي جعل الكرة تدور حول محاورها الطولية أو العرضية لأجل ان تتخذ مسار منحني اثناء طيرانها لخلق حالة من الخداع للمدافعين ولحارس المرمى الخصم وتحقيق الهدف في مرمى الخصم، وهذا يتطلب من المدربين دراسة اسس تنفيذ هذه الركلات وفق شروطها الميكانيكية ودراسة الاوضاع الفنية والميكانيكية لمفاصل جسم اللاعب المنفذ من اجل النجاح في تنفيذها، لذا فان التأكيد على هذه الجوانب ربما يؤدي الى اتقان هذه الركلات وفق مبدا ماكنوس الذي يعد من المبادئ الميكانيكية المهمة عند تنفيذ هذه الركلات ، و هذا يتطلب زيادة الثقافة العلمية للأوضاع الميكانيكية ودرجة مستوى الاداء البدني للاعبين لغرض فهم ما مطلوب منهم ادائه عند تنفيذ هذه الركلات خلال اللعب

### 1-2 مشكلة البحث:

ان الدخول في مسالة تدريب تنفيذ الركلات الركنية والركلات الحرة المباشرة يعد موضوعا علميا مهما يجب دراسته وتأكيد اهميته في حسم المباراة بكرة القدم، اذ لم يجد الباحث خلال ممارسته هذه اللعبة لاعبا ومدربا ان تم التأكيد على تدريب تنفيذ الركلات وفق مبدأ ماكنوس الذي يعد من المبادئ الميكانيكية التي دخلت بشكل واسع في أداء المستويات المتقدمة بكرة القدم والتي ساهمت في تحقيق الفوز بكرة القدم بشكل مباشر. ومن هذا المنطلق اراد الباحث تعزيز هذا المبدأ لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم بشكل مباشر ووفقا لمبادئه الميكانيكية وتقديم المعلومات اللازمة حول تنفيذ الركلات وفقا لمبدأ ماكنوس واتقانه بالشكل الصحيح لبيان تأثير في تحقيق النجاح في دقة التهديف بكرة القدم.

### 1-3 اهداف البحث:

- وضع تدريبات خاصة للركلات الحرة المباشرة وفق مبدأ ماكنوس بكرة القدم.
- التعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التهديف.

### 1-4 فروض البحث:

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات الميكانيكية عند تنفيذ الركلات (الركنية والحرة المباشرة) لعينة البحث
- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة التهديف.

### 1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: مجموعة من لاعبي شباب نادي الصناعة بكرة القدم
- المجال الزمني الفترة من 2014/5/5 لغاية 2014/7/9
- المجال المكاني : ملعب نادي الصناعة بكرة القدم

## 2- الدراسات النظرية

### 2-1 أنواع الركلات الثابتة:

في كرة القدم هناك أنواع متعددة من الركل يكون التنفيذ تحت سيطرة اللاعب ومنها :

- ❖ الركلة الركنية
- ❖ ركلة حارس المرمى
- ❖ ركلة الجزاء
- ❖ الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة وتتميز

هذه المهارة الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة يكونها من المهارات ذات التكنيك المعقد ، وتتأثر بخصائص بيوميكانيكية متعددة ولهدف النجاح في اكتسابها وأتقانها يحتاج اللاعب لوقت طويل من التدريب العلمي، ومن وقت مبكر ولأجل تطوير هذه المهارة علينا أن نتعرف على المراحل والمتغيرات البيوميكانيكية التي يتم ربطها جميعا من أجل أداء المهارة .

اذ ان "ومن وجهة نظر البيوميكانيك المتعلقة بفهم العلاقات الذاتية الداخلية للجسم ووظيفتها مع الأخذ بنظر الاعتبار ( كينماتيكية وكيناتيكية ) الحركة فالمهتم بالتحليل الحركي يستعمل المفاهيم المأخوذة من الفيزياء والرياضيات والتشريح لتحديد كميات الحركة والزمن والمسافة والقوة بعد أن تكون نماذج نظرية للحركة تحتم عليه وضع خطة علمية لتقدير الإنجاز والأداء الحقيقي للحركة بالاعتماد على وصف الحركة وتشخيص العوامل الميكانيكية والتشريحية وعوامل المحيط في إيضاح قواعد للبيوميكانيك والتعلم الحركي"<sup>1</sup> ، لقد أوضح العالم سيمون عن ( فيرز ) " أن عملية التدريب اعتمدت بشكل تقليدي على الخبرة والتكرار والحدس وليس على مبادئ التدريب الصحيحة والحقائق العلمية وكنتيجة للتطورات المقارنة التي شهدتها العلوم المختلفة ومنها علم البيوميكانيك والذي ساهم في وضع المناهج التدريبية الصحيحة المستندة على التحليل الحركي باستخدام الأدوات والأجهزة والمعدات المتطورة ومن أهم المتغيرات البيوميكانيكية أثناء تنفيذ الركلات بكرة القدم:

وضع التهيؤ ( القسم التمهيدي ) .

سرعة الاقتراب .

نقطة التماس بين قدم اللاعب والكرة .

السرعة الزاوية والسرعة المحيطية .

ارتفاع مركز ثقل الجسم .

مرجحة الذراعين والرجلين .

محصلة القوى - المركبة الأفقية والمركبة العمودية .

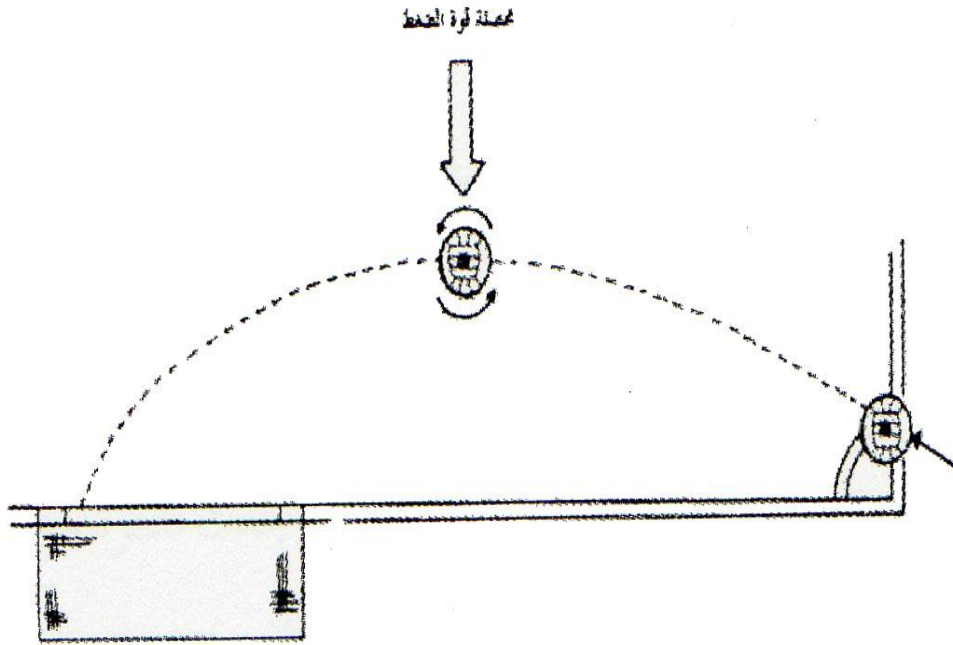
كتلة المقذوف ( الكرة ) .

### 2-2 تأثير ماغنوس

يستخدم الرياضي في العديد من الرياضات، الحركة الدورانية لزيادة السرعة المتجهة للأداة، من خلال زيادة عدد وسرعة الدورات للحصول مناطق تخلل بضغط الهواء على جانبي الاداة المرمية تنعكس ايجابيا او سلبيا عليها «تأثير ماغنوس» هو السبب وراء الضربات الحرة الناجحة (في كرة القدم)، وعليه، يسع اللاعب المنفذ للركلات الثابتة أن يركل

<sup>1</sup>JOHN , m .cooper and classcow : kinesiology , forth Edition sanlouis company 1976 , p. p 10

الكرة جانبياً ويدفعها في المسار الأمتل، ويباغت المدافعين. ويحصل أحياناً تغيّر مفاجئ في انحناء المسار، بعد التوقف عن الدوران لمدة قصيرة ثم معاودته على المسار الجديد صوب الشباك وهو يعلم ام لا يعلم بالشروط الميكانيكية المصاحبة لها. وتم تحليل تفاصيل الضربة الحرة للبرازيلي روبرتو كارلوس، في 1997، التي هزت الشباك الفرنسية. اذ كانت الركلة بالقدم اليسرى، وبسرعة انطلاق الكرة 30 متراً في الثانية (أي 108 كلم في الساعة)، وسرعة دوران (10 دورة/ث) حول محورها الطولي من اليمين الى اليسار (عكس عقارب الساعة). واستمرت الكرة في مسار مستقيم بعيداً من الهدف، قبل أن تتباطأ فجأة، وتتحرف نحو اليسار مباشرة وتدخل الشباك<sup>(1)</sup>.



يبدو ان ربرتو كارلوس قد تدرب على هذه التسديدات عدة مرات اثناء التدريب وعرف كيف يحنيها بضربها بسرعة خاصة ( particular velocity ) وجعلها تدور حول محورها بشكل محدد ( particular spin ) وبغض النظر يعلم ام لا يعلم فيزيائيا بأثر التسديدة ، ( يقصد كارلوس ) . قبل الشروع في هذا الموضوع يجب ان نوكد ان الميكانيكية الاساسية لانحناء كرة القدم هي تقريبا نفسها بالنسبة لكرة البيسبول والغولف والتنس وغيرها.

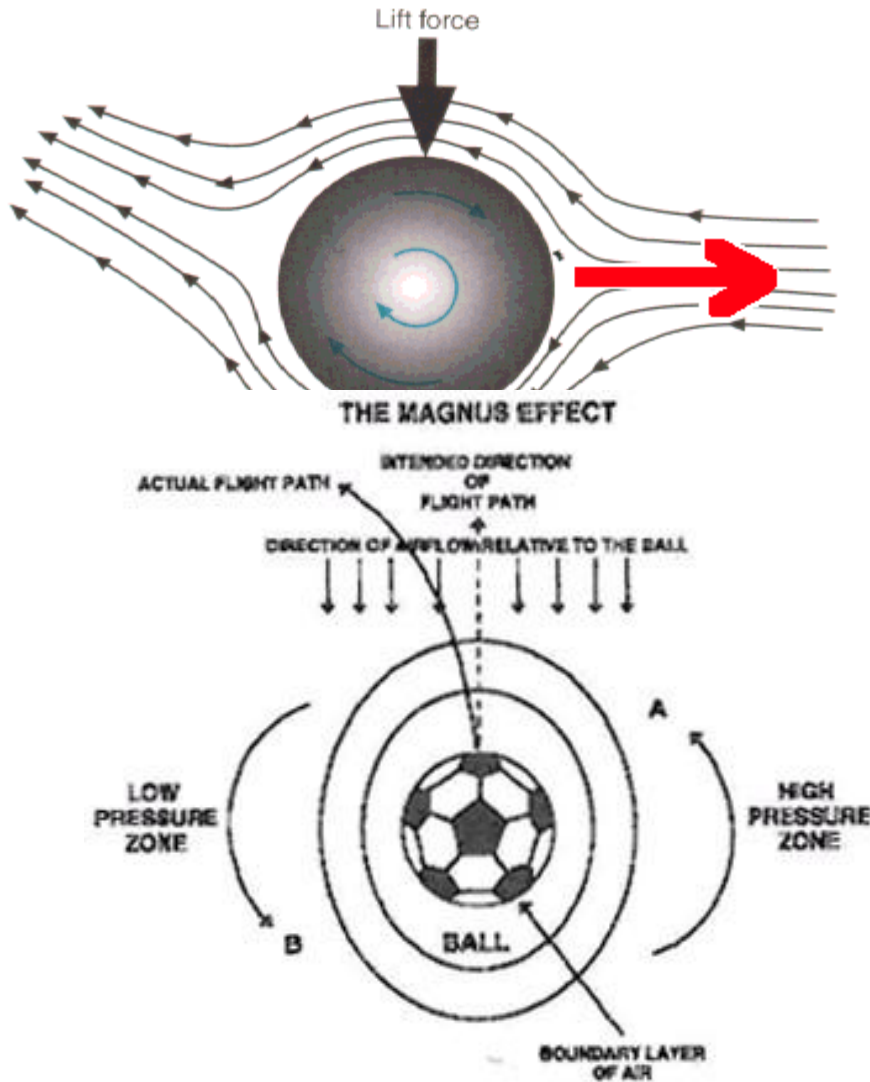
1-2 ديناميكية الهواء وتأثير ماكنوس :الديناميكية الهوائية للكرة (Aerodynamics of sports balls) لو افترضنا ان كرة تلف حول محورها ويتدفق الهواء حولها عموديا على مستوى اللف كما في الشكل المرفق. عندئذ يتحرك الهواء بشكل اسرع مقارنة بمنصف الكرة حيث أن محيط الكرة يتحرك في

(1)<http://www.daralhayat.com/culture/media/06-2006/Item-20060606-aa02ef07-c0a8-10ed-00c1-5565f3b6127d/story.html>

نفس اتجاه تدفق الهواء، وهذا يقلل الضغط وفقا لمبدأ برنولي. ويحدث التأثير العكسي في الجهة الأخرى من الكرة حيث يتحرك الهواء بشكل ابطى بالنسبة لمنتصف الكرة. ولهذا يكون لدينا عدم توازن في القوى مما قد يؤدي الى تغيير مسار الكرة. يسمى تغيير الكرة لمسارها اثناء الطيران بتأثير ماغنوس "Magnus effect" القوى المؤثرة على لف الكرة الطائرة خلال الهواء تنقسم الى نوعين:

- 1- القوة العمودية: (lift force) وهي القوة الميكانيكية المتجهة الى أعلى والمتولدة بسبب حركة جسم صلب خلال مائع والتي تعاكس الوزن دائما وهي المسؤولة عن تأثير ماغنوس "Magnus effect"
- 2- قوة السحب: (drag force) وهي القوة الايروديناميكية التي تكون عكس اتجاه مسار حركة الجسم.

## Magnus Effect



وفي كرة القدم نحسب هذه القوى عندما يقوم أحد المحترفين بتنفيذ ضربة حرة ، لنفترض ان سرعة الكرة كانت (30-25م/ث) ولف الكرة حول محورها 8-10 (دورة/ث) اذا يمكن ايجاد أن القوة العمودية تساوي تقريبا ( 3.5 نيوتن) وحيث أن الوزن الدولي لكرة القدم (410-450) جرام) ومن قانون نيوتن الثاني (  $F=ma$  نجد ان تسارع الكرة يساوي تقريبا 8 (م/ث<sup>2</sup>) .

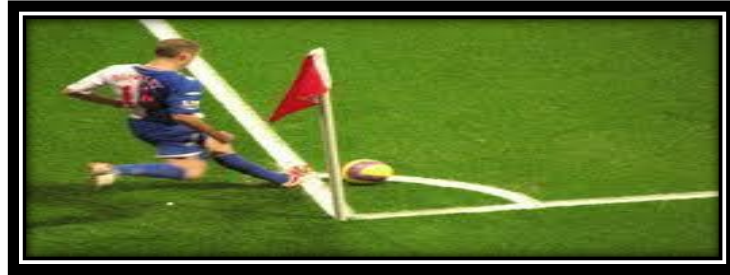
هذه القوة العمودية بإمكانها أن تجعل الكرة تنحرف 4 امتار عن مسارها المستقيم وهذا يكفي لإريك أكثر الحراس براعة قوة السحب (drag force) أو DF تتناسب طرديا مع مربع سرعة الكرة حسب القانون التالي

قوة اليعاقبة = معامل اليعاقبة × كثافة الهواء × مسطح الكرة المعرض للهواء × مربع السرعة / 2  
في الواقع هناك عدة أوضاع لتجعل الكرة تذهب في مسار منحنى ولكن بما أننا تكلمنا عن ريتو كارلوس فسوف نرى انه يركل الكرة باقصى ما يمتلك من قوة (ليحصل على أقصى سرعة) بالوجه الخارجي للقدم اليسرى في مركز جاذبية الكرة شريطة ان يجعل اللف حول محورها كبير قد يصل الى أكثر من 10(دورات/ث) مما يعطي الكرة قوة سحب (drag force) صغيرة نسبيا وعندما تنخفض سرعة الكرة تزداد قوة السحب (drag force) مما يسبب تأثير ماغنوس "Magnus effect" على جانب الكرة فيجعلها تنحني نحو الهدف.

## 2-2 بعض المتغيرات البيوميكانيكية للركلات بكرة القدم

1-وضع التهبؤ: أن السيطرة على القسم التمهيدي بالشكل الملائم لأي حركة في كرة القدم يساعد على تحسين أدائها مما ينعكس ايجابيا على الجانب المهاري والخططي .

2)سرعة الاقتراب : وتتضمن ركضة تقريبية باتجاه الكرة لتوفير الطريق المثالي للمجاميع العضلية الرئيسية مع توفير أسس اتخاذ الزوايا المناسبة في حركة المفاصل المشاركة في العمل وتماشياً مع القوانين الميكانيكية فأ هذا الطريق يتحدد عادة بخطوتين أو ثلاث خطوات ، لضمان الحصول على تعجيل مناسب لخدمة الواجب الحركي . هذا التقرب يسمح للمفاصل أن تؤدي مسافة أو مساراً تعجيلياً أطول ومن ثم سيتحقق أداء أفضل .



## 3) نقطة التماس بين قدم اللاعب والكرة :

في هذه المرحلة تصل فيها القدم الضاربة وهي مثنية من مفصل الركبة إلى أقصى مد عضلي بسبب المرجحة الخلفية وحتى لحظة التصادم مع الكرة وأنفصالها عن قدم اللاعب ، " إذ في هذه المرحلة تظهر العلاقة الديناميكية بين القدم والكرة فكلما كانت الكمية الحركية للرجل الضاربة كبيرة أستطاع اللاعب ركل الكرة مسافة بعيدة وتكون حركة الكرة باتجاه القوة أثناء التصادم فإذا كانت في



المركز فأن الحركة ستكون خطية مستقيمة أما إذا كانت أعلى أو أسفل الكرة وجوانبها فأنها تحدث حركة دائرية حول محورها " (1)

السرعة الزاوية والسرعة المحيطية :

السرعة الزاوية - " تكون بأعلى قيمة لها كلما قصر نصف القطر ومن ثم أنتقال الزخم من الرجل الممرجة خلفاً ثم أماماً الى الكرة الذي يعطي بدوره تعجلاً وكمية حركية كبيرة تنتقلان للكرة " 2 ، ففي قدم الارتكاز تباينت الاراء فيما يخص الوضع المناسب لقدم الارتكاز منهم من يقول الوضع المناسب على يسار الكرة وفي نفس مستواها والبعض الاخر يقول تكون على يسار الكرة وخلفها قليلاً ، وينقل ناظم جبار (2006) عن ( Mclan & Tumilty ) " بأن وضع قدم الارتكاز عند لاعبي النخبة في كرة القدم على بعد (38سم) خلف مركز الكرة و(37سم) على جانب الكرة " (3) أما السرعة المحيطية -ووفقاً للمعادلة التالية : السرعة المحيطية = ( السرعة الزاوية × القطر ) × نصف القطر . وعليه تزداد السرعة المحيطية بزيادة نصف القطر ، وهذا يحدث عندما تمتد الرجل الضاربة إلى أقصى مدى لها مسببة أطالة في نصف القطر لزيادة السرعة المحيطية ، وفي المرحلة الثانية تقليل نصف القطر عن طريق ثني مفصل الركبة لزيادة السرعة الزاوية ، إذ أن الساق قبل ملامستها الكرة تمتد إلى طولها مسببة أطالة في نصف القطر ، وتتحول السرعة الزاوية إلى سرعة محيطية فأن الكرة هنا ستحصل على قوة دفع ( كمية حركية ) كبيرة.

أما قدم الارتكاز فأنها تبقى كذلك حتى تضرب الكرة حيث تتثنى قليلاً من مفصل الركبة ، وعندما تحصل الكرة على كمية حركية تتغير حركتها طبقاً لمقدار القوة الحاصلة ، أي أن الضربة القوية على الكرة تتم بمقدار مساوٍ لكمية الممرجة والتعجيل ومن ثم ستحصل الكرة على الطاقة الحركية وفقاً للمعادلة الآتية <sup>4</sup> (2)

$$\text{الطاقة الحركية} = 2 \times \text{الكتلة} \times (\text{السرعة})$$

طاقة حركية زاوية للرجل الراكلة تنقل الى الكرة لتكون طاقة حركية للكرة

### 3- منهجية البحث والاجراءات

3-1 المنهج المستخدم :- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث: تم اختيارها من لاعبي شباب نادي الصناعة بكرة القدم(4) لاعبين يمتازون بأداء الركلات

الثابتة ويشكلون نسبة 25% من المجتمع الاصلي.

العدد	العمر		الوزن		الطول	
	س	ع	س	ع	س	ع
4	23	1.23	71.5	3.6	1.71	0.07

(1) طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 ص89 .

(2) ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي (البنصر ، مطبعة دار الحكمة ، 1992 ) ، ص 401 .

<sup>3</sup> McLean . BP and Tumilty . D. McA . left – right Asymmetry in two types of soccer kick . in british journal of sport medicine . vol . 27 . 1993 . p 260

(4) صائب عطية وآخرون : الميكانيكا الحيوية التطبيقية ( الموصل ، دار المكتب للطباعة والنشر ، 1991، ص90

### 3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع والبحوث ذات العلاقة
- الملاحظة التقنية والتجريب
- شبكة المعلومات العالمية
- الاختبارات والقياسات.

#### 2-3-3 الاجهزة والادوات

- جهاز حاسوب محمول
- برمجيات تحليل حركي
- كرات قدم
- شواخص مختلفة الارتفاعات
- كاميرات فيديو سريعة (120 ص/ث)
- شريط لاصق

#### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولا - اختبار الدقة للركلة الحرة الثابتة<sup>(1)</sup>.

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة بمبدأ ماركوس للركلة الحرة من جهة اليمين .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة قدم قانوني ، كرات قدم قانونية عدد ( 5 ) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب الهدف .
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء الركلة لخمس محاولات
- شروط الأداء :
- لكل لاعب مختبر ( 5 ) محاولات متتالية .
- تحتسب الدرجات وفقا "لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :
- المنطقة ( أ ) ثلاث درجات . والمنطقة ( ب ) درجة واحدة . والمنطقة ( ج ) خمس درجات .
- و خارج هذه المناطق ( صفر ) من الدرجات .
- التسجيل : تحتسب للاعب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما " أن الدرجة الكلية للاختبار هي ( 25 ) درجة .
- يعاد الاختبار من جهة اليسار
- اختبار سرعة الرجل الراكلة:
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الرجل الراكلة .
- الأدوات المستعملة : كاميرا تصوير ، برنامج تحليل ، حاسوب .

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي،(القاهرة، دار الفكر العربي1990)ص129

- مواصفات الأداء : يتم تثبيت الكاميرا بمسافة 5 متر عن جهة اليمين وبارتفاع 1 متر بحيث تكون عدسة الكاميرا عمودية على الكرة (لحظة الركلة)

شروط الأداء :

- لكل لاعب مختبر ( 5 ) محاولات ( وهي نفس محاولات الركلة الحرة في الاختبار اعلاه).  
التسجيل : تحتسب سرعة الرجل بالمتر / ثانية .

رابعا - اختبار قياس بعد مسار الكرة عن حائط الصد:

الهدف من الاختبار : قياس البعد العمودي بين حائط الصد والكرة لحظة مرورها .

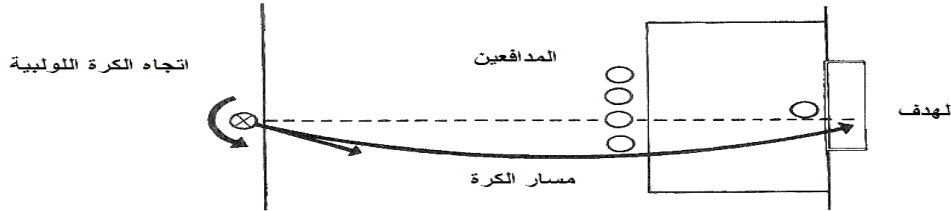
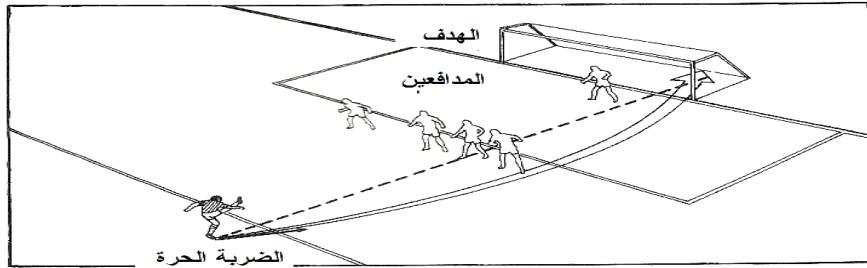
- الأدوات المستعملة :كاميرا تصوير، برنامج تحليل، حاسوب .

- مواصفات الأداء : يتم تثبيت الكاميرا بمسافة 10 متر عن جهة الكرة وياتجاه حائط الصد الحافة اليمنى له) وبارتفاع

1.5 متر بحيث تكون عدسة الكاميرا عمودية على الحافة الخارجية اليمنى للحائط (لحظة مرور الكرة)

شروط الأداء :

- لكل لاعب (5) محاولات وتؤدي هذه المحاولات ضمنا مع اختبار الركلة الحرة من الثبات (لاحظ الشكل التوضيحي)



شكل (1)

حركة الكرة الدورانية وفق مبدأ ماكنوس التي طبقت بالتجربة

3-4-1 الاختبارات القبلية والتصوير الفيديوي:

أجريت الاختبارات القبلية الخاصة بالاختبارات بتاريخ 5-6 / 5 / 2014 وتم إعطاء ( 5 ) محاولات لكل لاعب ،

علما" أن جميع الاختبارات اجريت في ملعب نادي الصناعة بكرة القدم

3-5 التدريبات المستخدمة:-

تم اعداد تدريبات بأداء الركلات وفق مبدأ ماكنوس من خلال تحديد مناطق ركل الكرة وتضليلها على الكرة لضمان

تحقيق دوران الكرة حول محورها الطولي(من اليمين الى اليسار وبالعكس)بمجموعات 2-3 وبتكرارات لكل مجموعة من

20-30محاولة لكل رجل ( لكل جهة)وزمن التدريب (30-35 د) بواقع 4 وحدات تدريبية بالأسبوع ولمدة (8) اسابيع.

ملحق (1)

### 3-6 الاختبارات البعدية:

أجريت الأختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبلية بتاريخ 6 / 7 / 2014

3-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام spss في المعالجات الاحصائية .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الدقة للركلات الحرة المباشرة

جدول (1) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في دقة الركلات (يمين - يسار) وسرعة الرجل الراكلة والبعد عن

حائط الصد لعينة البحث

المتغيرات	وحدة قياس	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع					
دقة (يمين)	درجة	8	2	15	2	7	2.25	3.1	0.036	معنوي
دقة يسار	درجة	3	1	13	2	10	1.71	5.84	0,...	معنوي
سرعة الرجل	م/ث	10.95	0.23	13.87	0.33	2.92	0.46	6.30	0,017	معنوي
بعد المسار	متر	0.31	0.17	0.62	0.09	2.8	0.502	5.577	0.005	معنوي

درجة الحرية 7 تحت معنوية  $\geq 0.05$

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها لعينة البحث التي استخدمت تمرينات ركل الكرة وفقا للنقاط المحددة والتي تسبب دوران الكرة حول محورها الطولي سواء من اليمين الى اليسار او بالعكس وضمن التدريبات المقترحة التي طبقها افراد العينة ، نلاحظ أن جميع نتائج هذه الاختبارات حدث فيهما تطورا ملحوظا وواضحا إذ كانت قيم (ت) جميعها معنوية تحت مستوى خطأ ( $\geq 0.05$ ) وهذا يعني ان الاختبارات البعدية كانت أفضل من القبلية و أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور . ومن هذه العوامل خضوع عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المبرمج الذي أدى إلى أحداث تغيرات في قابليات اللاعبين المهارية نحو ركل الكرة بالقوة والسرعة المناسبة وفي مناطق خارج عن مركز ثقل الكرة ، ولكن بنسب معينة من التحسن على وفق نوعية وعلمية التدريب فكلما كان التدريب علمي وصحيح كانت نسبة التطور احسن وأفضل . وهذا التطور كان واضحا في السرعة الخاصة للرجل الراكلة لعينة البحث والذي يعد احد المؤثرات التي تسبب الدوران حول المحور الطولي للكرة خلال مسار طيرانها .

وكذلك نتائج اختبار الدقة لاختبار الركل من اليمين واليسار معنوية ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بشكل علمي من ناحية الدقة في التركيز على مكان ضرب الكرة ووفق المعايير التي تعطي افضلية عالية لدوران الكرة حول محورها الطولي وبالسرع الكبيرة ووفق الهدف من الركلة التي تتلائم مع متطلبات السرعة الخاصة للرجل الراكلة والتي ارتبطت مع تطوير خطوات ركضة الاقتراب ودقة وضع القدم الساندة بالنسبة للكرة التي كان لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكده كل من (علاوي و أبو العلاء) " ان التدريب يعد الوسيلة الرئيسة لأحداث

التأثيرات البدنية والمهارية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لها والذي يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء<sup>(1)</sup>

كما أن المدة الزمنية التي استغرقتها تنفيذ المنهج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأحسن ، لأن أي تغيير أو تكيف يحتاج إلى مدة زمنية لأحداث تأثير للتمرينات المستخدمة والتي من الممكن ان تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء وهذا ما أكدته كل من (ويلمور ، وكاستل) نقلاً عن (أبو العلا) على " أن معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 - 8 أسابيع " (2)

وعند مراجعة المدة الزمنية التي استغرقتها التدريب نجدها كانت مناسبة ومقاربة لهذه المدة و أحداث هذا التطور في النتائج بما يتناسب وهذه المدة الزمنية.

وتشير نتائج بعد مسار الكرة عن حائط الصد إلى ان التطور أيضاً في نتائج الاختبار البعدي كان معنوي، وهي أفضل من القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى تطور السرعة الخاصة للرجل الراكلة وتكيف اللاعبين على تحقيق المسار الصحيح والمناسب نتيجة التكرارات المتعددة التي مارسها افراد العينة ولتي اكدت جميعها على تصحيح المسارات خلال اداء كل تكرار وتصحيحه ، اذ ان هذه التكرارات ادت الى تطور سرعة انطلاق الكرة ودورانها حول محورها و تعني تطور قدرة الفرد على أداء مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية محددة<sup>(3)</sup> التي تعد من وجهة نظر المدربين من أهم القدرات المهارية المطلوبة لتحقيق الهدف وتطوير الدقة الصحيحة والتحكم بمسار الكرة ، إذ إن هذه القدرة تتصف تدريجياً بالشدّة والتكرار العالين وبشدّة قصوى إلى شبه قصوى على وفق مقدرة اللاعب لذلك تكون تدريباتها مشابهة لأدائها اذا ما علمنا ان افراد عينة البحث يتحكمون فيها اثناء اداء التدريبات وهذه عززت قدرة اللاعبين بالتركيز على صورة الحركة والاداء المطلوب والقوة المطلوب تنفيذ الركلة فبيها وهذا ما هدفت اليه التمرينات التي استخدمها الباحث في المنهج التدريبي من اجل تحسين تطوير السرعة بشدّة عالية لأجل المحافظة على نوعية الشدّة المطلوبة في المباراة ، إذ تبدأ فاعلية هذه القدرة في المحافظة على سرعة اداء اللاعب بكفاية عالية ، لذلك ظهرت نتائج هذه المجموعة على هذا النحو من التطور .

ويرى الباحث ان التدريبات التي طبقت على افراد عينة البحث والتي ركزت على تدريب السرعة الخاصة بالرجل الراكلة عند الركلو التحكم بايقاع الخطوات عند الاقتراب ويتحكم عالي من الجهاز العصبي، قد اثر بشكل ايجابي وفعال في تطور هذه القدرات اذ ان التدريب بتكرارات مقننه" يعمل على تحقيق انجاز اداء جديد والحفاظ على المستوى في الحركات المتكررة " (2) اذ تميزت تدريبات هذه العينة ذات الاسلوب التدريبي الخاص على تكيف عالٍ جدا في المجاميع العضلية العاملة بتكرارات اكثر من اداء الاختبار نفسه مما اعطى مردوداً ايجابياً في مستوى (التحكم بالمسار) وخاصة اذا ما تدربت المجموعة ضمن مفهوم وطبيعة و مكونات الفعالية والمسار الحركي للاداء والعضلات الاساسية للفعالية وشدّة الاداء فأنها ترتقي الى مستوى الانجاز

1. محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1984 ، ص 22 .

2. أبو العلا أحمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 32 .

3) Clody and others : Athletics Coach. Scientific journal issued by the British Union for the Athletics ,

2010.p.342

## 5- الإستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

1. ان تدريب ركل الكرات الثابتة من مناطق خارج مركز ثقل الكرة لتحقيق دوران الكرة حول محورها الطولي عمل على تطوير الدقة الخاصة لها بشكل واضح وجيد .
2. كان التدريب فعالا وسريعا في تطوير سرعة الرجل الراكلة لعينة البحث 0
3. ظهر تطور في كل مسار الكرة لحظة اجتيازها حائط الصد بما يضمن النجاح في تجنب الدفاع وتحقيق الدقة في التهديف.
4. ان التدريبات التي استخدمتها العينة كانت فعالة في تطوير المهارة وفق قاعدة ماكنوس .
5. ان التدريب بواقع ثلاث وحدات تدريبية وبشدة تدريبية قد حقق تأثيراً ملموساً في تطور هذه القدرات الخاصة في دوران الكرة حول محورها بما يضمن حدوث تغير في اتجاه الكرة مؤثراً.

### 5-2 التوصيات

1. الاستفادة من تدريبات ركل الكرة وفق مبدأ دوران الكرة لفاعليته في حسم نتائج المباراة.
2. تأكيد تطوير القوة السريعة للرجلين لأهميتها في ادامة الركل بالرجل وتحقيق العلاقة الجيدة بين سرعة الركلة وسرعة الكرة عند انطلاقها .
3. الاستمرار في تدريب عينة البحث لامكان الارتقاء بمستوياتهم سريعا الى مستويات متقدمة ومتميزة فيما لو تم التدريب بمراقبة جيدة لمكونات حمل التدريب.
4. تأكيد تدريب الفئات العمرية كعامل مهم ينبغي اخذه بعين الاعتبار في مسالة تطوير هذه الفئات على المدى البعيد.
5. ضرورة ايجاد افكار علمية جديدة للتدريب على الربط بين القدرات المسيطر عليها واللامسيطر ( اليمين واليسار) عليها بالجانب البدني.

### المصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا أحمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1984 .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة ، دار الفكر العربي،1999)
- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي (البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1992 )
- صائب عطية وآخرون : الميكانيكا الحيوية التطبيقية ( الموصل ، دار المكتب للطباعة والنشر
- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 .

❖ 1-JOHN , m .cooper and classcow : kinesiology , forth Edition sanlouiscompany 1976 .

❖ 2-Of soccer kick . in british journal of sport medicine . vol . 1993 . p

3-Clody and others : Athletics Coach. Scientific journal issued by the British Union for the Athletics , 2010 .

4-JOHN , m .cooper and classcow : kinesiology , forth Edition sanlouis company 1976 .

5- McLean . BP and Tumilty . D. McA . left – right Asymmetry in two types of soccer kick . in british journal of sport medicine . vol . 27 . 1993.

6-- <http://www.daralhayat.com/culture/media/06-2006/Item-20060606-aa02ef07-c0a8-10ed-00c1-5565f3b6127d/story.html>

ملحق رقم (1) نماذج من المنهج التدريبي  
استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع وطريقة تدريب التكراري وكانت عدد تكرارات التهديف وفقا للجهود القصوي وقت التمرين 24-30 دقيقة مع راحة التعاقب بالتهديف.

المجاميع	الراحة البينية	التكرار	الشد ة	التمرين	شرح	اليوم	الاسبوع 4+3+2+1 استخدام البطى والدقة للتعود على الالية
2	د2	21مرة	70%	يقسم الهدف من اليمين واليسار بشريط نازل للأسفل يبعد عن العمود 1م	السبت	الاسبوع 8+7+6+5 الشد والدقة والسرعة	
	د2	24مرة	80	ليهدف اللاعبين عليا	الاثنين		
	د2	24مرة	80	أي الزاوية مع حائطي	الاربعاء		
2	د2	27مرة	90	صد يمين ويسار	السبت	ملاحظة	
2	د3	30مرة	100	يبعدان عن الهدف مسافة 16 ياردة ويبعد	الاثنين	التأكيد على البطى في الاسبوع الاولى لحدوث الاوتوماتيكية في التدريب والالية التي سوف تحدث في ذهنية اللاعب والتركيز على لعب الكرات جانبية وفوقية والاسبوع الاخيرة التأكيد على الدقة والسرعة بعمل الكرات والقدرة على زيادتهم عند قوة الضربة	
2	د3	30مرة	100	اللاعبين عن الهدف 25-30م 4 لاعبين ينفذون بالتعاقب كل 2 مجموعة على جهة اليسار وجهة اليمين مع 20-30 كرة عند كل مجموعة للتنفيذ من اليسار واليمين بنفس الوقت جانبي قوسية او فوق الجدار بطريقة ماكنوس وبصورة مستمرة حتى يؤدي اللاعب الاخر دورة ثم تعاد الكرة مرة اخرى حتى الانتقال للجهة الاخرى وهكذا دواليك	الاربعاء		

## المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

م. باسم سامي شهيد

جامعة ذي قار / كلية التربية الرياضية

Basem.sport@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

ان لعبة كرة السلة واحدة من أهم الفعاليات الرياضية التي تأخذ حيزاً كبيراً في المجال الرياضي لمعظم بلدان العالم والتي تعرض لها عدد من الباحثين والاختصاصيين كون هذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية وذهنية ومهارية وتكنيكية عالية واعداد جيد للحالة النفسية لما تمتاز به من سرعة ودقة في الإنجاز للوصول الى أفضل حالة لتحقيق أعلى مستوى من حيث الأداء ومن الانفعالات النفسية ، أما المشكلة فكانت من خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية بوصفه لاعباً يرى إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب حيث إن هذه العمليات لم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري لذى ارتأى الباحث معرفة العلاقة بين المهارات النفسية والتفوق الرياضي لما لهما من أهمية كبيرة في عملية الإعداد النفسي للمنافسات حيث تلعب المهارات النفسية دوراً مهماً للوصول الى الانجاز الرياضي ، وهدفت الدراسة الى التعرف على واقع والعلاقة بين مقياسي (المهارات النفسية ، وأبعاد التفوق الرياضي) لدى لاعبي كرة السلة في دوري التأهيلي لدرجة الممتاز لمنطقة الوسطى والجنوبية ، وأفترض الباحث بأن هنالك فروق إحصائية بين أبعاد ( للمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبين كرة السلة المشاركة في دوري التأهيلي لدرجة الممتاز لمنطقة الوسطى والجنوبية ، وكذلك وجود علاقة بينهما ، وقد تطرق الباحث في الدراسات النظرية الى بعض المفردات التي يمكن الاستفادة منها في هذه الدراسة ، وفي منهجية البحث والاجراءات الميدانية قام الباحث بأخذ عينه البحث على فرق الدوري التأهيلي لكرة السلة لمنطقة الوسطى والجنوبية (الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نطف ميسان ، البصرة ) بكرة السلة وكانت عينه البحث(70)لاعباً ، وكذلك تم التطرق للأجهزة والأدوات المستخدمة وإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية والبعديّة وكذلك ما قام به الباحثين من حيث الإجراءات وتحصيل البيانات ومعالجتها إحصائياً .

وبعد جمع البيانات من خلال الاستمارات الخاصة ومعالجتها إحصائياً من خلال البرنامج الإحصائي (spss) تم عرضها على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي لغرض وضع الاستنتاجات التي تم التوصل اليها من خلال تلك النتائج حينها وصى الباحث ببعض التوصيات الخاصة لهذه الدراسة للإمكانية الاستفادة من هذه الدراسة والتجربة العملية .

- ضرورة الاستعانة بالمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- بوجود أخصائي رياضي نفسي له تأثير ايجابي لنجاح العملية التدريبية .
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة السلة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب .



## **Abstract**

### **Psychological skills of and their relationship to the dimensions of athletic excellence among players basketball**

**Basam Sami Shahed. Lecture**

The game of basketball is one of the most important sporting events that take a lot of space in the field athlete for most countries of the world and suffered a number of researchers and specialists, the fact that this game requires physical abilities and mental and skill and prepare a good psychological state as it is the speed and accuracy in the achievement to get to the best condition to achieve the highest level in terms of performance and Psychomotor agitation, but the problem was through researcher experience in the field of physical education as a player sees the psychological preparation operations did not take an integrated dimension in memory of trained personnel in the field of training, as these operations did not take sufficient quota to Besides the physical and skill setup the one who felt the researcher know the relationship between mental skills and sporting excellence as they have great importance in the psychological preparation for the competition process where psychological skills play an important role to get to sporting achievement, the study aimed to recognize the reality of the relationship between measurements of (psychological skills, and the dimensions of excellence sports) among basketball players in the League qualifying excellent to the extent that the central and southern region, and I suppose the researcher that there are statistically significant differences between the dimensions (psychological skills and dimensions of sporting excellence) for basketball players to participate in the League qualifying excellent to the extent that the central and southern region, as well as the existence of a relationship between them, have been touched researcher in theoretical studies to some vocabulary that can be utilized in this study, and the research methodology and field procedures, the researcher took a sample search on qualifying Basketball League Central and South Region teams (Nasiriyah, district, municipal, small town of Daghara, Kut, Maysan Oil, Basra) basketball and was a research sample (70) as a player, as well as the hardware and tools used to address and conduct exploratory experiment and tests before and after, as well as what he has done research in terms of procedures and the collection of data and processed statistically

After collecting the data through forms for the statistically treated by the statistical program (spss) were presented in the form of tables and then analyzed and discussed in a scientific manner for the purpose of establishing the conclusions that have been reached through those results then recommended researcher with some recommendations for the study of the possibility of benefiting from this study and practical experience

- The need to use the skills and psychological dimensions of sporting excellence as a success and achieve the best results sports agents
- The existence of a sports psychologist has a positive effect for the success of the training process
- The need for the development of the sports psychologist and mental skills and develop a feature-oriented sporting excellence dimensions of basketball players with interest to identify the strengths and weaknesses and note its development and further evaluated with record rates of each player.

## 1-1 التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان جميع الفعاليات الرياضية تستند على الأسس العلمية للوصول إلى الانجاز العالي من خلال عملية التدريب ، وإدخال كافة العلوم لرفع مستوى الأداء المهاري ، ومن هذه العلوم التي لها التأثير المباشر على نتائج المباريات ، علم النفس الرياضي حيث تلعب العوامل النفسية دوراً هاماً في تحقيق الأهداف وإحراز البطولات فهي تؤثر على مستوى اللاعبين سواء كان ذلك من الناحية الفنية او الخطئية ، إن لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة ليشاهدوا أروع ما يتمتع به اللاعبين من مهارة عالية في هذه اللعبة وكرة السلة تختلف عن غيرها من الألعاب الرياضية في حجم المهارات الرياضية حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً فيما يتطلبه طبيعة الموقف .

وعلم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي ، إذ كانت هناك العديد من الدراسات والبحوث والتي أشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجابياً .

اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء وذلك من خلال إعدادة نفسياً للمنافسات ، وتعد (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعبين كأفراد او كمجموعة ، كما ان قلة الاهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد مناهج وبرامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وتشخيص الابعاد النفسية للفرق وإجراء البحوث والدراسات النفسية ، ومن هنا تبرز أهمية البحث الذي يتناول معرفة مستوى العلاقة بين (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبين الدوري التأهيلي الممتاز للمنطقة الوسطى والجنوبية العراق بكرة السلة ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية .

### 1-2 مشكلة البحث :

أن لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الجماعية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة ، وان الوصول إلى المستوى الرياضي الجيد لا يتطلب فقط الإعداد البدني والمهاري ولكن لابد من أن تتداخل مع الإعداد النفسي والعلوم الأخرى ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال اللعبة بوصفه لاعباً يرى إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب ، حيث إن هذه العمليات لم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري ، وذلك لكون الفرق الذين يشاركون في بطولة النخبة في دوري التأهيلي للدرجة الممتازة لمنطقتي الوسطى والجنوبية في العراق كان مستواهم متواضع الى حد بعيد من نواحي كثيرة ، ولكن الشيء الذي انتبهنا له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام .

لذى ارتأى الباحث التعرف على المهارات النفسية ومدى أثرها بأبعاد التفوق الرياضي ، ولهذا أجرى هذه الدراسة على الفرق الذين يشاركون في دوري التأهيلي لدرجة الممتاز للمنطقة الوسطى والجنوبية العراق .

### 1-3 هدفا البحث : يهدف البحث الى :

1- التعرف على واقع مقياسي (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) لدى لاعبي كرة السلة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .

2- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة السلة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .

### 1-4 فرضا البحث : يفترض الباحث بأن :

1- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد ( للمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبي كرة السلة المشاركة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .

2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة السلة في التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة السلة في دوري التأهيلي للدرجة الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية لأندية ( الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نبط ميسان ، البصرة) بكرة السلة .

1-5-2 المجال المكاني : ساحات والقاعات المغلقة لأندية ( الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نبط ميسان ، البصرة ) بكرة السلة .

1-5-3 المجال الزمني : 2014/2/6 - 2014/5/20 .

### 2- الدراسات النظرية والسابقة :

#### 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 المهارات النفسية في الرياضة :

يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الأداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك، والواقع ان سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئا جديدا في البرنامج الرياضي ، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة ،ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية .

#### 2-1-1-1 التصور الذهني :

توجد العيد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، يستخدم على نحو مرادف لتصرف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة ومن ذلك ( التصور الذهني ، التصور البصري ، التمرين الذهني ، والمراجعة الذهنية ) جميعها تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم او ان يتذكروا أحداثاً او خبرات سابقة ، إن التصور الذهني على انه أعم واشمل من عملية التصور البصري حيث انه يشمل حواس أخرى إضافة الى حاسة البصر ، مثل حاسة السمع واللمس والشم والإحساس الحركي . كما يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما<sup>(1)</sup>

- التصور الخارجي .

- التصور الداخلي .

(1) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة الماهية - التطبيقات ، ط2 ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ) ص317-318 .

## 2-1-1-1-1-1-1-2 التصور الذهني الخارجي :

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني ، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي .

## 2-1-1-1-2 التصور الذهني الداخلي :

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق ان اكتسبها وشاهدها او تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية ، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

وتجدر الإشارة إلى اغنى حاسة هي حاسة البصر والتي تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي ، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي .

## 2-1-1-2 تركيز الانتباه :

التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها ، يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال<sup>(1)</sup> ، يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما أثناء المباراة او السباق ، لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية. يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك ، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام، الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى ، كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الأشياء الأخرى ، وأحياناً يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن أدائك.

## 3-1-1-2 الثقة بالنفس :

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ ، وربما يقود الى المزيد من الافتقار الى الثقة او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي ، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها ، وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى اي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة ، بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج ، وحتى اذا كان المنافس متفوقاً عليه .

## 4-1-1-2 دافعية الانجاز الرياضي :

ان دافعية الانجاز<sup>(2)</sup> ( أو الحاجة للإنجاز ) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراي" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية ( الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الأفكار وتناولها او تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة ، وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر الى دافعية

(1) تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، ط1 ( عمان : دار وائل للنشر ، 2002 ) ص 88.

(2) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ( مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، 1998 )، ص251.

الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق . كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع آخرين او تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمشاركة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة .

2-1-2 أبعاد التفوق الرياضي: ان أبعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة أبعاد منها :

1-2-1-2 ضبط النفس :

اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، اذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة السلة في أمس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة)<sup>(1)</sup>

2-2-1-2 الإحساس بالمسؤولية :

ان عملية بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها ( تحسين الأداء ، تحسين نوعية الممارسة وتوضيح التوقعات التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً وتنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس ، ولكن يجب ان لا تكون هذه الأهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ او الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، او مستوى أدائه.

3-2-1-2 احترام الآخرين :

يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاءه اللاعبين ، والبعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب ، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبية على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخطئي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية"<sup>(2)</sup> .

(1) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره، ص 177.

(2) محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م، 2004، ص 95.

## 2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة عظيمة عباس علي (2006)<sup>(1)</sup> :

(السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة)

هدفت الدراسة الى:

1- مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة .

2- مستوى التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة .

3- علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي .

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعباً من لاعبي فرق تمثل اندية (الكرخ ، والطالبية ، والاعظمية ، واوهان ، ونادي الهومتمن) وهذه الاندية تمثل نسبة (80%) من فرق الاندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار (مقياس السلوك التنافسي) وهذه المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية و التوجيه، اما (مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) وهذه المقياس يهدف الى قياس التوجه نحو الرياضة و نحو الابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.

أهم الاستنتاجات:

1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا ايضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير ، مما يشير الى ان لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.

2- اشارت الدراسة الى ان متغير التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قد كانت ابعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة الى حد ما.

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه .

### 3-2 مجتمع وعينة البحث :

تتكون مجتمع البحث من (98) لاعباً ، اما عينة البحث فكانت (70) لاعباً من لاعبي كرة السلة من أندية (الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نفط ميسان ، البصرة ) بكرة السلة وبنسبة (71%) من مجتمع البحث ، والتي تم تطبيق أدوات القياس عليهم .

(1) عظيمة عباس علي: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة ( مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).

جدول (1) يوضح المجتمع وعينة البحث

النادي	عينة البحث	العدد الكلي للنادي
الناصرية	10	14
الكويت	10	14
الدغارة	10	14
الحي	10	14
البصرة	10	14
نفظ ميسان	10	14
البلدية	10	14
المجموع	70	98

### 3-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث :

#### 3-3-1 الوسائل البحثية وتتضمن :

- الاستبانة .
- مقابلات شخصية .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استخدام مقياس المهارات النفسية.
- استخدام مقياس أبعاد التفوق الرياضي.

#### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).
- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد(1).
- أدوات مكتبية (أوراق، أقلام عدد10).

#### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-4-1 مقياس المهارات النفسية في الرياضة :

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية ( النفسية ) المهمة للأداء الرياضي<sup>(1)</sup> ، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و(كريستوفر شام بروك) ، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديله ملحق(1) ، ويتكون أبعاده من :

- القدرة على التصور .
- القدرة على الانتباه .
- القدرة على الاسترخاء .
- القدرة على مواجهة القلق .
- الثقة بالنفس .
- دافعية الإنجاز الرياضي .

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص455-458.

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالآتي<sup>(1)</sup> :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.
  - القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.
  - القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
  - القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
  - الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.
  - دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.
- ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً . وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1). ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي<sup>(2)</sup> وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد ، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) .

### 3-4-2 مقياس أبعاد التفوق الرياضي :

- هذا المقياس<sup>(1)</sup> يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة ملحق (2) تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :
- 1- بعد (ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد (2) عبارة ايجابية العبارات السلبية يتكون أرقامها من (7،11،12،17،20،21،28،37،38،40،42،43،44،47) ، اما العبارات الايجابية فهما (24،30).
  - 2- بعد (الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (4) عبارة ايجابية العبارات السلبية يتكون أرقامها من (1،3،5،6،8،19،26،29،32،33،35،41،46،50) ، اما العبارات الايجابية فهما (14،39،48،54).
  - 3- بعد (احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (3) عبارة ايجابية العبارات السلبية يتكون أرقامها من (2،4،9،13،16،18،22،23،25،30،34،36،45) ، اما العبارات الايجابية فهما (10،49،53).

هذا المقياس وضعه في الأصل " دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي ، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً للمقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة) (5) درجات ، أوافق (4) درجات ، غير متأكد (3) درجات ، لا أوافق (2) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات) ، أما للعبارات

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998) ص 543-547 .

<sup>(2)</sup> محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس: مصدر سبق ذكره، ص 415-421.



السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات ، أوافق(2) درجات ، غير متأكد(3) درجات ، لا أوافق(4) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات) .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) والدرجة الكبرى هو(90).

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20/3/2014 على (8) لاعبين من نادي (ذي قار) الرياضي، إذ ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لأجل التوصل الى معرفة :

- مدى صلاحية الأدوات التي استخدمها الباحث في الاختبارات .

- الوقت الذي يستغرقه الاختبار(المهارات النفسية) (10) دقيقة أما مقياس (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) استغرق (15) دقيقة .

3-6 الأسس العلمية للمقياس :

3-6-1 الصدق :

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين(\*) في علم النفس الرياضي لأخذ آراءهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (1).

3-6-2 الثبات :

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ (تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية<sup>(2)</sup>) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من لاعبي ذي قار بكرة السلة وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياسين كما في الجدول (2) .

(\*) أ.د. محسن السعداوي (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة ذي قار).

أ.د. عبد الجبار سعيد (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية).

أ.د. ميثاق غازي (القياس و التقييم)(كلية التربية الرياضية -جامعة ذي قار).

أ.د. م علي الزامل (علم النفس ي)(كلية التربية -جامعة القادسية).

أ.د.م.مضر عبد الباقي (طرق التدريس)(كلية التربية الرياضية -جامعة بابل).

أ.م.د. جبار علي جبار (علم التدريب الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة ذي قار).

(1) بنيامين بلوم وآخرون: تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون(القاهرة ، المكتب المصري الحديث،1983)ص196.

(2) صباح حسين العجيلي وآخرون: التقييم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد،1990) ص143.

## جدول(2)

يمثل قيم معامل الثبات لمقياسي المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي

الثبات	أبعاد التفوق الرياضي	ت	الثبات	المهارات النفسية	ت
0,82	ضبط النفس	1	0,80	القدرة على التصور	1
			0,83	القدرة على الاسترخاء	2
0,89	الإحساس بالمسؤولية	2	0,80	القدرة على تركيز الانتباه	3
			0,85	القدرة على مواجهة القلق	4
0,88	نحو احترام الآخرين	3	0,84	الثقة بالنفس	5
			0,80	دافعية الانجاز الرياضي	6

### 3-7 التجربة الرئيسية :

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب لإجابة عينة البحث ، قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع<sup>(\*)</sup> استمارات مقياس (المهارات النفسية) بيوم واحد ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمارات مقياس(التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) علي عينة البحث والمتكون من لاعبي أندية (الناصرية ، الكوت ، الدغارة ، الحي، نفط ميسان ، البلدية ، البصرة) ، وقد تم الاستعانة بمدربي الأندية ومساعدتهم وبوجود الباحث بتاريخ 14 و15/5/2014، في محافظة ذي قار (مدينة الناصرية) في الدوري التأهيلي .

### 3-8 الوسائل الإحصائية :استخدم الباحث الوسائل الإحصائية وهي<sup>(1)</sup>:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) لعينة واحدة .

(\*) تم الاستعانة بمدربي فرق العينة لتوضيح و تطبيق الإجراءات.

(1)وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر،1999)،ص103,154,302,214.

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

#### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

##### جدول (3)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدلالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبعاد المهارات النفسية
	الجدولية*	المحسوبة			
معنوي	1.671	1.94	3.261	15.103	القدرة على التصور
معنوي		1.85	4.021	19.102	القدرة على الاسترخاء
معنوي		1.71	3.430	17.513	القدرة على مواجهة القلق
معنوي		1.88	3.111	16.043	القدرة على التركيز الانتباه
معنوي		1.72	4.103	16.298	الثقة بالنفس
معنوي		1.97	2.962	15.613	دافعية الانجاز الرياضي

\* قيمة (ت) الجدولية = (1.671) عند نسبة خطأ (0.05) وبدرجة الحرية (69)

يبين لنا الجدول (3) ان الوسط الحسابي للأبعاد مقياس المهارات النفسية ، أظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التائي لجميع الأبعاد كانت اكبر من الجدولية وهي (1.671) وبذلك كانت الأبعاد معنوية ، وكما ظهر من النتائج وجود فروق معنوية ويعزو الباحث ذلك ان اللاعبين هم بمستوى أعلى من الوسط ولا يحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية ، حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم"<sup>(1)</sup> الى ان اللاعبين في اشد الحاجة الى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة اذا كانت مستوياتهم دون المتوسط في النتائج فضلا عن أنهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الأمور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الإدارة او الافتقار الى المتعة)<sup>(1)</sup> الأمر الذي يؤدي الى إضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس .

#### 4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على أبعاد التفوق الرياضي :

##### جدول (4)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

الدلالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبعاد التفوق الرياضي
	الجدولية*	المحسوبة			
غير معنوي	1.671	1.40	6.102	50.174	ضبط النفس
غير معنوي		0.943	4.912	51.307	الإحساس بالمسؤولية
غير معنوي		1.22	5.280	49.418	احترام الآخرين

\*قيمة (ت) الجدولية = (1.671) عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وبدرجة الحرية (69)

<sup>(1)</sup> اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000) ص85.

(2) رمضان ياسين : علم النفس الرياضي : (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008) ص105.

يبين لنا الجدول (4) النتائج لأبعاد مقياس أبعاد التفوق الرياضي ، ان قيم الاختبار التائي لجميع الأبعاد كانت اقل من الجدولية وهي(1.671) وبذلك كانت الأبعاد غير معنوية ، وكذلك في درجة المقياس الكلي أيضاً بينت ان اختبار(ت) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية ، وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على أبعاد التفوق الرياضي ، وهو الأمر الذي يعني ان لاعبي فرق العينة بحاجة الى التدريب على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين اذ (تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملائمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية)<sup>(1)</sup>.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التفوق الرياضي) :

#### جدول (5)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التفوق الرياضي)

أبعاد التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي			أبعاد المهارات النفسية
احترام الآخرين	الإحساس بالمسؤولية	ضبط النفس	
0.226*	0.233*	0.316**	القدرة على التصور
0.301*	0.330*	0.291*	القدرة على الاسترخاء
0.292*	0.248*	0.457**	القدرة على مواجهة القلق
0.411**	0.271*	0.253*	القدرة على التركيز الانتباه
0.249*	0.230*	0.222*	الثقة بالنفس
0.502**	0.355**	0.374**	دافعية الانجاز الرياضي

\* قيمة (ر) الجدولية = (0.217) عند نسبة خطأ (0.05) وبدرجة الحرية (69)

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) في جميع الأبعاد لمقياس أبعاد التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي) ، قد حققت ارتباطاً معنوياً ، ويرى الباحث ان ذلك يعود الى ارتفاع درجة أبعاد المهارات النفسية من جهة والدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعده ضبط النفس (أبعاد التفوق الرياضي) لفرق العينة من جهة أخرى وهو الأمر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى هذا البعد بشكل خاص دوراً وأهمية كبرى في عملية الإعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب وأدائه في الملعب كما ان الإعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الأسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة في تطوير وتعديل السلوك بما يساهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الأداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى"<sup>(2)</sup>.

ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه

(1) عادل عبدالبصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999) ص512.

(2) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1(دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998) ص233.

العضلات العاملة فلاعب كرة السلة الذي يحاول إتقان مهارة التصويب يحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة ، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (1) ، كما إن بعد الثقة بالنفس له دور كبير وتؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والذي أشار الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً ايجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية(2) ، أما بخصوص بعد الاسترخاء حيث يؤكد ان وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي **Relaxed Attention** ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل الفلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء(3) ، وبما إن زيادة قدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (4) وهذا ما يحتاج اليه لاعبو كرة السلة حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز ، ووجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين دافعية الانجاز الرياضي وبعد ضبط النفس ، ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الانجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب كرة السلة "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسئولية والقيادة ، فرياضة كرة السلة تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب . وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب كرة اليد والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده أوجيلفي ( Ogilive ) في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية(5).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات : ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

(1) أسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ، ص316-317.

(2) رمضان ياسين : مصدر سبق ذكره، ص98-99.

(3) يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس ؛علم النفس العام ، ط1 ( دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2002)، ص315.

(4) صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والريضة ، المؤتمر العلمي للريضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994)، ص66.

(5) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 2002)، ص13.

- لأبعاد التفوق الرياضي علاقة إيجابية مع المهارات النفسية جميعها لدى لاعبي كرة السلة للدور التأهيلي للدور الممتاز .

- هناك علاقة طردية بين أبعاد التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية في كافة مجالاتهم لدى لاعبي كرة السلة للدور التأهيلي للمنطقة الوسطى والجنوبية للدور الممتاز .

## 5-2 التوصيات :

- ضرورة الاستعانة بالمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- وجود أخصائي رياضي نفسي له تأثير ايجابي لنجاح العملية التدريبية .
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة السلة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب .
- يوصي الباحث بأجراء دراسة مشابهة تتضمن عينة أكبر لغرض مقارنتها مع الدراسة الحالية .

## المصادر

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000).
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، ( دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، ط2 ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997).
- بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون(القاهرة ، المكتب المصري الحديث،1983).
- تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، ط1 ( عمان : دار وائل للنشر ، 2002 ).
- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ( دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008).
- صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد،1990).
- صدقي نور الدين : العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة ومحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ،المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئء الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان،1994) .
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999).
- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،2002) .
- عزيمة عباس على: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني،2006).
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998)
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ( مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، 2003).
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1( دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998).
- وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي،(الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر،1999).
- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس: علم النفس العام ، ط1 ( دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة ، 2002).

## ملحق (1)

### اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- القدرة على التصور .
- القدرة على الاسترخاء .
- القدرة على التركيز الانتباه .
- القدرة على مواجهة القلق .
- الثقة بالنفس .
- دافعية الإنجاز الرياضي .

التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك ، اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر ، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

- لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

الدرجة						العبارات	ت
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3
6	5	4	3	2	1	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	4
6	5	4	3	2	1	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقفتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15

6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	16
6	5	4	3	2	1	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقفتي في نفسي	17
6	5	4	3	2	1	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	18

6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

## ملحق (2)

### مقياس أبعاد التفوق الرياضي

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :

1- ضبط النفس .

2- الإحساس بالمسؤولية .

3- احترام الآخرين .

التعليمات : فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية ، المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :-

- (1) - إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم
- (2) - إذا كنت توافق على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم
- (3) - إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافقة ارسم دائرة حول الرقم
- (4) - إذا كنت غير موافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم
- (5) - إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة ، أرسم دائرة حول الرقم

### أبعاد التفوق الرياضي

الدرجة					العبارات	ت
5	4	3	2	1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1
5	4	3	2	1	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تناديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	2
5	4	3	2	1	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	3
5	4	3	2	1	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	4
5	4	3	2	1	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	5



5	4	3	2	1	6 إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب
5		3	2	1	7 لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب
5	4	3	2	1	8 على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط
5	4	3	2	1	9 إذا كنت لا أفضل زميلي فإنني أجاهله في الملعب وخارجه
5	4	3	2	1	10 يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه
5	4	3	2	1	11 التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب
5	4	3	2	1	12 المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه
5	4	3	2	1	13 يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية
5	4	3	2	1	14 يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية
5	4	3	2	1	15 المنافس في اللعب لا يمكن ابدأ أن أعتبره صديقي
5	4	3	2	1	16 لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين
5	4	3	2	1	17 السباب والشتم تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب
5	4	3	2	1	18 يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة
5	4	3	2	1	19 الادوات الرياضية التي تتلف وتتكرس يمكن استبدالها بسهولة
5	4	3	2	1	20 في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه
5	4	3	2	1	21 اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات
5	4	3	2	1	22 اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه أعتبره لاعباً شجاعاً
5	4	3	2	1	23 اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب
5	4	3	2	1	24 اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة
5	4	3	2	1	25 المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة
5	4	3	2	1	26 يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب
5	4	3	2	1	27 اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط
5	4	3	2	1	28 اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشدد الرقابة عليه من المنافسين
5	4	3	2	1	29 الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر
5	4	3	2	1	30 الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح
5	4	3	2	1	31 الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق
5	4	3	2	1	32 اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب
5	4	3	2	1	33 عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي
5	4	3	2	1	34 يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها
5	4	3	2	1	35 ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً
5	4	3	2	1	36 من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الاخرين

5	4	3	2	1	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين	37
5	4	3	2	1	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة	38
5	4	3	2	1	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب	39
5	4	3	2	1	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة	40
5	4	3	2	1	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
5	4	3	2	1	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة لا انني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه	42
5	4	3	2	1	اللاعب الذي يسهل استثارته اعتبره لاعباً جيداً	43
5	4	3	2	1	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنتي انتهر فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته	44
5	4	3	2	1	يجب على المديرين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	45
5	4	3	2	1	هزيمة الفريق مسئولية المدرب وليست مسئولية اللاعبين	46
5	4	3	2	1	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً	48
5	4	3	2	1	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب	49
5	4	3	2	1	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسئوليتها على الآخرين	50
5	4	3	2	1	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفزازه	51
5	4	3	2	1	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية	52
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق	53
5	4	3	2	1	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات	54

## بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الارتقاء وعلاقتها بمستوى إرتفاع مركز ثقل اللاعب عند أداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية في الجمناستك الفني

أ.م.د. إسماعيل إبراهيم محمد      أ.م.د. أسامة عبد المنعم جواد      أ.م.د. ياسر نجاح حسين  
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية      جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية      جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى :

1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الارتقاء في أداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية .

2- التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الارتقاء وأرتفاع مركز ثقل اللاعب في اداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية .

وقد افترض الباحثون ما يأتي :

هنالك علاقة ارتباط ايجابية بين قيم المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة وارتفاع مركز ثقل اللاعب في اداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من ( 5 ) لاعبين وهم لاعبو المنتخب الوطني للشباب بالجمناستك ، ثم تم استبعاد واحد منهم لأصابته .

اختار الباحثون حركة اللف الطولي (2.5 لفة) على بساط الحركات الارضية ، وقد تم تقسيم الاداء الى مرحلتين هما الارتقاء والطيران ، ثم تمت عملية التحليل للأفلام المصورة للاعبين الاربعة واستخراج المتغيرات الكينماتيكية عن طريق برنامج كينوفيا اما المتغيرات الكينتيكية فقد تم استخراجها عن طريق البرنامج الخاص بمنصة ماسح القدم، وتم تحديد المتغيرات الخاصة بمرحلة الارتقاء وهي السرعة الزاوية للرجلين عند اول المس و السرعة المحيطة للقدم عند اول المس و زاوية الهبوط و زاوية النهوض و زاوية الانطلاق سرعة الانطلاق و زمن الدفع و قوة الدفع .

أما المتغيرات الخاصة بمرحلة الطيران وهي : أعلى ارتفاع للطيران و سرعة الدوران في اللف الطولي و مسافة الهبوط . وتم تثبيت ماسح القدم على مسافة 10 متر من بداية الخط القطري باتجاه اداء الحركة، اما الكاميرا فقد ثبتت على ارتفاع 125سم وعلى بعد 5 متر من منطقة النهوض ومن الجهة الجانبية للأداء . وقد استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الاتية لمعالجة البيانات (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ) ، ثم قام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها علميا ، وتم التوصل الى وجود علاقة ارتباط عالية بين قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الارتقاء وارتفاع مركز ثقل اللاعب في اداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية . واستنتج الباحثون مجموعة من الاستنتاجات كما اوصى بمجموعة من التوصيات .

## Research Summary

### Analytical Study Of Some Biomechanical Variables For Progress Phase Their Relationship To The Level Of High Player Weight Position When Performing Researchers Background Acrobatic Movements In Artistic Gymnastics

Dr. A. Prof. Ismail Ibrahim Mohammed / University of Baghdad

Dr. A. Prof. Usamah Abdel Monum Jawad / University of Babylon

Dr. A. Prof. Yasser Najah Hussein / University of Baghdad

The research aims to :

1-Identify the values of some biomechanical variables for the progress stage in performing acrobatic background movements on the ground movements mat .2- Identify the relationship between some of the biomechanical variables values for the progress stage and the high the player weight of Position in the performance of the back acrobatic movements on the ground movements mat .The researcher assumed the followings - :There is a positive correlation between the researched biomechanical variables and the high of the player weight Position in performing back acrobatic movements on the ground movements mat .The researcher used the descriptive method for the suitability nature of the search. The research sample has been chosen in deliberately way. The research sample consisted of ( 5 ) players who are players of the national youth team of gymnastics, then one of them was excluded due to his injury The researcher chooses lapping longitudinal movement ( 2.5 roll ) on the ground movements mat. It has been split the performance to the two phases progress and flying , and then has the analysis process for movies pictured of four players and extract the kinematic variables by Kenova program. The kinematic variables have been extracted by the special platform foot Scanner program. The variables have been identified for the progress phase which are a corner speed of the feet at the first touch, the round speed of the foot at the first touch, the landing angle, advanced angle, start angle, start speed, the momentum time and momentum power .The special variables for flying stage: the highest flight high and the round speed of the lapping longitudinal and landing distance .Foot Scanner was fixed on 10 meters from the beginning of the diagonal line toward the performance of the movement , while the camera was set at a height of 125 cm and far 5- meter from the advancement side area of the performance. The researcher has used statistical methods for data processing such as ( arithmetic mean, standard deviation , simple correlation factor). Then the researcher presented the results analyzed and discussed scientifically. It reached that there is a high correlation between some of the biomechanical variables values for the progress phase and the high player weight Position in the performance of back acrobatic movements on the ground movements mat. The researcher concluded a set of conclusions and recommended a set of recommendations.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الجمناستك من الالعاب المشوقة والممتعة بحركاتها المبهرة التي تطورت تطوراً كبيراً في السنوات الاخيرة، ويشكل بساط الحركات الارضية العمود الفقري لبقية اجهزة الجمناستك فضلاً عن ان حركاتها تتطلب دقة وانسيابية متكاملة في الاداء لجميع اقسام الحركة والسيطرة عليها من خلال المسار الحركي، وهذا يتطلب تفاصيل دقيقة واداء جيد للوصول الى الاتقان المهاري العالي للحركات، كما إن الحركات الاكروبايكية الخلفية تعتمد بشكل اساسي على التكنيك وترابط الاداء لجميع مراحلها الفنية، ولهذا السبب فان البحث عن دقائق الاداء بلا شك سوف يكشف عن

مظاهر الخلل والضعف عند لاعبي الجمناستك بما يزيد من تكامل نموذج الاداء مقارنة مع نتائج البحوث المشابهة، ودراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البايوميكانيكية ومستوى الاداء الفني من جهة اخرى وذلك من اجل تعزيز دور التحليل الحركي كأحد العلوم المساعدة في تطوير عملية التدريب الرياضي لاسيما المستويات العليا، ولذلك كانت لعبة الجمناستك من اكثر الالعاب التي اعتمدت على التحليل البايوميكانيكي في تطور مستوى الاداء الفني.

ان اهمية البحث تكمن في جانبين الاول هو ان البحوث التي تناولت الحركات الاكروبياتيكية الخلفية اقتصرت على المتغيرات البايوكينماتيكية ولم تتطرق الى المتغيرات البايوكينماتيكية التي من خلالها يمكن التعرف على مستوى القوة للقفز بالنسبة للاعب، والجانب الثاني هو اهمية الحركات الاكروبياتيكية الخلفية كونها تعد احد المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية ولدورها في امكانية ربط عدة حركات اكروبياتيكية وبالتالي الارتقاء بدرجة الصعوبة للاعب.

### 1-2 مشكلة البحث:

تعد الحركات الاكروبياتيكية الخلفية من المهارات التي تتميز بالصعوبة بالنسبة للمستويات العليا لان الصعوبات العالية تحتاج الى المحافظة على المسار الحركي الصحيح خلال القفز والوصول الى الارتفاع الذي يمكن اللاعب من اداء التكنيك الصحيح والمحافظة على ثبات الجسم خلال الهبوط، ومن خلال خبرة الباحثون في مجال رياضة الجمناستك لاحظوا وجود مشكلة عند لاعبي المنتخب الوطني تكمن في عدم اخذ المسار الصحيح للأداء في اثناء القفز للأعلى لأداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية وذلك بسبب الضعف الموجود في قوة القفز ووصول مركز ثقل اللاعب الى ارتفاع غير كافي لأداء المهارة بانسيابية كاملة، هذا ما حدا بالباحثون لتحليل مرحلة الارتقاء كينماتيكية وكينتيكية لمعرفة القوة اللازمة للحصول على ارتفاع مناسب لأداء المهارة بشكل دقيق، فضلا عن المتغيرات الكينماتيكية .

### 1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الارتقاء في أداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية .

2- التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الارتقاء وأرتفاع مركز ثقل اللاعب في أداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية .

### 1-4 فرض البحث:

هنالك علاقة ارتباط ايجابية بين قيم المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة وارتفاع مركز ثقل اللاعب في أداء الحركات الاكروبياتيكية الخلفية على بساط الحركات الارضية .

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني للشباب بالجمناستك .

1-5-2 المجال المكاني: المركز التدريبي للمنتخب الوطني (قاعة سمير خماس).

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2014/9/3 ولغاية 2014/9/9.

## 2-الدراسات النظرية :

### 2-1 البايوميكانيك الرياضي<sup>(1)</sup>:

علم البايوميكانيك هو علم القوانين الفيزيائية والذي يعد الاساس لكثير من العلوم الاخرى التي اخذت تتفرع منه، وعلم التحليل الحركي هو واحد من تفرعاته كما يقول الخبراء وذوي الاختصاص في علم البايوميكانيك. ويعد هذا العلم من أكثر العلوم حاجةً الى التحليل الحركي فيكاد لا يوجد بحث في هذا الاختصاص ممكن اتمامه بدون الحاجة الى التحليل الحركي على مختلف انواعه .

### 2-2 أهمية التحليل الحركي في البايوميكانيك الرياضي<sup>(2)</sup> :

1-يعد التحليل الحركي بمثابة العمود الفقري لعلم البايوميكانيك وذلك لما له من أهمية قصوى في اغلب اجراءاته العملية والبحثية.

2-يحتاج كل الباحثين والمختصين في علم البايوميكانيك الرياضي الى التحليل النوعي وبالأخص عند تحديد المشكلة وذلك من خلال متابعة الأداء الفني للاعبين (عينة البحث) فالمشاهدة المباشرة او غير المباشرة والمكررة لأداء اللاعبين هي المفتاح للوصول الى التشخيص الصحيح والتي على اساسها تتم الاجراءات المتبقية.

3-ان الاجراءات العملية والعلمية التي يقوم بها الباحث من اجل دراسة معينة من وجهة نظر ميكانيكية كتهيئة وتحضير وتصوير وغيرها من اجراءات هي من ضمن اساسيات العمل في التحليل حركي.

4-من اجل الحصول على القيم الرقمية للمتغيرات الميكانيكية الاساسية (المسافة، الزمن، الزاوية، الكتلة، القوة المسلطة) لأي أداء فني مطلوب لابد لنا اللجوء الى التحليل الحركي باستخدام الاجهزة والبرمجيات والتقنية الحديثة. فهي تسهل لنا طريقة الحصول على المتغيرات الميكانيكية كما انها تختزل لنا الزمن اللازم للحصول على هذه القيم.

5-يعمل التحليل الحركي على عملية التفسير المنطقي لكل المتغيرات الرقمية الميكانيكية خلال الأداء الفني للرياضي. فالتفسير العلمي الصحيح هو من الامور المهمة جدا فعليها يتم وضع الحلول سواء كانت تمرينات تصحيحية أو بدنية. وينقسم التحليل الحركي الى نوعين هما:

#### أولاً: التحليل الكمي:

تهتم طريقة التحليل الكينماتيكية للمهارات الحركية بتوضيح أنواع الحركات المختلفة ووصفها، عن طريق استعمال المدلولات الخاصة بالسرعة والعجلة التي وضعت على أساس قياسات المسافات والزمن<sup>(3)</sup>. ويشمل هذا ضمنياً الشكليين الآتيين<sup>(4)</sup>:

- التحليل الدقيق: أي استخدام أجهزة قياسية دقيقة ومنتقنة مثل التصوير السينمائي والتصوير الدائري (المتتابع) او التصوير بالالات التصوير الاعتيادي. والتحليل هنا يعتمد على أساس تصوير أعداد كبيرة من الحركات في وقت واحد.
- التحليل التقريبي: أي التحليل باستعمال معلومات نسبية غير دقيقة للأجهزة القياسية الواردة مع حساب العوامل بشكل عام ومعلومات تقريبية عامة لحركات رياضية متعددة.

<sup>1</sup> ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن : التحليل الحركي الرياضي ،النجف الاشرف ،دار الضياء للطباعة ،ط1، 2014،ص 19 .

<sup>2</sup> ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن : مصدر سبق ذكره، ص 20.

<sup>(3)</sup> قاسم حسن حسين وإيمان شاكر \_ طرق البحث في التحليل الحركي ، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ط1، 1998، ص 42 .

<sup>(4)</sup> ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش ؛ التحليل الحركي : ط1 ، (عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، (2002) ، ص 13 .

## ثانياً: التحليل النوعي:

(إن هذا النوع من التحليل يحتوي على الملاحظة البصرية والتي تنتج عادة أو توصف الحركة. وتقوم الحركة من خلال القوة والضعف في الأداء الرياضي، وان اعتماد التحليل النوعي على الملاحظة البصرية بحد ذاته له فائدة من حيث عدم حاجته الى أجهزة أو معدات غالية الثمن ولكنه من جانب آخر يفتقر الى الدقة<sup>(1)</sup>.  
" فالتحليل النوعي يعطي شكلاً تقويمياً عاماً للأداء دون اللجوء الى تحليلات رقمية، أي انه يحدد نوع الأداء : جيد ، ضعيف ، ثقيل ، طويل ، مرن ، دوراني"<sup>(2)</sup>.

إن التحليل النوعي من أكثر الأنواع تطبيقاً في الجمناسيك ولاسيما في تقويم المهارات أو السلاسل الحركية في أثناء البطولات ، لان التقويم في الجمناسيك يعتمد على التقويم الذاتي للحكم في تقدير مدى الأخطاء التي تحدث في أثناء أداء المهارات، فضلاً عن إمكانية المدرب والحكم في الجمناسيك في تجزئة المهارات ومعرفة نقاط القوة والضعف في أثناء تأديتها. ويعود سبب ذلك الى الخبرة المتراكمة للمدرب والحكم نتيجة أداء المهارات وتدريبها ولمدة طويلة جعلت فيه إمكانية في تشخيص نقاط الضعف والقوة لهذه المهارة ولكن برغم وجود هذه الخبرة فقد تنشأ بعض المشاكل نتيجة تطور حركات الجمناسيك وتعقيدها مما جعل من الصعوبة إيجاد نقاط القوة والضعف كافة في آن واحد، إذ يصعب تشخيص المهارات السريعة والمركبة بالعين المجردة " نظراً لكون العين البشرية قاصرة عن تحليل الحوادث التي تظهر في أقل من ربع ثانية تقريباً"<sup>(3)</sup>.

إن كلا النوعين يمثلان حقيقة تسترعي الربط في البحث العلمي لمجال البيوميكانيك والمجال التربوي وان كلاهما سواء الوصف بالكلام فقط (النوعي) او قياس المقادير الدقيقة ذات القيم العديدة يسهم وبشكل فعال في الوقوف على نتائج الحركة في جسم الرياضي ذي النظام الحركي المعقد والمتغير باستمرار.

إن الشخص المهتم بالتحليل الحركي يستخدم المفاهيم المأخوذة من الفيزياء والتشريح والرياضيات لتحديد مسار الحركة. وإن الهدف الأساسي لمنظم الفعاليات والألعاب الرياضية هو تحقيق أسرع وأعلى وأقوى إنجاز وهذا يعني من وجهة النظر البيوميكانيكية ببذل شغل ميكانيكي بأكبر قدرة ممكنة في اتجاهات مضادة للتغلب على الظروف الخارجية<sup>(4)</sup>.

وبالنظر للعدد الكبير للحركات الجمناسيكية، واختلاف معظمها في أساليبها الفنية ، واتخاذ الجسم أشكالاً مختلفة في شكله واتجاه مساره وموقعه بالنسبة للجهاز والتأثير السلبي والايجابي للقوى المسببة للحركة ومدى التوافق بينهما جاءت الضرورة القصوى والملحة في استخدام التحليل البيوميكانيكي في تعلم وإتقان المهارات الجمناسيكية.

## 2-3 طبيعة الاداء على بساط الحركات الارضية :<sup>(5)</sup>

يحتوي بساط الحركات الارضية على مجموعة من المهارات الاكروبياتيكية مثل العجلة البشرية وقفزات اليمين الامامية والخلفية فضلاً عن الانقلابات الهوائية الخلفية مع الدورانات على محاور الجسم المختلفة ، وتتضمن ايضاً حركات القوة

<sup>(1)</sup> Simonian ؛ Fundamentals of sports Biomechanics, New jersey, prentice hall, 1981, p150.

<sup>(2)</sup> Susan J. Hall ؛ Biomechanics, Mosby, Co. 1995. p.13.

<sup>(3)</sup> Susan J. Hall ؛ opcit, p.48.

<sup>(4)</sup> Jhon cooper and classcow ؛ Kinesiology, forth Edition, Sond-luis mosby year book company, 1984, p.p 3-10.

<sup>(5)</sup> صالح مجيد العزاوي، بسمان عبد الوهاب البياتي، الجمناسيك الفني التطبيقي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2013، ص53.

والتوازن وكل مجموعة من هذه المهارات تشكل مستوا من الصعوبة والتي يتعلمها لاعب الجمناستك بالتدرج لكي يصل الى مستويات البطولة .

لقد تطورت الحركات الارضية خلال السنوات الاخيرة مما ادى الى تعقيد المهارات مما يتطلب ان تتغير وتتناسب طرائق التدريب مع هذا التطور حيث اصبح لسرعة الاداء الحركي اثرا فاعلا وعاملا مهما في تحقيق الاداء الفني الناجح. ويشكل عام اساسي يجب ان يمر كل لاعب بالمهارات الاساسية والتي تشكل القاعدة للتطور و تعلم مهارات اكثر صعوبة ليس فقط على بساط الحركات الارضية و انما على اجهزة الجمناستك الاخرى .

تتكون التمارين الارضية على الغالب من حركات اكروباتيكيه مربوطة بحركات جمناستيكية كحركات القوة والتوازن والمرونة والوقوف على اليدين وحركات ربط تعبيرية جميعها تشكل تمارين ايقاعية وهارمونية تؤدي خلال زمن قصوي (70 ثانية) بالاستفادة من كامل مساحة البساط الارضي (12×12) متر.

## 2-2 المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية<sup>1</sup>:

- 1- الحركات غير الاكروباتيكية .
- 2- الحركات الاكروباتيكية الامامية.
- 3- الحركات الاكروباتيكية الخلفية .
- 4- الحركات الاكروباتيكية الجانبية والخلفية مع نصف لفة لعمل سالتو امامي والامامية مع نصف لفة لعمل سالتو خلفي .

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-3 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة التحليل المسحي لملائمته طبيعة البحث .
- 2-3 عينة البحث: اختار الباحثون عينتهم بالطريقة العمدية وهم لاعبو المنتخب الوطني للشباب وعددهم (5) لاعبين ، ثم تم استبعاد واحد منهم بسبب اصابته.

## 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- كاميرا رقمية ذات سرعة متعددة نوع كاسيو لها قابلية التصوير من (30-1000) صورة/ثانية مع الحامل الثلاثي الخاص بها.

3- جهاز مساح القدم (بلجيكي الصنع).

4- جهاز لابتوب مع البرمجيات الخاصة بإجراءات البحث.

5- جهاز بساط الحركات الارضية.

## 3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتجربة استطلاعية بتاريخ 2014/9/1 الغرض منها الوقوف على معوقات العمل ونفاذها في التجربة الاستطلاعية.

## 3-5 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2014/9/3 وقد وضعت الاجهزة حسب ما تم التوصل اليه في التجربة الاستطلاعية، فقد ثبت ماسح القدم على مسافة 10 متر من بداية الخط القطري باتجاه اداء الحركة، اما الكاميرا فقد ثبتت على

<sup>1</sup> ( قانون التحكيم الدولي ،ترجمة واعداد صلاح عسكر،(2009-2013)،ص35.



ارتفاع 125 سم وعلى بعد 5 متر من منطقة النهوض ومن الجهة الجانبية للأداء بشكل يكون فيه خط رؤية الكاميرا متعامد مع خط الأداء الفني ومن ثم تم اعطاء اشارة البدء للاعبين وحسب تسلسلهم حيث تم اعطاء ثلاثة محاولات لكل لاعب تم اختيار الافضل منها حيث ادى اللاعبون حركة اللف حول المحور الطولي وقاموا بحركة القلبة الهوائية الممدودة مع ثلاث دورانات حول المحور الطولي.

### 3-6 التحليل الحركي لمتغيرات البحث:

تمت عملية التحليل للأفلام المصورة للاعبين الاربعة واستخراج المتغيرات الكينماتيكية عن طريق برنامج كينوفيا اما المتغيرات الكينيتيكية فقد تم استخراجها عن طريق البرنامج الخاص بمنصة ماسح القدم، والمتغيرات التي تم اختيارها واستخراجها هي:

أولاً: المتغيرات الخاصة بمرحلة الارتقاء:

1- السرعة الزاوية للرجلين عند اول المس: وهي حاصل قسمة الانتقال الزاوي لحركة الخطف للرجلين في نهاية حركة قفزة اليدين الخلفية مقسوم على زمن هذا الانتقال.

2- السرعة المحيطية للقدم عند اول مس: وهي حاصل قسمة المسافة الخطية المقطوعة على محيط دوران القدم في نهاية حركة قفزة اليدين الخلفية مقسوم على زمنها، وقد تم استخراجها عن طريق خاصية تتبع المسار.

3- زاوية الهبوط: وهي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من نقطة اتصال القدم بالأرض مع مركز ثقل الجسم لحظة اول مس مع الخط الافقي المار بنفس نقطة الاتصال وتقاس من الخلف.

4- زاوية النهوض: وهي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من نقطة اتصال القدم بالأرض مع مركز ثقل الجسم لحظة اخر مس مع الخط الافقي المار بنفس نقطة الاتصال وتقاس من الامام.

5- زاوية الانطلاق: وهي الزاوية المحصورة بين الخط المار بمسار مركز ثقل الجسم على مدى (5 صور) لحظة ترك الارض مع الخط الافقي المار بمركز الثقل.

6- سرعة الانطلاق: وهي حاصل قسمة مسافة الانتقال لمسار مركز ثقل الجسم على مدى (5 صور) لحظة ترك الارض مقسوم على زمن هذا الانتقال.

7- زمن الدفع: وهو زمن اتصال القدم بالأرض من لحظة اول مس ولغاية اخر مس عند مرحلة الارتقاء.

8- قوة الدفع: وهو مقدار القوة الكلية المسجلة نتيجة اتصال القدم بالأرض من لحظة اول مس ولغاية اخر مس عند مرحلة الارتقاء.

ثانياً: المتغيرات الخاصة بمرحلة الطيران:

1- أعلى ارتفاع للطيران: وهي المسافة العمودية المحصورة بين مركز الثقل في أعلى ارتفاع له خلال الطيران مع بساط الحركات الارضية.

2- سرعة الدوران في اللف الطولي: وهي حاصل قسمة الانتقال الزاوي للجسم حول محوره الطولي (1080) درجة على زمن هذا الانتقال.

3- مسافة الهبوط: وهي المسافة الافقية المحصورة بين نقطة كسر الاتصال مع الارض ونقطة اتصاله لحظة الهبوط.

### 3-7 الوسائل الاحصائية:

تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من التحليل باستخدام الباحثون البرنامج الاحصائي (spss) وقد استخدم القوانين الاحصائية الاتية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- الارتباط البسيط.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج :

تناول الباحثون في هذا الباب من البحث عرض وتحليل النتائج التي تم الحصول عليها من اللاعبين الذين يمثلون عينة البحث (المنتخب الوطني للشباب) ، والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى النتائج النهائية فضلاً عن مناقشة تلك النتائج لمعرفة مدى تطابقها مع أهداف البحث . والجدول رقم (1) يبين قيم المتغيرات البيوميكانيكية والايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمرحلة الارتقاء والاداء الفني لمهارة اللف الطولي (2.5 لفة ):

جدول (1) يبين القيم الخام والايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البيوميكانيكية لمهارة اللف الطولي (2.5 لفة ):

ع±	س-	اللف الطولي 2,5 لفة				المتغيرات		
		892 د/ثا	835 د/ثا	817 د/ثا	796 د/ثا	السرعة الزاوية للرجلين عند لحظة المس	متغيرات مرحلة الارتقاء	
41.21	835	9.23 م/ثا	8.15 م/ثا	7.73 م/ثا	7.2 م/ثا	السرعة المحيطية للقدم لحظة المس		
0.86	8.08	71 د	70 د	68 د	67 د	زاوية الهبوط		
1.83	69	98 د	91 د	87 د	82 د	زاوية النهوض		
6.76	89.5	88 د	85 د	81 د	78 د	زاوية الانطلاق		
4.4	83	5.4 م/ثا	5 م/ثا	4.7 م/ثا	4.3 م/ثا	سرعة الانطلاق		
0.47	4.85	0.117 ثا	0.133 ثا	0.125 ثا	0.142 ثا	زمن الدفع		
0.011	0.13	3450 نت	3100 نت	2910 نت	2800 نت	قوة الدفع		
285.02	3065	2.33 م	2.11 م	1.94 م	1.85 م	أعلى ارتفاع للطيران		
0.2113	2.06	975 د/ثا	964 د/ثا	957 د/ثا	947 د/ثا	سرعة الدوران في اللف الطولي		
11.8	960.8	1.75 م	1.79 م	1.88 م	1.97 م	مسافة الهبوط عن نقطة الارتقاء		
								متغيرات مرحلة الطيران

يلاحظ من الجدول (1) بأن الوسط الحسابي لمتغير السرعة الزاوية للرجلين عند لحظة المس قد بلغ (835 درجة/ثانية) وبانحراف معياري (41)، أما الوسط الحسابي لمتغير السرعة المحيطية للقدمين لحظة المس في مرحلة الارتقاء فكان (8 م/ثا) بانحراف معياري (86) ، وقد ظهر الوسط الحسابي لزاوية الهبوط (69 درجة) بانحراف معياري (1.8) ، أما زاوية النهوض فكان الوسط الحسابي (89.5 درجة) بانحراف معياري (6.7) ، وفي زاوية الانطلاق فقد بلغ الوسط الحسابي (83 درجة) بانحراف معياري (4.3) ، وفي سرعة الانطلاق كان الوسط الحسابي (4.8 م/ثا) بانحراف معياري

(0,46) ، أما متغير زمن الدفع فكان الوسط الحسابي (0129) بانحراف معياري (01,0) ، وكان الوسط الحسابي لقوة الدفع (3065 نت) بانحراف معياري (285) .

أما متغيرات الاداء الفني فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير أعلى ارتفاع للطيران (2.05 م) بانحراف معياري (0.211) ، وبلغ الوسط الحسابي لسرعة الدوران في اللف الطولي (960.0 د/ثا) بانحراف معياري (11.7) ، فكانت مسافة الهبوط عن نقطة الارتقاء بوسط حسابي (1.84 م) بانحراف معياري (0.09) .

4-2 نتائج الارتباط البسيط :

الجدول (2) يبين مصفوفة الارتباط والقيم بحسب تسلسلها في الجدول (1) .

المتغيرات	السرعة الزاوية للرجلين عند لحظة المس	السرعة المحيطية للقدم لحظة المس	زاوية الهبوط	زاوية النهوض	زاوية الانطلاق	سرعة الانطلاق	زمن الدفع	قوة الدفع
أعلى ارتفاع للطيران	0.986	0.991	0.78	0.78	0.78	0.778	0.778	0.996
سرعة الدوران في اللف الطولي	0.97	0.99	0.85	0.85	0.85	0.85	0.85	0.96
مسافة الهبوط عن نقطة الارتقاء	0.999	0.93	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76	0.92

لجدول (2) يبين مصفوفة الارتباط للمتغيرات الميكانيكية لمرحلتي الارتقاء والطيران لمهارة اللف الطولي (2.5 لفة) :-

من الجدول رقم (2) يتبين ما يأتي :

1- وجود ارتباط معنوي موجب بين السرعة الزاوية وبين السرعة المحيطية بلغ (0.997) وبنسبة خطأ (0.003) ويعزو الباحثون ذلك الى العلاقة الطردية بين سرعتين وحسب القانون الاتي

$$\text{السرعة المحيطية} = \text{السرعة الزاوية} \times \text{نصف القطر}^1$$

اما بالنسبة للارتباط المعنوي مع متغيرات زاوية النهوض فكان (0.984) بنسبة خطأ (0.016) وسرعة الانطلاق (0.965) بنسبة خطأ (0.035) وقوة الدفع (0.995) بنسبة خطأ (0.005) واعلى ارتفاع للطيران (0.986) بنسبة خطأ (0.014) وسرعة الدوران في اللف الطولي (0.972) بنسبة خطأ (0.028) ، ويعود السبب لتحويل السرعة الافقية الى سرعة عمودية لحظة الارتقاء ، فكلما زادت السرعة العمودية ساعدت في كبر زاوية النهوض ومن

<sup>1</sup> ( عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1998، ص2، ص52 .

ثم زيادة سرعة الانطلاق للجسم وكذلك العلاقة الطردية بين السرعة الزاوية وقوة الدفع في هذه المرحلة وحسب قانون نيوتن الثالث ( قانون الفعل ورد الفعل ) ( لكل فعل رد فعل يساويه بالمقدار ويعاكسه بالاتجاه ) .<sup>1</sup>

2- وجود ارتباط معنوي موجب بين السرعة المحيطية وبين السرعة الزاوية اذ بلغ ( 0.997 ) ونسبة خطأ ( 0.003 ) ، اما مع زاوية النهوض فكان ( 0.994 ) ونسبة خطأ ( 0.006 ) ، ومع زاوية الانطلاق ( 0.968 ) ونسبة خطأ ( 0.032 ) ، ومع سرعة الانطلاق فقد بلغ ( 0.981 ) ونسبة خطأ ( 0.019 ) ، وكذلك مع قوة الدفع ( 0.995 ) ونسبة خطأ ( 0.05 ) ، ومع اعلى ارتفاع للطيران ( 0.991 ) ونسبة خطأ ( 0.09 ) ، ثم مع سرعة الدوران في اللف الطولي ( 0.986 ) ونسبة خطأ ( 0.014 ) .

ويعزو الباحثون سبب الارتباط الموجب لنفس الاسباب في متغير السرعة الزاوية .

1- وجود ارتباط معنوي موجب بين زاوية الهبوط وبين زاوية النهوض اذ بلغ ( 0.0973 ) ونسبة خطأ ( 0.027 ) ، اما مع زاوية الانطلاق فقد بلغ ( 0.997 ) ونسبة خطأ ( 0.003 ) ، ومع سرعة الانطلاق ( 0.981 ) ونسبة خطأ ( 0.019 ) ، ومع قوة الدفع فكان ( 0.954 ) ونسبة خطأ ( 0.046 ) ، ثم مع اعلى ارتفاع للطيران فبلغ ( 0.977 ) ونسبة ( 0.023 ) ، اما مع سرعة الدوران في اللف الطولي فبلغ ( 0.976 ) ونسبة خطأ ( 0.24 ) ، ثم مع مسافة الهبوط فكان ( 0.986 ) ونسبة خطأ ( 0.014 ) .

ويعزو الباحثون المعنوية الموجبة للارتباط الى قيمة زاوية الانتقال بين وضعي الجسم في الهبوط و في النهوض ، فكلما كانت زاوية الانتقال هذه صغيرة كلما كان زمن الدفع أقل وهذا بدوره يوفر نقل حركي جيد للارتقاء .

وعندما يكون زمن الدفع قليل ستكون عملية تحول السرعة الافقية الى السرعة العمودية بشكل فعال وبالتالي زيادة قوة الدفع للاعلى الذي يعمل على تحقيق اعلى ارتفاع للطيران وهذا الارتفاع سيوفر امكانية سرعة اللف المطلوبة للاعب . وبالتأكيد عندما يكون ارتفاع مناسب مع سرعة لف جيدة سيكون المدى الحركي واسع ومسافة هبوط مناسبة . أما بالنسبة لزاوية الانطلاق فانها ستكون كبيرة ومناسبة عندما تكون زاوية النهوض كبيرة ، وبالتالي الحصول على سرعة انطلاق اكبر .

2- وجود ارتباط معنوي موجب بين زاوية النهوض وبين السرعة الزاوية اذ بلغ ( 0.984 ) ونسبة خطأ ( 0.016 ) ، وبين السرعة المحيطية ( 0.994 ) ونسبة خطأ ( 0.006 ) ، وبين زاوية الهبوط ( 0.973 ) ونسبة خطأ ( 0.027 ) . أما مع زاوية الانطلاق فكانت ( 0.987 ) ونسبة خطأ ( 0.13 ) ، ومع سرعة الانطلاق ( 0.996 ) ونسبة خطأ ( 0.004 ) ، وبلغ ( 0.986 ) ونسبة خطأ ( 0.014 ) مع قوة الدفع ، وكذلك كان ( 0.991 ) ونسبة خطأ ( 0.009 ) مع اعلى ارتفاع للطيران ، كما بلغ مع سرعة الدوران ( 0.998 ) ونسبة خطأ ( 0.002 ) ثم بلغ ( 0.963 ) ونسبة خطأ ( 0.037 ) مع مسافة الهبوط .

ويعزو الباحثون سبب الارتباط الموجب لنفس الاسباب في متغير زاوية الهبوط .

3- وجود ارتباط معنوي موجب بين زاوية الانطلاق وبين السرعة المحيطية اذ بلغ ( 0.968 ) ونسبة خطأ ( 0.032 ) ، ومع زاوية الهبوط ( 0.997 ) ونسبة خطأ ( 0.003 ) ، وبلغ ( 0.987 ) ونسبة خطأ ( 0.013 ) مع زاوية النهوض ، اما مع سرعة الانطلاق فبلغ ( 0.993 ) ونسبة خطأ ( 0.007 ) ، ومع قوة الدفع فقد بلغ ( 0.966 ) ونسبة خطأ ( 0.034 ) ، ثم بلغ ( 0.983 ) ونسبة خطأ ( 0.17 ) مع اعلى ارتفاع للطيران . كما بلغ ( 0.991 ) ونسبة خطأ ( 0.009 ) مع سرعة الدوران في اللف الطولي ، ثم بلغ ( 0.989 ) ونسبة خطأ ( 0.011 ) مع مسافة الهبوط .

1 ( جيرد هوخموث :الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ،ترجمة واعداد كمال عبد الحميد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 1998، ص52 .

4- وجود ارتباط معنوي موجب بين سرعة الانطلاق وبين السرعة الزاوية اذ بلغ (0.965) وبنسبة خطأ (0.035) ، ومع السرعة المحيطية (0.981) بنسبة خطأ (0.019) ، ومع زاوية الهبوط فقد بلغ (0.981) وبنسبة خطأ (0.019) ، اما مع زاوية النهوض فكان (0.996) وبنسبة خطأ (0.004) ، وبلغ (0.993) بنسبة خطأ (0.007) مع زاوية الانطلاق . وقد بلغ (0.970) بنسبة خطأ (0.030) مع قوة الدفع ، ثم بلغ (0.981) بنسبة خطأ (0.019) مع اعلى ارتفاع للطيران ، اما مع سرعة الدوران في اللف الطولي فكان (0.999) وبنسبة خطأ (0.001) ، ثم بلغ (-0.982) وبنسبة خطأ (0.018) مع مسافة الهبوط .

5- وجود ارتباط معنوي موجب بين قوة الدفع وبين السرعة الزاوية ، اذ بلغ (0.995) وبنسبة خطأ (0.005) ، اما مع السرعة المحيطية فبلغ (995) بنسبة خطأ (0.005) ، وقد بلغ (0.954) وبنسبة خطأ (0.46) مع زاوية النهوض ، وكذلك بلغ (0.966) بنسبة خطأ (0.034) مع زاوية الانطلاق ، اما مع سرعة الانطلاق فكان (0.970) بنسبة خطأ (0.030) ، ثم بلغ مع اعلى ارتفاع للطيران (0.996) بنسبة خطأ (0.004) ، ومع سرعة الدوران في اللف الطولي (0.975) بنسبة خطأ (0.025) .

ويرجع الباحثون سبب الارتباط العالي بين قوة الدفع وبين باقي المتغيرات الكينماتيكية الى التأثير المتبادل بينهما فكما كانت قوة الدفع كبيرة كلما كان ارتفاع الطيران وسرعة اللف ومسافة الهبوط افضل وهذا يأتي من خلال السرعة والزوايا الجيدة والمناسبة للاداء الجيد .

6- وجود ارتباط معنوي موجب بين اعلى ارتفاع للطيران وبين السرعة الزاوية ، اذ بلغ (0.986) وبنسبة خطأ (0.014) اما مع السرعة المحيطية فبلغ (0.991) وبنسبة خطأ (0.009) ، وبلغ (0.977) بنسبة خطأ (0.023) مع زاوية الهبوط ، وبلغ ايضاً (991) بنسبة خطأ (0.009) مع زاوية النهوض ، ثم كان (0.983) بنسبة خطأ (0.017) مع زاوية الانطلاق .

اما مع سرعة الانطلاق فقد بلغ (0.981) بنسبة خطأ (0.019) ، وقد بلغ مع قوة الدفع (0.996) بنسبة خطأ (0.004) ، ومع سرعة الدوران في اللف الطولي (0.984) بنسبة خطأ (0.016) .

7- وجود ارتباط معنوي موجب بين سرعة الدوران في اللف الطولي وبين السرعة الزاوية ، اذ بلغ (0.972) بنسبة (0.028) ، وبلغ (0.972) بنسبة خطأ (0.014) مع السرعة المحيطية ، ثم بلغ (0.976) بنسبة خطأ (0.024) مع زاوية الهبوط ، اما مع زاوية النهوض فبلغ (0.998) بنسبة خطأ (0.002) ، ومع زاوية الانطلاق قد بلغ (0.991) بنسبة خطأ (0.009) ، ومع سرعة الانطلاق كان (0.999) بنسبة خطأ (0.001) ، ثم بلغ (0.975) بنسبة خطأ (0.025) مع قوة الدفع ، اما مع اعلى ارتفاع للطيران فبلغ (0.984) بنسبة خطأ (0.016) ، وبلغ (0.975) بنسبة (0.025) مع مسافة الهبوط .

8- وجود ارتباط معنوي موجب بين مسافة الهبوط وبين كل من زاوية الهبوط وزاوية النهوض وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق ، اذ بلغ على التوالي (0.986) (0.986) (0.963) (0.989) (0.982) وبنسبة خطأ بلغت على التوالي (0.014) (0.037) (0.011) (0.018) . وكذلك وجود ارتباط معنوي مع سرعة الدوران في اللف الطولي فقد بلغ (0.975) بنسبة خطأ (0.025) .

لقد ظهرت علاقة الارتباط معنوية بين متغيرات مرحلة الطيران وبقيّة متغيرات البحث الميكانيكية ، فالمهارة قيد البحث تحتاج الى سرعة اداء عالية للمهارة التي تسبق الحركات الاكروبياتيكية وذلك لاستثمار السرعة الافقية للجسم مع السرعة العمودية لحظة الارتقاء<sup>1</sup> ، للحصول على محصلة تتماشى مع الاداء الفني كون المهارة تحتاج الى زمن

<sup>1</sup> ( محمد ابراهيم شحاته، احمد فؤاد الشاذلي، التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، القاهرة، المكتبة المصرية، 2006، ص146.

لتكملة الجزء الرئيسي للمهارة ( اللف ) ( 900 درجة ) ( 2.5 لفة ) مما جعل اللاعب يزيد من سرعته الزاوية للرجلين ، وكذلك بالنسبة للسرعة المحيطة للقدمين واتي ذلك من قوة دفع اليدين في الحركة التي تسبق المهارة ( العربية ) وبذلك تعمل القفزة العربية كمرحلة تمهيدية لاداء مهارة اللف الطولي (2.5لفة) . فقد كانت قيم السرعتين الزاوية و المحيطة مناسبة لتحقيق أعلى ارتفاع لمركز ثقل اللاعب خلال الطيران .

وهذا ما ساعد في كبر زاوية الهبوط في بداية مرحلة الارتفاع . ومن خلال سرعة الجسم في قفزة اليدين الخلفية ادى الى الحصول على افضل زاوية للنهوض فقد كانت شبه عمودية . وبالتالي اثر بشكل افضل بزاوية وسرعة الانطلاق للجسم ، ونلاحظ ذلك من خلال تقليل فترة اتصال القدمين بالارض (الدفع اللحظي) ، فكلما كان زمن الدفع صغير كلما كان النقل الحركي افضل اثناء تحويل السرعة الافقية الى سرعة عمودية . والحصول على هذه القوة العمودية للجسم ادى الى الحصول على اعلى ارتفاع للجسم وهذا الارتفاع للجسم اعطى اللاعب الوقت الكافي لتكملة اللف ( 900 درجة ) ويتضح ذلك من خلال مسافة الهبوط بالجسم ( من لحظة الارتفاع الى لحظة الهبوط ) بعد انتهاء المهارة . كما أن الحصول على الارتفاع اللازم للطيران و سرعة الدوران في اللف الطولي فضلا عن مسافة الهبوط الكافية ، كل هذه العوامل قد اكسبت الاداء المدى الحركي الواسع والثبات في الهبوط .

#### 5- الاستنتاجات و التوصيات :

#### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- وجود ارتباط معنوي موجب بين السرعة الزاوية للرجلين عند لحظة المس وبين كل من السرعة المحيطة وزاوية النهوض وسرعة الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي .
- 2- وجود ارتباط معنوي موجب بين السرعة المحيطة وبين كل من السرعة الزاوية وزاوية النهوض وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي .
- 3- وجود ارتباط موجب بين زاوية الهبوط وبين كل من زاوية النهوض وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي ومسافة الهبوط .
- 4- وجود ارتباط معنوي موجب بين زاوية النهوض وبين كل من السرعة الزاوية والسرعة المحيطة وزاوية الهبوط وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي ومسافة الهبوط .
- 5- وجود ارتباط معنوي موجب بين زاوية الانطلاق وبين كل من السرعة المحيطة وزاوية الهبوط وزاوية النهوض وسرعة الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي ومسافة الهبوط .
- 6- وجود ارتباط معنوي موجب بين سرعة الانطلاق وبين كل من السرعة الزاوية والسرعة المحيطة وزاوية الهبوط وزاوية النهوض وزاوية الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي ومسافة الهبوط .
- 7- عدم وجود ارتباط بين زمن الدفع وباقي المتغيرات .
- 8- وجود ارتباط معنوي موجب بين قوة الدفع وبين كل من السرعة الزاوية والسرعة المحيطة وزاويتي الهبوط والنهوض وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق واعلى ارتفاع للطيران وسرعة الدوران في اللف الطولي .
- 9- وجود ارتباط معنوي موجب بين اعلى ارتفاع للطيران وبين كل من السرعة الزاوية والسرعة المحيطة وزاوية الهبوط والنهوض والانطلاق وسرعة الانطلاق وقوة الدفع وسرعة الدوران في اللف الطولي .
- 10- وجود ارتباط معنوي موجب بين سرعة الدوران في اللف الطولي وبين كل من السرعتين الزاوية والمحيطية وزوايا الهبوط والنهوض والانطلاق وسرعة الانطلاق وقوة الدفع واعلى ارتفاع للطيران ومسافة الهبوط .

11- وجود ارتباط معنوي موجب بين مسافة الهبوط وبين كل من زوايا الهبوط والنهوض والانطلاق وسرعة الانطلاق وسرعة الدوران في اللف الطولي .

## 5-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على سرعة اداء عالية للمهارة التي تسبق الحركات الاكروبياتيكية وذلك لاستثمار السرعة الافقية للجسم مع السرعة العمودية لحظة الارتقاء للحصول على محصلة تتماشى مع متطلبات تكتيك الاداء الفني .
- 2- الاهتمام بكبر زاوية الهبوط في بداية مرحلة الارتقاء .
- 3- التأكيد على زوايا النهوض والانطلاق و سرعة الانطلاق في مرحلة الطيران للحصول على الارتفاع المناسب للطيران
- 4- التأكيد على تقليل فترة اتصال القدمين بالأرض ( زمن الدفع) للحصول على اعلى ارتفاع للجسم كي يمنح اللاعب الوقت الكافي لتكملة اللف ب (900 درجة) .

المصادر:

- ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن : التحليل الحركي الرياضي ،النجف الاشرف ،دار الضياء للطباعة ،ط1، 2014.
- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر ؛ طرق البحث في التحليل الحركي : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2006) .
- ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش ؛ التحليل الحركي : ط1 ، (عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002) ، ص13
- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1998، 2.
- جيرد هوخموث :الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ،ترجمة واعداد كمال عبد الحميد، القاهرة،مركز الكتاب للنشر ،1998 .
- محمد ابراهيم شحاته،احمد فؤاد الشاذلي ،التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز ،القاهرة،المكتبة المصرية ،2006،
- قانون التحكم الدولي ،ترجمة واعداد صلاح عسكر،(2009-2013) .
- صالح مجيد العزاوي،بسمان عبد الوهاب البياتي،الجمناستك الفني التطبيقي،ط1،النجف الاشرف،دار الضياء للطباعة،2013.

الملاحق :



1



2



3



4



5



6



## تأثير العصف الذهني في النشاط الحس حركي والتفكير الإبداعي لدى لاعبات صالات كرة القدم نساء

أ.د. رافع صالح فتحي م.د. عبد الرزاق جبر الماجدي أ.م.د. عقيل يحيى الاعرجي

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية عميد كلية الإسراء/ الجامعة جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات

[ichper.iraq@gmail.com](mailto:ichper.iraq@gmail.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لمفردات العصف الذهني ومعرفة اثر ذلك في موجة النشاط الحسي حركي والتفكير الإبداعي عند لاعبات كرة القدم للنساء، اذ ان ذلك أي العصف ومن وجهة نظر الباحثين يوسع حركة الدماغ باتجاه نقل المعلومات الآتية من الأعصاب الحسية إلى الأعصاب الحركية للتنفيذ وأيضا معرفة المدى الذي يكون عليه التفكير الإبداعي نتيجة التفكير بالمعلومة والإخراج المتناسقة للتنفيذ أثناء الواجب لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي كطريقة لحل المشكلة وعينة من لاعبات كرة القدم نساء بعمر (20-22) سنة وطبق عليهم برنامج العصف الذهني الذي طبق لثمانية أسابيع ولثلاث وحدات في الأسبوع زمن كل وحدة (20) دقيقة إضافة إلى ذلك فقد استخدمت وسائل وأدوات منها مقياس العصف الذهني والتفكير الإبداعي والنشاط الحس حركي ثم عولجت النتائج وإزاء ذلك توصل الباحثان إلى عدة استنتاجات كان أهمها:

❖ لوحدات العصف الذهني الهادفة تأثير معنوي في النشاط الحس حركي والتفكير الإبداعي.

أما التوصيات فكان أهمها:

-استخدام مفردات العصف الذهني لتقييم حالة اللاعب في فعاليات رياضية أخرى.

-استخدام مفردات العصف الذهني لتقييم حالة اللاعب في مراحل التدريب المختلفة

### Influenced by brainstorming Activity in the sense of dynamic and creative thinking among players galleries football

Rafe Fathi Saleh Prof.

Baghdad University College of Physical Education

Aqeel Yahya al-Araji PhD assistant Prof

Girls College of Education University of Kufa

Abdul Razzaq Jabr Majidi PhD Lucturer

Dean of the Faculty of Isra University

The study aimed to develop a training program for vocabulary brainstorming and see the impact of that in a wave of sensory motor activity and creative thinking when players football for women, since any brainstorming From the standpoint of researchers expands brain movement towards the transfer of information coming from the sensory nerves to the motor nerves to the implementation and also learn the extent to which is it creative thinking as a result of thinking piece of information and the output coordinated implementation during duty, so researchers used the experimental method as a way to solve the problem and a sample of players football women aged (20-22 years) and applied them brainstorming program which was applied to eight weeks and three units per week time all Unit (20) minute addition was used and the methods and tools, including brainstorming and creative thinking and activity kinesthetic sense of scale, and the results have been addressed and that the researchers to reach several conclusions was the most important units brainstorming aimed significant effect in the sense of dynamic and creative .thinking activity

**:The recommendations was the most important**

**1:The use of vocabulary brainstorming to assess the situation in the other player .sporting events**

**2:use the vocabulary brainstorming to assess the situation the player in different stages of training**

## **1-1 المقدمة ومشكلة البحث**

يتطلب من الإنسان بشكل عام ان يستخدم العقل والفكر معاً لكي يواجه العديد من المشكلات سواء كان من الناحية الاجتماعية او الاقتصادية او العلمية والعملية.

واللاعبون احدى قنوات المجتمع التي تواجه وفي جميع الفعاليات الرياضية نوعين من المشاكل او لها ما يتعلق بمسايرة حياته الطبيعية مع متطلبات الحياة كالدراسة او العمل او متطلبات عائلته ومجتمعه الذي حوله والآخرى ما يواجهه من مشكلات في وسطه الرياضي سواء كان في الاعداد العام او الخاص او المناقشة لذا فأنا نرى ان مهمة العقل والتفكير لدى اللاعبين في قمة الاحتياجات المهمة لتوظيف كل الخبرات والمعارف لحل تلك المشكلات خصوصا اذا علمنا انه العصف الذهني كـ "اسلوب تعليمي وتدريبى يقوم على حرية التفكير ويستخدم من أجل توليد أكبر كم من الافكار لمعالجة موضوع من الموضوعات المفتوحة من المهتمين او المعنيين بالموضوع خلال جلسة قصيرة".<sup>(1-44)</sup> ولكن ومع ان العصف الذهني يتطلب الحرية في التعبير الا انه لن يقف عند هذا ولكنه يعد احدى الوسائل المستخدمة لتطوير التفكير الابتكاري والإبداعي وهو بهذا سيتطلب القدرة في استخدام وتطوير المعرفة والمهارات الفكرية والعملية في تحقيق الهدف المطلوب، لذا فإن حل المشاكل ومن رأي الباحثين لا يعتمد فقط على المعلومات التي تكون على اللاعبين وانما يتطلب الحال معرفة مستوى استجابة الموجة الحسي حركيه كونها تعد جانبا مهما في حقل التفكير الإبداعي، من هنا ومن اجل تحقيق التفكير الإبداعي في ارض الواقع جاءت مشكلة البحث والتي تكمن بوضع برنامج للعصف الذهني لدى للاعبين صالات كرة القدم مع مراعاة مستوى التأثير لهذا البرنامج في النشاط الحس الحركي كاحدى أنشطة الدماغ التقويمية وكذلك في مستوى التفكير الإبداعي، إضافة إلى رفد مكوناتنا العربية بالمواضيع الفكرية العلمية والتقنية والعملية على حد سواء.

## **1-2 أهداف البحث**

-وضع برنامج للعصف الذهني لدى لاعبات الصالات المغلقة بكرة القدم

-معرفة تأثير العصف الذهني على النشاط الحركي لدى لاعبات الصالات المغلقة بكرة القدم

-معرفة تأثير العصف الذهني على التفكير الإبداعي لدى لاعبات الصالات المغلقة بكرة القدم.

## **1-3 فروض البحث**

-هناك فروق ذات دلالة معنوية في النشاط الحس حركي لعينة البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعدية

-هناك فروق ذات دلالة معنوية في التفكير الإبداعي لعينة البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعدية

## **1-4 مجالات البحث**

**1-4-1المجال البشري:** عينة من لاعبات الصالات المغلقة بكرة القدم

**1-4-2المجال الزمني:** للفترة من 2013/11/10 ولغاية 2014/1/10

**1-4-3المجال المكاني:** مختبرات جامعة بغداد لعلم الفني الرياضي وملعب نادي النفط الرياضي

(1) محمد بن عبد الله عريشي؛ برنامج العصف الذهني، السعودية، 2005

## 2- العصف الذهني والتفكير الإبداعي

لما كان العصف الذهني أسلوباً تدريبيّاً بالإضافة إلى أنه أسلوب تعليمي يقوم على حرية التفكير بحيث يستخدم من أجل توليد أكبر كم من الأفكار لمعالجة موضوع من الموضوعات التي تحتاج إلى حلول ليست في الدروس النظرية وإنما هذه المرة عند تطبيق الأسلوب التدريبي في فعالية من أهم الفعاليات الجماهيرية التي تمر بمشكلات تدريبية عديدة. ولكن ومع أن هذا الأسلوب ينصب في حل المشكلات التي يعاني منها اللاعبون على وفق مبادئ وخطوات علمية حددت بأرجاء التقييم وحرية التفكير و الكم قبل الكشف والبناء على أفكار الآخرين إلى أن هذا الأسلوب يواجه جملة من المعوقات هي: (1)

1- عوائق إدراكية

2- عوائق نفسية

3- عوائق تتعلق بشعور الإنسان بضرورة التوافق مع الآخرين

4- عوائق تتعلق بالتسليم الأعمى للافتراضات

5- عوائق تتعلق بالخوف من اتهامات الآخرين لأفكارنا بالسخافة

6- عوائق تتعلق بالتسرع في الحكم على الأفكار الجديدة والغريبة

إن استراتيجية العصف الذهني أكثر الأساليب في الحقيقة لتنمية التفكير الابتكاري خصوصاً وأنه هناك لغة مشتركة بينهما وهي تحديد المشكلة بدقة والعمل على حلها وفق خطوات علمية وعملية ففي عملية التفكير الإبداعي سيمارس اللاعبون تفكيراً حرّاً في حل مشكلة محددة بهدف الوصول إلى حلول جديدة ومثيرة، على أن التفكير الإبداعي "هو أحد التفكير التباعدي والذي يعني التفكير في نسق مفتوح موجه لإعطاء حلول متنوعة للمشكلة" (2) والانتقال بالمواقف من حالة إلى حالة أفضل وهذا يعتمد على إمكانية تحقيق مستوى عالٍ لقدرات التفكير الابتكاري (الإبداعي) التي تكمن بما يلي: (3)

1- الحساسية للمشكلات (وتعني القدرة على رؤية العيوب والاحتياجات والنقائص في المعرفة)

2- الطلاقة (وتعني القدرة على إنتاج أكبر عدد من الاستجابات المرتبطة بالموضوع)

3- المرونة (وهي القدرة على توجيهه أو تحويل مسار التفكير مع تغير المثير أو متطلبات الموقف وهي عكس الجمود الذهني)

4- الأصالة (القدرة على إنتاج استجابات غير عامة، بعيدة غير عادية وذات ارتباطات غير تقليدية).

إن اللاعبين وإن كانوا يعيشون مضمون هذه القدرات إلا أنهم يختلفون في مستويات امتلاكهم لها. وهذا هو مفتاح العمل نحو التفكير الابتكاري والذي يتركز في تهيئة بيئة مدروسة ومحفزة للابتكار غير مهددة بالنقد والتهكم بحيث تكون لاثارة الخيال الخصب عند اللاعبين كما أنها ستعد المرتكز الأساسي لحساسية المشكلات سواء كانت معرفية منها أو الاجتماعية أو الشخصية أو العملية النظرية فاللاعبون "عادة ما يستخدمون الشبكات العقلية التي يتم تفعيلها أولاً في أدمغتنا". (4)

(1) سفيان صائب سليمان: التفكير الإبداعي وعلاقته بقدرات الإدراك فوق الحسي رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية 1998، ص96

(2) Jamas,w Reineke (1993) Making connection – Talking and learning in forth Grade Journal , science Mathematics and Environmental Education P 197

(3) انعام علي احمد : بناء مقياس الأصالة لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ، ابن رشد، 2001، ص81.

(4) Rainer M. & cilbert. J. (2000) Episemioigical resources for thought experimentation in science teaching – international Journal I of science education 22(5), 489.

خلاصة القول يلعب العقل الدور الأساسي في الجانب التفكيرى والتفكيرى الحركى اعتماد على المعلومات المتوفرة بالخبرة الشخصية والتي تجعل من العصف الذهنى ان يكون مفتاحاً للتفكير الإبداعى بناء على المبادئ والخطوات الخاصة بذلك النشاط المدروس.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 المنهج المستخدم

استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه "محاولة لضبط العوامل الأساسية في المتغيرات او المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة".<sup>(1)</sup>

#### 3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة عمدية من لاعبات الصالات بكرة القدم وعددهم (10) لاعبات اثنان اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية وثمانية اجريت عليهم التجربة الرئيسية حيث كان اطوالهن بوسط حسابي قدره (159) واوزانهم (63) كم في حين كانت متوسط اعمار (19.8) سنة اما اعمارهم التدريبية فكانت (2.3) سنة.

#### 3-3 الأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة بالبحث

تم استخراج الأجهزة والادوات الآتية:

- 2 جهاز قياس الوزن بالطول.
- 3 جهاز تحليل الموجة الدماغية Bio feed back hooy-pert للحس الحركي.
- 4 موصلات ولصقات لنقل كهربائية العضلة مع المتطلبات الأخرى.
- 5 استمارة استبانة العصف الذهنى
- 6 الاختبارات الخاصة بالتفكير الإبداعى (الطلاقة والمرونة والاصالة).
- 7 شبكة المعلومات (الانترنت).

#### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

##### 3-4-1 اختبار الموجة الحس حركية

تم استخدام جهاز قياس تحليل الموجات الدماغية (EEG) وذلك بقيام المختبرة بالجلوس باسترخاء تام الجهاز على كرسي لمدة (5) دقيقة ليقوم المتخصص بوضع الموصلات واللصقات على اجزاء الدماغ بعد ذلك يقوم بتسجيل الموجات الدماغية التي تظهر على الشاشة المحددة امام المختبرة ومن ثم يترجم الى ارقام وكما موضحة في الباب الرابع.

##### 3-4-2 اختبار العصف الذهنى

بعد ان تم اعداد استمارة اختبار العصف الذهنى انظر الملحق (1) للفترة من 1-12/11/2013 على وفق خطوات أعداده الاستمارة والتي تكمن بجمع الفقرات صياغتها واستخدام القوة التجزئية للفقرات اعتمادا على ايجاد صدقها وثباتها واستبعاد الفقرات الغير المميزة وبعد ان توضحت ان جميع الفقرات تمتاز تحت المنحى بالتوزيع الطبيعى وان جميع الفقرات متجانسة قام الباحثون بتوزيع استمارة قياس العصف الذهنى على اللاعبات وذلك بان تجلس اللاعبات على كرسي وفي وقت الراحة وتحضر لهم استمارة القياس مع القلم ثم يعلن فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> بالإشارة الى البدء بالإجابة من ثم يقوم اللاعبون بالإجابة على فقرات المقياس وبدون ترك أي فقرة من فقراته والذي كان ميزان لها اجاباتها ب (4) درجات

(1) رافع صالح فتحي ونوري الشوك؛ دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004، ص59.

(\*) أ.م.د. عادل الصالحى، المركز النفسى التخصصى في جامعة بغداد.

بصورة كبيرة جداً و(3) درجة للاجابة بصورة كبيرة و(2) درجة للاجابة بصورة متوسطة و(1) درجة للاجابة بصورة بسيطة. بعد ذلك تجمع وتعالج احصائيا وكما موضحة في الباب الرابع.

### 3-4-3 اختبار التفكير الابداعي

استخدمت في هذا الاختبار ثلاث مهارات في كرة القدم للصالات وكما موضحة في الملحق (2) حيث طبقت عليها مقومات تقويم التفكير الابداعي التي اتفقت عليها جميع المصادر<sup>(1)</sup> حيث يتم الاختبار على وفق ما يلي:

1- الطلاقة: ويتم في هذا احتساب الدرجة على اساس درجة واحدة لكل استجابة حركية مكررة من قبل اللاعب.

2- المرونة: ويتم هنا احتساب درجة لكل استجابة حركية جديدة من قبل اللاعب بغض النظر عن التكرار.

3- المرونة: اعطاء الدرجة بحسب عدد التكرارات لكل استجابة حركية جديدة من قبل اللاعب بدأ من التكرار (10) من دون، ووفقا للجدول الاتي:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	تكرار الاستجابة
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	درجة الاصاله

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعتين يوم الاثنين المصادف 2013/11/11 الساعة العاشرة صباحا ولكن الهدف منها معرفة زمن الاختبارات والتزام العينة بمفردات اجراء التجربة الرئيسية بالإضافة الى معرفة امكانية فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> واسلوب تنفيذ الاختبارات.

### 3-6 الاختبارات القبلية

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية على كل من يتعلق بإنجاح التجربة الرئيسية قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية وكما يلي:

اولا- الساعة العاشرة صباحاً من يوم الثلاثاء المصادف 2013/11/12 تم التوجه بالعينة الى مختبر العلوم النفسية في جامعة بغداد حيث تم هناك قياس الموجة الحس حركية.

ثانيا- الساعة العاشرة من يوم الاربعاء المصادف 2013/11/13 تم توزيع استمارة العصف الذهني لتقوم عينة البحث بالإجابة على جميع الاسئلة المتعلقة فيها. وبعد اجراء هذا الاختبار تم اختبار العينة في التفكير الابداعي باستخدام قدرات الطلاقة والمرونة والاصالة وكما وضحت في الاختبارات الخاصة بالبحث.

### 3-7 البرنامج الخاص بالعصف الذهني

يبين البرنامج الخاص بالعصف الذهني لدى عينة البحث اعتمادا على المبادئ الاساسية الاتية:<sup>(2-87)</sup>

1- ارجاء التقييم (أي لا يجوز تقييم أي من الافكار المتولدة في المراحل الاولى من الجلسة).

(1) شيماء عيد مطر؛ ترمينات التفكير الابداعي وتأثيرها في الاداء الحركي في الجمناستك الابقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002، ص63.

(\*) 1- د. د. وميض شامل كاهل، مدرس كرة القدم - جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

2- د. نداء سلمان العبيدي، مدرسة كرة قدم - طالبات في كلية التربية الرياضية.

3- أسيل ليث - لاعبة المنتخب النسوي بكرة القدم صالات نساء.

(2) حسن ابراهيم عبد العال؛ التربية الابداعية، عمان، الاردن، دار الفكر، 2005.

2- اطلاق حرية التفكير (التحرر مما قد يعيق التفكير الابداعي وعدم التحفظ بما يزيد انطلاق القدرات الابداعية على التخيل وتوليد الافكار في جو لا يشويه حرج من النقد والتقييم.

3- الكم قبل الكيف (أي التركيز في جلسة العصف الذهني على توليد اكبر قدر من الافكار مهما كانت جودتها).

4- البناء على افكار الاخرين. أي جواز تطوير افكار الاخرين والخروج بأفكار جديدة فالأفكار المقترحة ليست مكرراً على اصحابها فهي حق مشاع لاي مشارك تحويرها وتوليد افكار اخرى منها.

وعلى هذا الاساس وبالاتعماد على المبادئ اعلاه تم وضع خطوات العصف الذهني.<sup>(1)</sup> وكما موضح مضمونها في نموذج العمل في الملحق (3).

8 تحديد ومناقشة المشكلة (موضوع الجلسة).

9 اعادة صياغة المشكلة.

10 تهيئة جو الابداع والعصف الذهني.

11 البدا بعملية العصف الذهني (استمطار الافكار).

هذا وقد استخدم البرنامج ثارة المشاركين اذا ما نصب لديهم معين الافكار للفترة من 2013/11/16 ولغاية 2014/1/7 حيث استخدم الباحثون تنفيذ البرنامج لمدة سبعة اسابيع ولجلستين بالاسبوع (السبت والثلاثاء) زمن كل جلسة نصف ساعة يأخذ فيها اسلوب حل المشكلات بالصيغة النظرية والعملية.

3-8 الاختبارات البعدية

في الساعة العاشرة من صباح يومي الاربعاء والخميس المصادف 2014/1/9-8 تم اجراء جميع الاختبارات البعدية وعلى وفق ما تم في الاختبارات القبليّة وفي نفس ظروف وملاعب ومتطلبات اجراء هذه التجربة وبعد الانتهاء من جميع الاختبارات تم الحصول على النتائج وتم معالجتها احصائيا وكما موضحة في الباب الرابع.

3-9 المتغيرات الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج القيم الإحصائية.

---

(1) Turner, thomos N., 1994; Essenrids of class room tea ching elemen tary social stuties, philade, allen and baeon P.87.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها

##### 1\_4 المعالم الإحصائية لإجابة أفراد العينة لأسلوب العصف الذهني

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية لإجابة أفراد العينة لأسلوب العصف الذهني

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحتسبة <sup>(*)</sup>	ف هـ	فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية	المتغيرات البحثية
				ع2	س2	ع1	س1		
معنوي	8.6	0.51	16.7	1.18	44.3	1.35	27.6	الدرجة من استمارة العصف الذهني	

الجدولية (2.46) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (9)

من الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي لمتغير العصف الذهني وفي الاختبار القبلي كان (27.6) والانحراف المعياري (1.35) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي لذات المتغير في الاختبار البعدي (44.3) والانحراف المعياري (1.18) اما قيمة فرق الاوساط الحسابية (فـ) فكانت (16.7) في حين كان الانحراف المعياري لفرق الاوساط (ف هـ) (0.51) وعند اجراء المعالجة الإحصائية لحصول على قيمة (ت) المحتسبة تبين ان قيمتها (8.6) في حين كانت الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) ولما كانت قيمة (T) المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

ويعزو الباحثين سبب ظهور هذه الفروق إلى المستوى الذي ساهم فيه الباحثين من صقل الشخصية للاعبات عند الجلسات التدريبية في جانب العصف الذهني حيث كان لتشجيع العينة على حل المشاكل وزيادة التقارب الاجتماعي الاثر في تلك الفروق المعنوية اذ ان وحدات العصف الذهني تعطي دفعة قوية لبناء الثقة لدى المتعلمين بحيث يجد المتعلم نفسه في جو يمكن لأفكاره ان يرحب بها وللتفكير اللحظي ان يكون منتجاً<sup>(1)</sup> حيث ان "التعليم التقليدي لا يشجع كثيرا على المناقشة والحوار وطرح الافكار في مناقشات جماعية حرة لذلك جاءت استراتيجية العصف الذهني".<sup>(2)</sup>

(1) جودة سعادة؛ تدريب مهارات التفكير، عمان، دار الشروق، 2003، ص8.

(2) حسين محمد حسنين؛ اساليب العصف الذهني، دار مجدلافي، عمان، الاردن، 2002، ص76.

## 2\_4 المعالم الإحصائية لاجابة لمتغير الموجة الحس حركية لدى عينة البحث

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية لمتغير الموجة الحس حركية لدى عينة البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحتسبة <sup>(*)</sup>	ف هـ	فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات الإحصائية
				س <sub>2</sub>	ع <sub>2</sub>	س <sub>1</sub>	ع <sub>1</sub>	المتغيرات البحثية
معنوي	3.78	1.008	3.75	1.18	12.3	0.55	8.55	الموجة الحس حركية

الجدولية (2.46) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (9)

من الجدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي لمتغير (الموجة الحس حركية) في الاختبار القبلي كان (8.55) والانحراف المعياري (0.55) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (12.3) والانحراف المعياري (1.18) اما فرق الأوساط الحسابية (فـ) فكان (3.75) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (ف هـ) (1.008) وعند إجراء المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحسوبة يتبين ان قيمتها (3.78) في حين كانت الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) ولما كانت قيمة (T) المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

ويعزو الباحثين سبب تلك الفروق إلى الإمكانية التي كانت فيها العمليات العصبية حيث الأعصاب الحسية والحركية التي كان لتطور عملها في نقل الاشارات العصبية وكما مبين في قيمة درجة الموجة الحس حركية في الاختبارات البعدية عنها في القبلية بالإضافة إلى ذلك فان القدرة التفكيرية وتفسير الاحداث الخاصة بالمشكلات التي حددت في برنامج العصف الذهني الذي ساهم هو الآخر بتلك الفروق المعنوية حيث ان "الافكار المنظومة تحت مظلة العصف الذهني تساهم في ترمينات عضلات الدماغ وجودة العقل".<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Annarclla, I. N. (1999) using creative dramain the writing process east lansing national center for reseaten on teacher learning (ERIC) document reproduction service no-EDP. 434.



### 3\_4 المعالم الإحصائية لدرجة التفكير الإبداعي لدى عينة البحث

#### جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية للدرجة للتفكير الإبداعي لعينة البحث

المتغيرات الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة <sup>(*)</sup>	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2				
التمرين الاول	24.6	1.11	30.5	1.68	5.9	0.68	4.02	معنوي
التمرين الثاني	26.7	1.26	33.1	1.13	6.4	0.75	4.80	معنوي
التمرين الثالث	28	1	41	1	13	0.39	5.15	معنوي

الجدولية (2.46) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (9)

من الجدول (3) يتبين ان الوسط الحسابي للتفكير الإبداعي وللتمرين الاول وفي الاختبار القبلي كان (24.6) والانحراف المعياري (1.11) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (30.5) والانحراف المعياري (1.68) في حين كان فرق الأوساط الحسابية (ف) (5.9) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (ف هـ) كان (0.68) وعند إجراء المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحسوبة يتبين ان قيمتها (4.02) في حين كانت الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

اما ما يخص التمرين الثاني كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لدرجة التفكير الإبداعي (26.7) والانحراف المعياري (1.26) في حين كان الوسط الحسابي البعدي لنفس المتغير (33.1) والانحراف المعياري (1.13) في حين كان فرق الأوساط الحسابية (ف) (6.4) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (ف هـ) كان (0.75) وعند إجراء المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحسوبة يتبين ان قيمتها (4.80) في حين كانت الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

اما ما يتعلق بدرجة التفكير الإبداعي للتمرين الثالث فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (28) والانحراف المعياري (1) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المتغير (41) والانحراف المعياري (1) في حين كان فرق الأوساط الحسابية (ف) (13) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (ف هـ) كان (0.39) وعند إجراء المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحسوبة يتبين ان قيمتها (5.15) في حين كانت الجدولية (2.46) عند

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي.

ويعزو الباحثين سبب هذه الفروق إلى الإمكانية التي وضعها الباحث في الذات التفكيرية لدى اللاعبين حيث كان لجلسات التفكير الابداعي مع العصف الذهني خطوة اساسية لتحدي اللاعبين لأنفسهم في التخطيط المهاري والخططي الصحيح وهذا ما اكده (Gillbert & Reiner) من ان "الابداع هو اعادة تنظيم جديد للعناصر لتحقيق منفعة او تلبية لمطلب اقتضى ذلك التركيب الجديد".<sup>(1)</sup> بالإضافة إلى ذلك فان تنمية قدرات التفكير الابداعي ساهم ايضا بصورة كبيرة في توليد الافكار ومن ثم حل المشاكل المهارية او الخططية وهذا ما اكده ايضا (صلاح جرار).<sup>(2)</sup> من ان "قدرات او مكونات توليد الافكار كالطلاقة والمرونة والاصالة تساعد بشكل كبير في تنمية العصف الذهني" ومن ثم وضع الحلول الجديدة والمتطورة وليس تأدية المهارة فقط.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- كانت عينة البحث على قدر واسع من التفكير في حل المشكلات المتعلقة بتطبيق مفردات التفكير الابداعي.
- 2- البرنامج المعد لتدريب العصف الذهني لمدة سبعة اسابيع ولجستين اسبوعياً مؤثر إلى درجة المعنوية في النتائج التي تخوض عنها البحث.
- 3- لجلسات العصف الذهني تأثير معنوي في التفكير الابداعي.
- 4- لجلسات العصف الذهني تأثير معنوي في النشاط الحس حركي.

### 5-2 التوصيات

- 1- استخدام مفردات العصف الذهني لتقييم حالة اللاعب في فعاليات رياضية.
- 2- استخدام مفردات العصف الذهني لتقييم حالة اللاعبين في مراحل التدريب المختلفة.

<sup>(1)</sup> Reiner, M. & Gillber, J., (2000) – Epistemological resources for thought experimentation in science teaching international Journal of science education, 22(5), P. 489.

<sup>(2)</sup> صلاح جرار؛ وسائل النهوض بالابداع والمبدعين، المجلة الثقافية، العدد (40)، الجامعة الاردنية، عمان، 1997، ص31.

ملحق (1) استبانة العصف الذهني لدى لاعبات كرة القدم في صالات كرة القدم

ت	العبارة	بصورة كبيرة جدا	بصورة كبيرة	بصورة متوسطة	بصورة بسيطة
1-	لا أحب تصور الأشياء الانية دون خضوعها للتجربة				
2-	لا أحب القيود واحب حرية التفكير				
3-	اقبل تحديد المشكلة بقناعة دون التوجيه من احد				
4-	لدي القدرة في تقدير المهارات واتخاذ القرار باتجاهها أي كانت				
5-	لدي القدرة في ادراك المهارات والقدرات البدنية والتوجه خلالها				
6-	لدي القدرة في وضع الحلول للقدرات البدنية والمهارية وفي أي وقت				
7-	استطيع عدم التسرع في تقويم الافكار عندما اتعرض لها				
8-	لن اتردد في طرح الحلول للمشكلات مع زملائي				
9-	لا اشك بقدراتي عندما اقدم على تطبيق حركة تتطلب التفكير او الابداع				
10-	اضع الحلول الكثيرة لحل أي مشكلة تواجهني ثم انتقي منها الاعم				
11-	اشترك بصورة جديّة مع المدرب عندما يوجهني في كيفية اتخاذ القرار الصائب في الملعب				
12-	لا اتقاطع مع زملائي عندما يخالفوني في امر ما				
13-	لم اتقيد بدافع الذاتي عندما تعرض علي مشكلة لم تعرض من قبل				

ملحق رقم (2) (أ) يوضح المهارات التي تم فيها اختبار التفكير الابداعي

الاختبار الأول

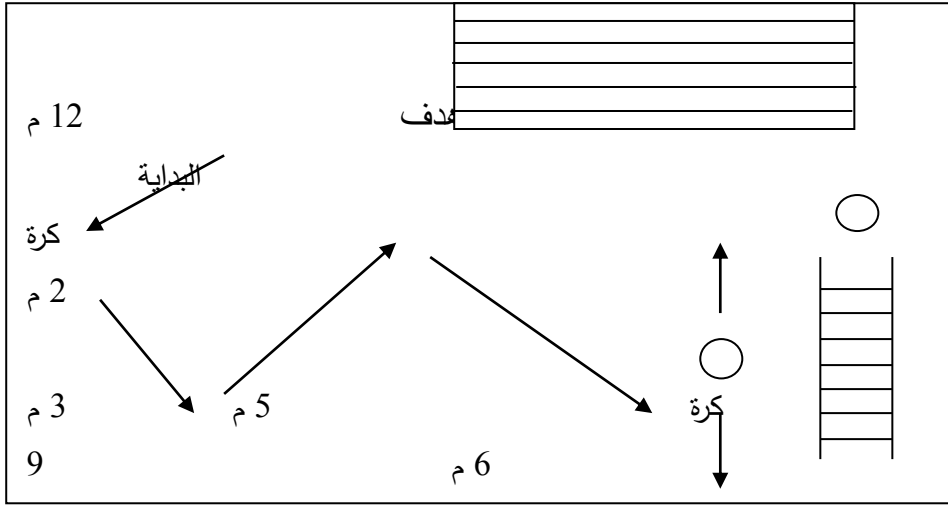
الأدوات المستخدمة: سلالم - مانع وعارضة خشبية - هدف كرة قدم - ساعة توقيت - شريط قياس

هدف الاختبار: قياس الاستجابات الحركية للتمرين

مواصفات الاداء: يرسم مستطيل بقياسات (12 × 6)م توضع سلالم في الزاوية اليمنى وخلفها كرة على الارض ثم توضع سلالم في الزاوية اليمنى وخلفها كرة على الارض ثم وضع اتجاهات متغيرة ولمسافات (2، 3، 5، 6)م مع وضع كرة في بداية المسافة 2 م في جهة اليسار، ثم يوضع الهدف في الجهة المقابلة من الادوات.

ملاحظة:

توضع الاجهزة المذكورة بشكل مستطيل وتبدأ اللاعبة باداء استجابات بالكرة وبدونها بين الادوات وفي النهاية التهديد إلى الهدف باية طريقة تختارها المختبرة ولمدة دقيقة واحدة.



### الاختبار الثاني (ب)

الأدوات المستخدمة: مسطبة بارتفاع 30سم - حمالات ساق - مربع مرسوم بالطباشير بقياس (2 × 2)م.

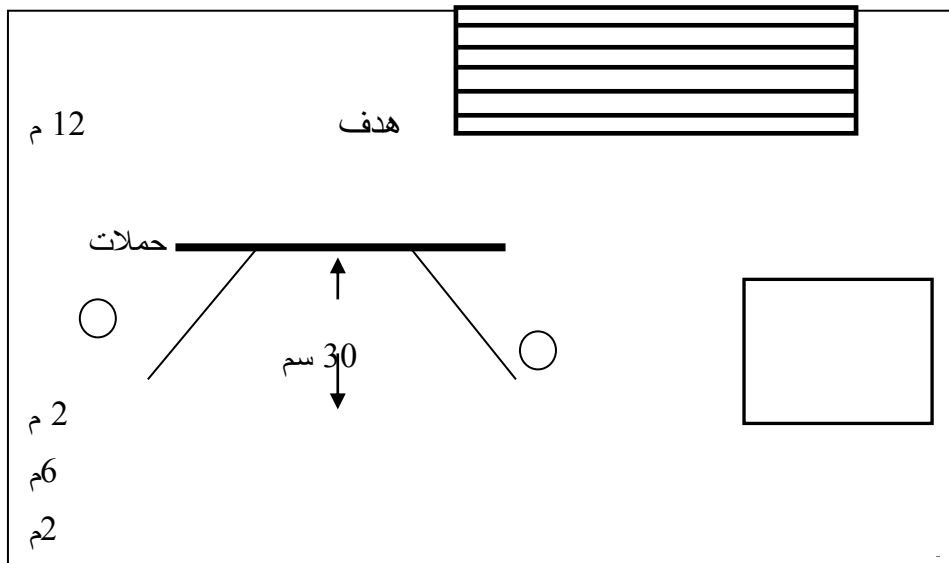
هدف الاختبار: قياس الاستجابات الحركية بالكرة وبدونها والتهديف.

مواصفات الاداء: يرسم مستطيل بقياسات (9 × 12)م توضع المسطبة على جهة اليمين من المستطيل في بداية المسطبة والكرة في نهاية المسطبة على الارض.

ثم يرسم مستطيل بعرض (2 × 2)م على الجهة اليسرى وتوضع كرة في داخلها.

ويوضع الهدف في الجهة المواجهة من الادوات عند بدء الاشارة تدخل اللاعبة وتبدأ بالاستجابات الحركية بالكرة وبدونها مع استخدام حمالات الساق ومن ثم التهديف باي طريقة تختارها اللاعبة ولمدة دقيقة واحدة فقط.

التسجيل: تحتسب جميع الاستجابات الحركية خلال دقيقة واحدة.



الاختبار الثالث (ج)

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد 6 - مسطبة عدد (2) - كرة عدد (6)

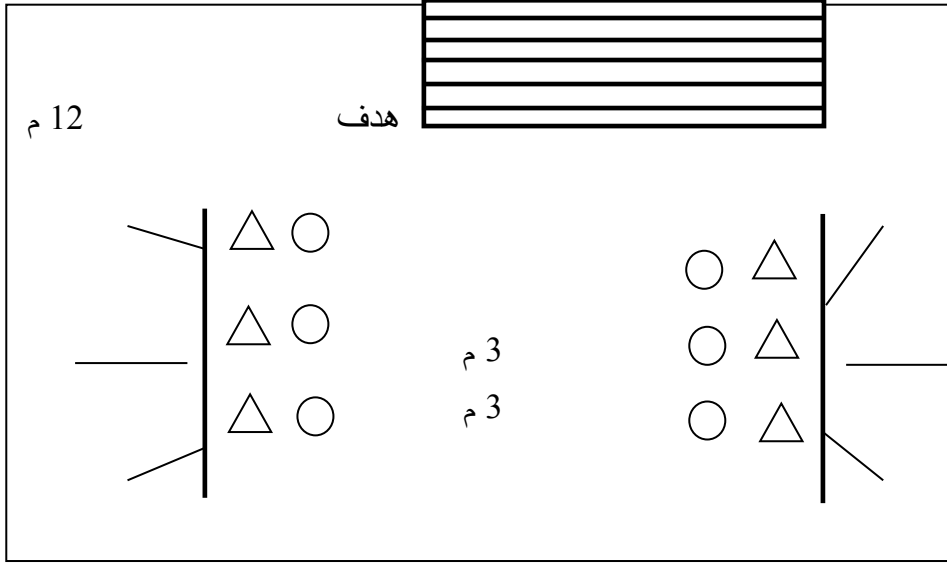
هدف الاختبار: قياس عدد الاستجابات الحركية بكرة وبدون كرة والاهداف المسجلة.

مواصفات الاداء: يرسم مستطيل بقياس (12 × 9)م يوضع الهدف على الضلع الذي بطول (12)م.

يوضع امام الهدف على بعد (6)م منه مسطبة على يمين الملعب بمسافة 3 م من الخط والآخرى إلى اليسار على بعد

(6)م من الخط الجانبي. وتوضع امام كل مسطبة 3شواخص المسافة بين كل واحد وآخر (1)م وامام كل شاخص كرة.

التسجيل: تحتسب عدد الاستجابات الحركية بالكرة او بدونها وكذلك التهديف ولمدة دقيقة واحدة.



ملحق (3)

نموذج وحدة تدريبية لاسلوب العصف الذهني والتفكير الابداعي لدى عينة البحث

الاسبوع - السادس

الوحدة: 17

زمن الوحدة الكلي: 120 د

الوحدة: 17

د

اليوم: الاثنين

التاريخ:

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقيقة	محتوى الوحدة
1	القسم التحضيري (عام + خاص)	20 د	
2	القسم الرئيسي 1- اعداد بدني 2- تكنيك 3- تكتيك	70 د	
3	الاعداد النفسي (تدريب الافكار الخاصة بالعصف الذهني والتفكير الابداعي).	30 د	بعد اعطاء فكرة تطبيقية للقانون والتأكيد على الجوانب الخطئية والمهارية من حيث القدرة التحليلية يقوم القائم على التدريب الذهني والافكار والابداعية بدعوة اللاعبين وتقسيمهم الى مجموعات لي طرح مشاكلاتهم تم تحدد احدى المشكلات بعد ذلك يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات كل مجموعة تعطي حلول بحيث يستمع قائد الفريق الى جميع الافكار ثم يجتمع الجميع مع المدرب وقائد المجموعة لي طرح الحلول بحيث تحترم جميع الافكار ولا يستصغر احد من اللاعبين خصوصا اذا كان احدى اللاعبين تحت حاجز نفسي او لديها خلاف مع اللاعبين ينعكس على اجواء اللعب ثم بعد الانتهاء من وضع جميع اللاعبين يتوصل اللاعبون بواسطة الجميع وقائدهم وبإشراف المدرب الى الحلول الناجمة التي توصلهم الى تطبيق الخطة بصورة سليمة او اجتياز الصعوبات التي تعاني منها اللاعبين.

# تأثير منهج تعليمي بالأسلوب التعاوني والاتقاني في تعليم الأداء الفني وتحسين الانجاز للطلاب في فعالية الوثب الثلاثي

م . د . حيدر فياض حمد العامري

جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية

Haider.alamiri@uokufa.edu.iq

## ملخص البحث باللغة العربية

شملت الدراسة خمسة أبواب اذ تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث ،وكذلك شملت الدراسة هدفان هما اعداد منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني والتعاوني لتعليم الاداء الفني وتحسين الانجاز في فعاليات الوثب الثلاثي ومعرفة تأثير المنهج في تعليم الأداء الفني والانجاز لطلبة التربية الرياضية في جامعة الكوفة .

في حين شمل الباب الثاني على مفهوم التعلم الاتقاني والتعاوني ،فضلا عن المراحل الفنية لفعالية الوثب الثلاثي ،في حين تضمن الباب الثالث إجراءات البحث وكذلك عينة البحث التي شملت طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية في جامعة الكوفة ، اذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتان تجريبيتان احدهما تستخدم الاسلوب الاتقاني والأخرى تستخدم الاسلوب التعاوني بحيث كل مجموعة تضم خمسة عشرة طالبا .اما الباب الرابع فقد تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها اذ تبين هناك فروق معنوية بين المجموعتان التجريبيتان الاتقاني والتعاوني ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب الاتقاني.

اما الباب الخامس فتضمن عدة استنتاجات منها ان المنهج التعليمي بالاسلوب الاتقاني المفترض من قبل الباحث أدت الى تحسين الأداء الفني لدى الواثبين أفضل من الاسلوب التعاوني ، واما التوصيات فكانت ضرورة ادخال المنهج بالاسلوب الاتقاني عند تعلم الأداء الفني للطلاب لكي توفر المجال الواسع لتصحيح الأداء الفني والابتعاد عن الأخطاء .

## Research Summary

The study included five chapters as to ensure the first chapter presented and the importance of research, as well as the goals included in the study are preparing curriculum by the method Mastery and cooperative education technical performance and improve achievement events triple jump and see the impact of the curriculum in technical performance of education and achievement for students of Physical Education at the University of Kufa. While included the second chapter on the concept of learning Mastery and cooperative, as well as the technical phases of the effectiveness of the triple jump, while included Part III research procedures as well as the research sample, which included students of the Faculty of Physical Education, the second stage at the University of Kufa, as the sample was divided into two groups experimental one using style Mastery and other uses collaborative style so that each group of fifteen students. Chapter IV has been present and analyze the results and discuss it is found there are significant differences between the two groups experimental Master and cooperative and in favor of the experimental group used Mastery style. The Title V guarantees the several conclusions, including that the curriculum using the method Mastery assumed by the researcher led to the improvement of the technical performance of the the jume theam better than cooperative style, either the recommendations was the need to integrate the curriculum using the method Mastery when the technical performance of learning for students in order to provide a broad field to correct technical performance and stay away from mistake

## 1-1- المقدمة وأهمية البحث :

لقد شهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في المجالات كافة لاسيما المجال الرياضي الذي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة استخدام الأساليب العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب المتواصلين من خلال توظيف هذا التطور العلمي لخدمة التطور الرياضي ، وان تحقيق النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب إتباع الأساليب العلمية الصحيحة من أجل تحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها من قبل المدربين والخبراء للوصول إلى أفضل الانجازات . وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية وما زالت تستخدم ، إذ تباينت فيها نسب النجاح في الأداء المهاري والبدني ، لذا سعى الخبراء والباحثون إلى إيجاد أساليب تخدم الألعاب والفعاليات الرياضية كافة ، بما يتلاءم مع قابليات الأفراد المتعلمين وإمكانياتهم . إن فعالية الوثب الثلاثي تحتوي على المراحل الفنية التي توصل القافز إلى تحقيق مستوى جيد من الانجاز إذا كان تؤديها بشكل متقن وسريع .

ويُعد الوثب الثلاثي من الفعاليات ذات الدائرة المغلقة ، وتعد هذه المهارة في التعلم الحركي من المهارات الوحيدة الحركة ، أي لها بداية ولها نهاية واضحة ، مما يمكن من معرفة أجزاء الحركة بشكل واضح ودقيق على النحو الأمثل ، وهذا يأتي من خلال أداء التكرارات والتصحيح والاعتماد على التغذية الراجعة لضمان إدراك الحركة وتطبيقها ، وهناك أنواع متعددة من ، وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير هذه المهارة التي تتميز بالصعوبة العالية والمعقدة ، وتحتاج إلى قدرات بدنية وحركية من قبل الطالب لكي يتمكن من الاداء بشكل جيد .

ونتيجة للتطور الحاصل في الأداء البدني والمهاري في هذه الفعالية سعى الخبراء والمدربون إلى إيجاد أفضل الاساليب التعليمية التي تناسب كل فعالية وحسب المتطلبات الفنية لها .

وهنا تتجلى أهمية البحث من خلال استخدام الأسلوبين الاتقاني والتعاوني للمساعدة في تعليم الأداء الفني وتحسين الانجاز في فعالية الوثب الثلاثي للوصول بالطلاب الى المستوى الذي يهدف إليه الباحث . لذا ارتأى الباحث دراسة هذين الاسلوبين ومعرفة تأثيرهما .

## 1-2- مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لمسابقات العاب القوى فضلاً عن المفاهيم التعليمية الحديثة في كليات التربية الرياضية وأقسامها لاحظ قلة الاهتمام في تعلم فعالية الوثب الثلاثي والتدريب عليه، فضلاً عن قلة استخدام الاساليب العلمية الحديثة الأمر الذي يدعو إلى أهمية استخدام تلك الأساليب التعليمية وجدولتها بما يخدم العملية التعليمية ولاسيما المراحل الفنية مثل الخطوة والحجلة التي تعد من المهارات الصعبة التعلم ، إذ إن تنظيم عملية التعلم واستخدام الطرائق العلمية لاستثمار هذه الأساليب هي المنهج العلمي الذي يراود منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق أهداف العملية التعليمية بشكل فعال بما يخدم هذه الفعالية والتسريع فيها، وطبقاً لما تقدم ارتأى الباحث القيام بدراسة علمية جادة لهذه المشكلة من خلال استخدام الأسلوبين الاتقاني والتعاوني ضمن المنهج التعليمي المعتمد من قبل الكلية وبما يتناسب مع متطلبات البدنية والمهارية للطالب من ناحية والمسار الحركي والبناء الظاهري للفعالية، عندئذ يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى فعالية الوثب الثلاثي وتطويره والوصول بالطلاب إلى مستوى أفضل.

## 1-3- أهداف البحث :

- 1- اعداد منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني والتعاوني لتعلم الاداء الفني وتحسين الانجاز لفعالية الوثب الثلاثي.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي بالأسلوب الاتقاني والتعاوني في تعلم الاداء الفني وتحسين الانجاز في فعالية الوثب الثلاثي.



3- التعرف على الأسلوب الأفضل في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز في الوثب الثلاثي.

#### 4.1 فروض البحث :

1- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للأسلوبين الاتقاني والتعاوني ولصالح البعدي في تعلم الاداء الفني وتحسين الانجاز في فعالية الوثب الثلاثي .

2- هناك أفضلية باستخدام أسلوب التعلم الاتقاني في تعلم الاداء الفني وتحسين الانجاز في فعالية الوثب الثلاثي .

#### 1-5- مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة

2- المجال الزمني : المدة من 2014\2\1 ولغاية 2014\5\1

3- المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية اجامعة الكوفة .

#### 2-1- الدراسات النظرية :

##### 1.1.2 أساليب التعلم

لقد تنوعت أساليب التعلم ، وهذا ما نلاحظه بشكل واضح في العملية التعليمية ، إذ لا يوجد أسلوب أفضل من أسلوب ، لكن أمراً مهماً رئيساً من جوانب التعلم ، هو اختيار أنسب الأساليب وأكثرها اقتصاداً عند التعلم الحركي ، فتبين من هذا ، إن العوامل الرئيسية التي تبنى عليها اختيار الأسلوب المناسب هي : (1)

- درجة صعوبة الفعالية أو المهارة الرياضية .
- عدد الوحدات اللازمة لتعلم الفعالية أو المهارة .
- عمر المتعلم الفعلي والتدريبي .

##### 2.1.2 أسلوب التعلم الاتقاني

يعتمد هذا النوع من التعلم على نظريات التعلم السلوكية من جهة وعلى المتمثلة في أن الفروق الفردية في المحصلة النهائية للتدريس هي نتيجة إن بعض التلاميذ يتعلمون بشكل أسرع من الآخرين ، وان بعضهم يحتاج إلى وقت أطول حتى تتم عملية التعلم فإذا سمحنا للتلاميذ بأن يدرسوا بحسب ما يحتاجونه من وقت ، نجد أنهم يصلون إلى نفس المستوى من إتقان المعارف والمهارات المختلفة . أن حاجة بعض التلاميذ إلى وقت أطول للتعلم ، وعدم السماح لهم بأن يأخذوا وقتهم الكافي للتعلم قد يظهرهم في نظر الآخرين بأنهم مختلفون ، وعليه لابد من أن يكون من أهم المبادئ التدريسية حصول التلاميذ على الوقت الكافي للتعلم ، أي أن أعطاء الطلبة المتأخرين دراسياً الوقت الذي يحتاجونه لتعلمهم يساعدهم على تحقيق الأهداف التربوية ، إن لم يكن لدى جميع المتعثرين فعلى الأقل لدى بعضهم (2) .

وللتعلم الاتقاني تعريفات عديدة ، فهو خيار المتعلم ، والتدريس يستخدم لإيصال الطلبة إلى مستوى السيطرة على الوحدات الرئيسية في التعليم قبل السماح لهم بالانتقال إلى الوحدة التعليمية اللاحقة (3) . بأنه " مقدمة منطقية لأن

<sup>1</sup>- بسطويسي احمد ، عباس احمد صالح . التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل : مطبعة الجامعة ، 1984 ، ص 40 .

<sup>2</sup>- بدر عمر العمر . التعلم في علم النفس التربوي ، الكويت : مطابع الكويت تايمز ، 1990 ، ص 230 .

<sup>3</sup>-Denese. D and Jackie S.: Mastery Learning in Public School: (Volda State University . December 1990. P. 1. [http:// www](http://www)).

المتعلمين يجب أن يكتسبوا المهارة بزيادة في مقدار تعلمها ويتقدم متسلسل أو متعاقب وبشرط أن يكونوا قد تعلموا المهارة بإتقان ، وقيل الإقدام على أداء المهارات الصعبة والمركبة " (1) .

أنه " تقنية تعليمية لتدريس مادة تعليمية متسلسلة على نحو هرمي وتعليمها ، إذ تكون المهارة المراد تعلمها مجزأة إلى وحدات أو أقسام مميزة وواضحة ، تعطى في حصة صفية واحدة ، أو في عدة حصص خلال الأسبوع الواحد ، ويعطى الطلبة اختبار في نهاية كل جزء ، فإذا لم يصلوا إلى درجة الإتقان في هذا الاختبار ( 80% - 90% ) ، فأنهم يزدون بوقت ، وتدريس إضافيين حتى يصبحوا قادرين على تحصيل درجة الإتقان في الاختبار المعاد " (2) .

### 2-1-3- أسلوب التعلّم التعاوني

إن هذا الأسلوب من أساليب التعلّم ، قادر على خلق حالة من التآصر الاجتماعي بين الطلبة في الصف الواحد ، وهذا التآصر يجعلهم أكثر نتاجاً في الحالات الأخرى ، إذ أن بناء الأهداف التعليمية ، والتي تخدم الطلبة في تلبية حاجاتهم وفق التعلّم التعاوني ، فيتفاعلون مع المدرس من جهة ، ومع زملائهم من جهة أخرى تفاعلاً مثمراً ومؤشراً ، يخلق روح التعاون بين الطلبة ، فضلاً عن ذلك يذهب إلى " إيجاد هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة من الطلبة بحيث ينعكس كل أعضاء المجموعة في التعليم على وفق ادوار واضحة ومحددة ، مع التأكيد على أن كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية" (3) . بأنه " الاستخدام التعليمي لمجموعات صغيرة لكي يعمل الطلبة سوياً لرفع مستوى تعلمهم وتعلم بعضهم الآخر " (4) .

كما يُعرّف التعلّم التعاوني بأنه " نشاط يتضمن مجموعة صغيرة من المتعلمين ، الذين يعملون سوياً لحل مشكلة ، أو إتمام مهمة ، أو تحقيق هدف عام " (5) .

إن طبيعة التعلّم التعاوني تخفف من مسؤولية المدرّس في إدارة الصف ، إذ يتعامل مع المجموعات الصغيرة التي تكون في الصف ، بدلاً من تعامله مع كل طالب على حدة ، فضلاً عن مساعدته في التفاعل مع عدد أكبر من الطلبة ، ويتيح له تشخيص الصعوبات لدى الطلبة .

### 2-1-2- المراحل الفنية للوثبة الثلاثية فهي(1):

تشمل الخطوات الفنية لفعالية الوثب الثلاثية على:

1-الركضة التقريبية ، والتي تهدف إلى وصول اللاعب لأقصى سرعة ممكنة ويتم ذلك بطريقة تزايد السرعة إلى المقدار المناسب للمرحلة التي تليها . لغرض رفع الجسم بزاوية طيران تتراوح ما بين ( 14- 18 ° ) درجة لأداء الحجلة .

2-الحجلة،وهي عبارة عن قفزة تؤدي على رجل واحدة وهي الرجل الأقوى عند اللاعب أي إن عملية الارتقاء والهبوط تتم على نفس الرجل .

3-الخطوة ، تبدأ بعد نهاية الحجلة حيث يتم الانتقال من الرجل اليسار إلى اليمين أو بالعكس .

<sup>1-</sup> Matzier. M. W: Analysis of Mastery Learning System of Instruction for Teaching Tennis, Human Kinetics, Sport Pedagogy, 1992 , PP. 63 - 70.

<sup>2-</sup> فريد كامل أبو زينة . أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، دبي : مكتبة الفلاح ، 1998 ، ص170 .

<sup>3-</sup> محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 ، ص329 .

<sup>4-</sup> Smith, Karl A.: Cooperative Learning. Effect Team Work for Engineering Classroom. University of Minnesota Cooperative Learning Center, Microsoft Internet, 1999. P. 1.

<sup>5-</sup> Garfield, Johnson.: Teaching Statistics Using Small Group Cooperative Learning. Journal of Statistics Education (1), University of Minnesota 1993. PP. 1 - 9.

<sup>6-</sup> كمال جميل الربضي، الجديد في العاب القوى ، ط3، بيروت :مطبعة الرجعي،2005،ص210-214.

4- القفزة ، بعد الارتكاز على الأرض بصورة كاملة ومناسبة من نهاية الخطوة تبدأ عملية الدفع بالقدم والظيران بالهواء والهبوط بكلتا القدمين .

### 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3-1- منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة التي تواجه الباحث خلال بحثه هي التي تفرض عليه استخدام المنهج الملائم للوصول إلى المعلومات والبيانات الدقيقة لتحقيق أهداف البحث ، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين بأسلوب المقارنة والمفاضلة بين متغيرين تجريبيين لملائمته البحث (1) .

#### 3-2- مجتمع وعينة البحث :

تعرف العينة (( بأنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل او تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله)) (2) وعلى هذا الأساس اختيرت عينة البحث من مجتمع المتمثل من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ا جامعة الكوفة ، إذ بلغت العينة ( ثلاثون طالبا ) من مجتمع البحث البالغ اربع وستون طالبا وتم استبعاد عشرة من الطلاب الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية وبذلك تمثل هذا العينة 46 % من مجتمع البحث ، وبعد ذلك تم تقسيم العينة وبطريقة القرعة (العشوائية ) إلى مجموعتين احدهما تجريبية تعمل بالاسلوب الاتقاني وأخرى تجريبية تعمل بالأسلوب التعاوني ، (3) إذ تضم كل مجموعة خمسة عشرة طالبا .

3-2-1 تجانس العينة :- قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي ، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجا الباحث الى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الانثروبومترية وهي ( الطول، الكتلة ، العمر ) ، وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري ع	الوسط الحسابي س -	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.25	179	6	179.5	سم	الطول
0.24	72	3.8	72.3	كغم	الكتلة
0.75	21	0.8	20.8	سنة	العمر

يظهر الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين  $(1 \pm)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

3-2-2- التكافؤ :- وقبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي لجا الباحث إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية ، (( إذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة

<sup>1</sup> - وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه، بغداد : مديرية الكتب للطباعة والنشر 2002 م ، ص 317.

<sup>2</sup> - ظافر هاشم الكاظمي ، التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد : جامعة بغداد ، 2012 ، ص 84.

<sup>3</sup> - وجيه محجوب ، نفس المصدر السابق ، 1987 م ، ص 315 - 316 .

بالبحث<sup>(1)</sup>، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث ، إذ قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي باستخدام اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين بالنسبة إلى الأداء الفني ، مسافة الانجاز ، كما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول(2)بين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية التعاوني		المجموعة التجريبية الاتقاني		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الادلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
المتغيرات								
الأداء الفني (*)	درجة	1.925	27.200	2.598	27.000	0.240	0.813	عشوائي
الانجاز	متر	0.266	7.986	0.285	7.953	0.331	0.743	عشوائي

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$

إذ وجد الباحث ان قيمة (T) المحسوبة لمتغير الاداء الفني كانت (0.240) وعند مقارنة القيمة الاحتمالية المعنوية البالغة ( 0.813 ) ، عند درجة حرية (28) و تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ،فضلا عن ذلك كانت قيمة (T) المحسوبة لمتغير الانجاز كانت ( 0.331 ) وعند مقارنة القيمة الاحتمالية المعنوية البالغة ( 0.743 ) عند درجة حرية (28) و تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين ( التجريبية الاولى، المجموعة التجريبية الثانية ) في جميع متغيرات البحث .

### 3-3- الواسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :-

#### 3-3-1- الواسائل البحثية :

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية .

\*- المصادر العربية والأجنبية .

\*- الملاحظة والتجريب .

\*- المقابلات الشخصية .

\*- استمارة تقويم لكافة المراحل الفنية لفعالية الوثب الثلاثية.

\*- استمارة تفرغ البيانات .

#### 3-3-2- الادوات والأجهزة المستخدمة :

<sup>1</sup>- فان دالين .مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،(ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية،1985، ص 407 .

\*- حاسبة محمولة نوع ( hp ) Pen tum 4

\*- ملعب الوثب الثلاثية .

\*- حاسبة يدوية علمية نوع ( casio ) .

\*- ساعة توقيت يدوية عدد (2) .

\*- كاميرا تصوير فيديو مع مسند ثابت - ياباني عدد (2) نوع ( canon ) (14.1) pixel

\*- شريط قياس متري بطول ( 30 ) م .

3-4 - إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بمقابلة عينة البحث المختارة من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الكوفة 21 /2/ 2014 م المصادف يوم الأربعاء الساعة التاسعة صباحا ذلك بهدف التعرف على مجتمع البحث المختارة و قام الباحث بشرح أهمية فكرة البحث و الهدف من المقابلة و معرفة الوقت المناسب للتمرين إضافة إلى تحديد موعد لإجراء التجربة الاستطلاعية وإجراء القرعة لتحديد المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

3-4-1- استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثية:-

لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثية قام الباحث بإعداد استمارة تقويم الأداء الفني حسب المصادر بتقسيم مراحل الأداء الفني إلى خمسة مراحل (1، 2) ، إذ عمل الباحث على توزيع الاستمارة على الخبراء و المختصين وعددهم ( 13 ) خبيراً ، وطلب منهم إعطاء نسب مئوية حسب أهمية المرحلة على أن يكون مجموع التوزيع النهائي لهذه المراحل يساوي ( 100 % ) ، وبعد ذلك قام الباحث بتفريغ الاستمارة واختيار النسبة التي تكررت أكثر من غيرها لكل مرحلة باستعمال المنوال ، بعد ذلك قام الباحث بإعداد استمارة جديدة تحتوي على النسب الأكثر تكرارا وعرضها على الخبراء والمختصين أنفسهم و طلب منهم الإجابة ب ( نعم أو كلا ) لغرض معرفة قبول أو رفض هذه النسب ، ثم بعد ذلك تمت معالجة النتائج باستخدام قانون ( كاي سكوير ) حسن المطابقة (3) ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة لكل مراحل الأداء الفني هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 3.84 ) عند درجة حرية ( 1 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) ، مما يدل على إن درجة الاتفاق بين الخبراء والمختصين كانت مقبولة كما في الجدول ( 3 ) .

1- محمد جاسم الخالدي، العاب القوى بين النظرية والتدريب . ط 1، النجف الاشرف: مطبعة جامعة الكوفة، 2014، ص 71.

2- كمال جميل الرضي، مصدر سبق ذكره، ص 211.

3- عبد الجبار توقيق البياتي و زكريا زكي انناسيوس، الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد: 1977 م ، ص 292.

الجدول ( 3 ) يبين مراحل بناء استمارة تقويم الأداء الفني بالوثبة الثلاثية

ت	المراحل الفنية لفعاليات الوثب الثلاثية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء ل(كا) <sup>2</sup>	النسبة المئوية لكل مرحلة	النتائج
-1	الركضة التقريبية	13	3.84	%100	% 10	يقبل
-2	الارتقاء	9.30		%92.31	% 14	يقبل
-3	الحجلة	6.23		%84.62	% 35	يقبل
-4	الخطوة	9.30		%92.31	% 30	يقبل
-5	القفزة	6.23		%84.62	% 11	يقبل

3- 4 - 2- إجراءات التصوير :

قام الباحث بتجربة استطلاعية من أجل التأكد من سلامة كاميرات التصوير بالإضافة إلى اختيار المكان المناسب للتصوير ( أي البعد عن مجال الركضة التقريبية ومكان الارتقاء عند تنفيذ مرحلة الحجلة والخطوة من أجل تصوير القافزين بشكل يساعد الخبراء في مشاهدة جميع المراحل الفنية للوثب الثلاثية، ولقد تم تثبيت الكاميرا الأولى على مستوى ثابت يبعد ( 15 ) متر عن منتصف مسافة الركضة التقريبية وبشكل عمودي و بارتفاع ( 1 ) متر ومن جهة اليمين بالنسبة للوثابين بحيث يسمح هذا الوضع للكاميرا بمشاهدة الوثابين بشكل واضح من لحظة الركضة التقريبية ، أما الكاميرا الثانية فلقد وضعت بشكل عمودي على مكان لحظة الارتقاء وعلى مسافة ( 10 ) أمتار وعلى ارتفاع ( 1.50 ) متر ، إذ يسمح هذا الوضع للكاميرا بإعطاء صورة واضحة عن لحظة الارتقاء والحجلة والخطوة والقفزة .

3- 4- 3- التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن حتى يمكن الأخذ بنتائجها .<sup>(1)</sup> ومن هذا الأساس قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يومي الأحد صباحا المصادف 7 2014\3 على عشرة من الطلاب ، علما ان الباحث قد قام بإعطاء جميع افراد العينة وحدتين تعريفيتين، إذ قام الباحث بمساعدة فريق العمل\* بإجراء الوحدات التعليمية والتي تتضمن المنهج التعليمي باستخدام الاسلوب الاتقائي والتعاوني على العينة المختارة وذلك للتعرف على ما يأتي :-

<sup>1</sup>- قيس ناجي و بسطويسي احمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد: مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 م ، ص 95 .

\* - تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسمائهم أدناه

1- السيد صفاء مسلم

2- السيد حسين عبودي

- - معرفة الزمن المستغرق للوحدة التعليمية و لكل فقراتها .
- - معرفة صلاحية المكان الذي ستجري فيه التجربة الرئيسية .
- - التعرف على الصعوبات التي سوف تواجهها في التجربة الرئيسية .
- - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في المنهج.
- - تحديد واجبات فريق العمل المساعد .
- - معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة .

### 3-4-4- الاختبار القبلي :

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2014/3/17 م في ملعب كلية التربية الرياضية الساعة التاسعة صباحا وبحضور حكمين من اساتذة الاختصاص من مديرية التربية الرياضية والفنية في جامعة الكوفة \* وإشراف الباحث ، ولقد تم إعلام الواثبين بأنه سيتم تصوير كل المحاولات التي يقوم بها الواثب سواء كانت محاولة ناجحة أو فاشلة لأنه الغرض منها هو تقويم الأداء الفني للقاتلين ، وانه سيتم إعطاء ثلاث محاولات لكل واثب ، أما بالنسبة إلى تصوير الأداء الفني فانه سيتم عرض المحاولات على الخبراء من أجل تقويم الأداء الفني لكل واثب وفق الاستمارة المعدة سابقا ، وبعد ذلك تم المقارنة بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية بالنسبة إلى الأداء باستخدام قانون ( T-test ) لعينتين مستقلتين ، وذلك لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين .

### 3-4-5- المنهج التعليمي :

قام الباحث بتنفيذ المنهج التعليمي على عينة البحث بتاريخ 2014\3\22 م المصادف يوم الأحد الساعة التاسعة صباحا ولغاية 2014\5\1 م ، قسمت هذه المدة إلى ( 6 ) أسابيع مقسمة على ( 12 ) وحدة تعليمية ولكل أسبوع ( 2 ) وحدات تعليمية ، والزمن الكلي للوحدة التعليمية كان ( 90 ) دقيقة مقسمة إلى ثلاث أقسام كالآتي:-

أولاً- القسم التحضيري مدته ( 20 ) دقيقة ،ثانيا - القسم الرئيسي مدته( 60 ) دقيقة  
ثالثاً - القسم الختامي مدته ( 10 ) دقائق، و قام الباحث بضبط جميع المتغيرات في الوحدة التعليمية بين المجموعة التجريبية والمجموعة التجريبية حيث زمن العمل للتكرار الواحد وللمجموعة الواحدة وكذلك الراحة بين التكرار الواحد في المجموعة والراحة بين المجموعات ، وكان الاختلاف الوحيد بين المجموعتين هو إن المجموعة التجريبية الاولى استخدمت الاسلوب التعاوني في المنهج التعليمي بينما المجموعة التجريبية الثانية استخدمت الاسلوب الاتقاني في المنهج التعليمي<sup>(1)</sup>.

### 3-4-6- الاختبار البعدي :

أجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث بتاريخ 2014/5/ 1 م المصادف يوم الأحد الساعة التاسعة صباحا في مضمار كلية التربية الرياضية ، و اتبع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من

\* - السيد علي صادق  
- السيد قاسم محمد  
الحكم الأول  
الحكم الثاني

<sup>1</sup> - ينظر ملحق (1).

المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت ( 6 ) أسابيع ، قد حرص الباحث على توفير جميع الظروف الممكنة في الاختبار القبلي ومتطلباتها عند إجراء الاختبار ألبعدي من ناحية المكان والوسائل .

## 2- 4- 7- تقويم الأداء الفني :

قام الباحث بتصوير الأداء الفني لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية لغرض عرضها على الخبراء من خلال جهاز الكمبيوتر بعد نقل التصوير الفديوي على أقراص خاصة ( CD ) وباستخدام برنامج ( GOM PLYER ) وبرنامج ( MEDIA PLYER ) إذ تم أخذ ثلاثة محاولات لكل واثب سواء كان من المجموعة التجريبية الأولى أو المجموعة التجريبية الثانية لغرض عرضها على الخبراء من ذوي الاختصاص بعلوم التربية الرياضية<sup>1</sup> ، ويكون تقويم الأداء الفني على استمارة خاصة المعدة سلفاً لكافة المراحل الفنية لفعالية الوثب الثلاثية ، والتي تم وضعها بعد أخذ رأي الخبراء ومن ثم تحديد درجة كل مرحلة بحيث يكون مجموع الدرجة المعطاة من ( 100 % ) لكافة المراحل الفنية ، وبعد جمع البيانات من الخبراء قام الباحث بالإجراءات الإحصائية من أجل التعرف على الأداء الفني لجميع محاولات عينة البحث والمقارنة بين المجموعتين من ناحية الأداء الفني ، وكذلك المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، إذ قام الباحث بجمع الاستمارات من قبل الخبراء وقام بتفريغها لكل واثب على انفراد ، وبعد ذلك تم استخراج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري والقيمة ( T ) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ومن ثم مقارنتها مع نسبة خطأ ( 0.05 ) .

## 3- 5- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لحل مشكلة البحث والحصول على النتائج باستخدام البرنامج التحليل الإحصائي ( spss ) إصدار ( 17 ) .

1- المنوال (2)

2 - الوسط الحسابي .

3- الانحراف المعياري .

4- اختبار ( T-test ) للعينات المستقلة .

5- اختبار ( T-test ) للعينات المترابطة .

6- معامل الالتواء .

7- القيمة الاحتمالية لمستوى الدلالة.

8- مربع كاي سكوير .

<sup>1</sup> - قام بتقويم اختبارات الأداء الفني السادة المدرجة أسمائهم أدناه :-

1- أ- م - د - محمد جاسم الخالدي كلية التربية الرياضية | جامعة الكوفة - بايوميكانيك

2- أ - م - د - عقيل هاشم الاعرجي كلية التربية للبنات | جامعة الكوفة - تعلم حركي

3- م - م - مقدم عبد الكاظم كلية التربية الرياضية | جامعة الكوفة - تعلم حركي .

<sup>2</sup> - محمد الياسري و مروان عبد المجيد ، مصدر سبق ذكره ، ص 150 .



#### 4-1- عرض النتائج ، تحليلها و مناقشتها :

4-1-1- عرض وتحليل نتائج تقويم الأداء الفني للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين ( التعاوني و الاتقاني ) ومناقشتها .

استخدم الباحث اختبار ( T-test ) لمعرفة إذا كانت هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة إلى الأداء الفني للوثب الثلاثي للمجموعتين التعاوني و الاتقاني وكما مبين في الجدول ( 4 ) .

#### الجدول ( 4 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T-test ) المحسوبة و مستوى الدلالة للأداء الفني بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التعاوني والاتقاني

المؤشرات الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ( T ) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	س -	ع	س -	ع			
التجريبية التعاوني	27.200	1.925	71.066	4.527	32.180	0.000	معنوي
التجريبية الاتقاني	27.000	2.598	80.000	4.488	37.679	0.000	معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول ( 4 ) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية التعاوني قد بلغ (27.200%) وبانحراف معياري (1.925) ، بينما كانت نتائج الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (71.066%) و بانحراف معياري (4.527) ، وان قيمة ( T ) المحسوبة البالغة (32.180) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.000) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي البعدي لاختبار مراحل الأداء الفني و لصالح الاختبار البعدي .

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول ( 4 ) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الاتقاني قد بلغ (27.000%) وبانحراف معياري (2.598) ، بينما كانت نتائج الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (80.000%) و بانحراف معياري (4.488) ، وان قيمة ( T ) المحسوبة البالغة (37.679) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.000) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي البعدي لاختبار مراحل الأداء الفني و لصالح الاختبار البعدي .

يتضح من الجداول ( 4 ) ، وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات الاداء الفني، ولصالح الاختبارات البعدية لكلا الأسلوبين ، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير المنهج التعليمي وفقاً للأسلوبين التعليميين ، إذ أن المناهج التعليمية التي تسعى إلى تحقيق أهدافها من خلال التكرار والممارسة في تحسن مستوى الأداء ، وإن أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية ، لكي يتمكن من الوصول إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها ، إذ إن " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف

التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي ، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة ، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة " (1) .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما تم الحصول عليه من تعلم وتحسن في أثناء عملية التعلم لمرحل الأداء الفني للوثب الثلاثي التي سبق التطرق إليها تفصيلاً في المباحث السابقة إلى إن للأساليب وطرائق التعليم دوراً فعالاً ومؤثراً في المسيرة التعليمية للمناهج المراد تطبيقها ، وتختلف هذه الأساليب والطرائق باختلاف خصوصيتها ، إذ إن " الأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع في التعلم ، وإن التكيف الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب تعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة " (2) .

وإن المدة الزمنية لاستخدام الأسلوبين في التطبيقات الميدانية للتعلم على مفردات المنهج التعليمي الذي ضم في محتواه عشرات التكرارات للمراحل الفنية التي أحدثت مستوى من التعلم انعكس على تطبيقات الاختبار البعدي وفق رأي خبراء تقويم الأداء الفني ، لذلك نجد أن نتائج تقويم الأداء في الاختبار البعدي كانت أفضل من الاختبار القبلي ، وأن عينة البحث في الاختبار القبلي لم يتعرضوا سوى على وحدتين تعريفيتين الغرض منها تهيئة العينة لأجراء الاختبارات القبليّة وإن تلك الوحدتين غير كافية لأحداث تعلم حقيقي لذلك كانت نتائج الاختبار البعدي أفضل من القبلي ، .

4-1-2- عرض وتحليل نتائج مسافة الانجاز للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين (التعاوني والاتقاني) ومناقشتها .

#### الجدول ( 5 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T-test ) المحسوبة و لمسافة الانجاز بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين التعاوني والاتقاني

المؤشرات الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ( T ) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س -	ع	س -	ع			
التجريبية التعاوني	7.986	0.266	8.860	0.154	12.298	0.000	معنوي
التجريبية الاتقاني	7.953	0.285	8.993	0.133	11.300	0.000	معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول ( 5 ) ، إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية التعاوني مقداره ( 7.986 ) م وبانحراف معياري ( 0.266 ) ، بينما كانت نتائج الوسط الحسابي للاختبار البعدي مقداره ( 8.860 ) م و بانحراف معياري ( 0.154 ) ، وإن قيمة (T) المحسوبة البالغة ( 12.298 ) وبما إن قيمة مستوى

<sup>1</sup> - عبد الفتاح لطفي . طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية : دار الكتب الجامعية ، 1972 ، ص 466 .  
<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي . سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 4 ، القاهرة : دار المعارف ، 1987 ، ص 40 .

الدلالة البالغة (0.000) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي البعدي لاختبار مسافة الانجاز و لصالح الاختبار البعدي .  
أما نتائج المجموعة التجريبية الاتقاني فقد أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول ( 5 )، إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي مقداره (7.953) م و بانحراف معياري (0.285) ، بينما كانت نتائج الوسط الحسابي للاختبار البعدي مقداره (8.996) م و بانحراف معياري (0.133) ، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (11.300) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.000) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي البعدي لاختبار مسافة الانجاز و لصالح الاختبار البعدي .

من خلال مقارنات مسافات الانجاز القبلي والبعدي لاختبارات الوثب الثلاثي للمجموعتين التجريبتين باستخدام القانون الثاني للعينات المترابطة يظهر وجود فارقاً إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

وإن الفارق جاء انعكاساً إلى تطبيقات المنهج التعليمي باستخدام المنهج التعليمي ، وثبت بالتجربة إن تأثير المنهج التعليمي باستخدام الاسلوبين أو باقي الوسائل بأنواعها يؤثر في تحسن مسافة الانجاز الذي يتطور ويتقدم نتيجة لتحسن مواصفات الأداء ( التكنيك )<sup>(1)</sup> وقد طبق أفراد المجموعة التجريبية التعاوني وحدتين تعريفيتين قبل إجراء الاختبار القبلي لأعدادهم لتنفيذ الاختبار القبلي ، في الحقيقة أن أفراد المجموعة التجريبية لديهم قابليات بدنية تؤهلهم إلى تحقيق مسافة جيدة لكنهم لم يستطيعوا تجنيدها بشكل جيد لتحقيق مسافة أفضل وذلك بسبب ضعف مستوى التعلم ، لأن الأداء الفني يمكن المتعلمين من تجميع ما يمتلكون من قابليات وترجمتها إلى مسافة ، لذلك نجد أن تحقيق الفارق في الاختبار البعدي جاء نتيجة التقدم في التعلم بعد تطبيق مفردات المنهج التعليمي الذي أعده الباحث وطبق ، علماً أن الفارق جاء نتيجة التعلم الذي انعكس على تحسن مستوى مسافة الانجاز .

ومن خلال مقارنات مسافات الانجاز القبلي والبعدي لاختبارات الوثب الثلاثي للمجموعتين التجريبتين باستخدام القانون الثاني للعينات المترابطة يظهر وجود فارقاً إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

وطبق أفراد المجموعة الاتقاني وحدتين تعريفيتين هدفها أعداد العينة لأجراء الاختبار القبلي ، وسبب ضعف مسافة الوثب في الاختبار القبلي ناتج من عدم قدرة أفراد العينة من تجنيد قابلياتهم والاستفادة منها في تحقيق مسافة وثب جيدة وذلك لضعف مستوى التعلم ، أما في الاختبار البعدي كانت مسافة الانجاز أفضل من القبلي ، وذلك بسبب تطبيقات مفردات المنهج التعليمي الذي انعكس على تحسن مستوى التعلم ، وذلك التقدم في المستوى مكن أفراد المجموعة الاتقاني من تجنيد قدراتهم وقابلياتهم بشكل جيد تجاه تحقيق مسافة أفضل .

ويلاحظ من الجدول انف الذكر ان نتائج المقارنات بين الاختبارات القبلية والبعدي باستخدام القانون الثاني للعينات المترابطة وجود فارقاً إحصائياً لصالح الاختبارات البعدي ، ويكمن السبب في عدم إمكانية أفراد المجموعتين من تجنيد قدراتهم وقابلياتهم في الاختبار القبلي وذلك لتشتت قوى أفراد العينة وعدم الإمكانية من تجميع تلك القوى باتجاه واحد .

<sup>1</sup> - محمد عثمان ، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت : دار القلم (1987 م) ، ص 181.

4-1-8- عرض وتحليل نتائج تقويم الأداء الفني والانجاز للاختبار البعدي بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة) ومناقشتها .

الجدول ( 6 )

يبين دلالة الفروق في اختبار ( T-test ) للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء الفني ومسافة الانجاز في فعالية الوثب الثلاثية

المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التعاونية		المجموعة الاتقاني		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الادلالة	دلالة الفروق
		س -	ع	س -	ع			
المتغيرات								
الأداء الفني (*)	درجة	71.066	4.527	80.000	4.488	5.427	0.000	معنوي
الانجاز	متر	8.860	0.154	8.990	0.133	2.525	0.18	عشوائي

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

يظهر الجدول ( 6 ) إلى أقيام الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمه المحسوبة ( T-test ) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين المجموعتين التجريبيتين التعاوني والاتقاني في الاختبار البعدي ، إذ أظهرت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي للأداء الفني للمجموعة التجريبية الاتقاني للاختبار البعدي قد بلغ ( 80.066 % ) وبانحراف معياري ( 4.488 ) ، وبينما الوسط الحسابي للأداء الفني للمجموعة التعاونية للاختبار البعدي البالغ ( 71.066 % ) و بانحراف معياري ( 4.527 ) ، ويعد ذلك قام الباحث باستخراج قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين التجريبيتين(التعاوني والاتقاني) والبالغة (5.427) وقيمة مستوى الدلالة البالغة (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة ( 0.05 ) ، مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التعاوني والاتقاني و لصالح المجموعة الاتقاني.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها عن طريق المعالجات الإحصائية للبيانات التي توفرت لدى الباحث باستخدام القانون الثاني للعينات المستقلة في اختبار الأداء الفني للوثب الثلاثي البعدي بين مجموعتي البحث (التعاوني والاتقاني) ، ظهر وجود فارق معنوي لصالح المجموعة الاتقاني كما في الجدول (6) ، وجاء ذلك نتيجة حصول أفراد المجموعة الاتقاني على درجات أعلى في تقويم الأداء الفني.

ويعزو الباحث الأسباب إلى الآتي : وعند ملاحظة الجدول ( 6 ) ، والذي يوضح الفرق بين المجموعتين التجريبيتين الأولى ( الأسلوب الاتقاني ) ، والثانية ( الأسلوب التعاوني ) في الاختبار البعدي ، من حيث مراحل الأداء الفني للوثب الثلاثية ، إذ يشير إلى أن الفرق معنوي ، ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ، التي مارست التعلم بالأسلوب الاتقاني ، وهذا يدل على أن التعلّم كان أفضل عند هذه المجموعة ، ويرجع ذلك حسب رأي الباحث ، إلى تفوق الأسلوب الاتقاني الذي له الأثر الفعال نسبة إلى الأسلوب التعاوني المستخدم في تعلم نفس فعالية الوثب الثلاثي ، إذ أن الأسلوب الاتقاني يعتمد على استخدام مبدأ التعلم من أجل التمكن ، والذي يعد خطة تعليمية توفر لكل طالب ما يحتاجه

من الوقت للوصول إلى مستوى التمكن ، إذ أن الأفراد يتعلمون بنسب مختلفة (1) ، إذ لا يمكن أن يكون هناك تعلم من دون استخدام التكرار الذي يؤدي إلى تغيير نسبي وثابت في بعض الأحيان في تعلم الأداء ، فالتكرار هو الذي يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بالتكنيك الصحيح ، وهذا يعني إعطاء المتعلمين ضعفي الأداء ، وما ينسجم مع طبيعة فعالية الوثب الثلاثي ، والذي يُعد من المهارات الصعبة التعلم ، إذ يتطلب أداءه قدرات بدنية وحركية ومهارية عالية فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج " المهارة الحركية تتكون من عدد من الأجزاء البسيطة المختلفة ، ولكل جزء من هذه الأجزاء ، يمكن أن يُعلم كحلقة في سلسلة الأجزاء البسيطة ، ومن ثم ربط الأجزاء ببعضها " (2) .

ويُعد هذا النمط أنموذجاً لتعليم فعالية الوثب الثلاثية الذي يستدعي قيام المتعلم بتقسيمها على أجزاء عدة ، وتعلم كل جزء على حدة ، وبالتالي دمج هذه

إن الباحث طبق مفردات المنهج التعليمي باستخدام الأسلوب الاتقاني على أفراد المجموعة التجريبية ، وضم ذلك المنهج في محتوياته للعديد من تكرارات المراحل الفنية بالأدوات ودونها ، وتلك التكرارات كانت مركبة بين التطبيقات التمرينات المساعد أولاً حتى يتسنى للمتعم تكوين صورة طبيعية أولية والتطبيق عليها وفق ظروف مبسطة وقليلة التعقيد ، لأن يوفر للمتعم منظومة أشبه بالدائرة المغلقة التي تتيح للمتعم فرصة أكبر للتركيز على المرحلة الفنية المراد تعلمها بعيداً عن الخوف من الفشل، وإن إزالة بعض العوامل التي تؤثر على تعلم المبتدئين ، وإضافة عوامل تساعد في تعلمهم سوف تعطي درجات أفضل في التعلم وتقدم التعلم .

- عرض وتحليل نتائج مسافة الانجاز للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين ( الاتقاني والتعاوني) ومناقشتها .  
وفيما يخص نتائج تقويم مسافة الانجاز فقد أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول ( 6 ) إن الوسط الحسابي لمسافة الانجاز للمجموعة التجريبية الاتقاني في الاختبار البعدي مقداره ( 8.990 ) م وبتباخراف معياري ( 0.133 ) ، والوسط الحسابي لمسافة الانجاز للمجموعة التعاوني في الاختبار البعدي مقداره ( 8.860 ) م وبتباخراف معياري ( 0.154 ) ، وبعد ذلك قام الباحث باستخراج قيمة ( T ) المحسوبة بين المجموعتين ( الاتقاني والتعاوني ) والبالغة ( 2.525 ) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة ( 0.18 ) هي اكبر من مستوى نسبة خطأ ( 0.05 ) عند درجة حرية ( 28 ) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبار البعدي لاختبار مسافة الانجاز بين المجموعتين التجريبية الاتقاني و التعاوني .

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها عن طريق المعالجات الإحصائية للبيانات التي توفرت لدى الباحث باستخدام القانون التائي للعينات المستقلة في اختبار مسافة الانجاز للوثب الثلاثي بين مجموعتي البحث (الاتقاني والتعاوني) البعدي ، ظهر عدم وجود فارقاً معنوياً بين الأسلوبين التعاوني والاتقاني كما في الجدول (6) ، وجاء ذلك نتيجة تحقيق أفراد المجموعتين التجريبتين مسافات متقاربة، وتكمن الأسباب في إن مسافة الانجاز في فعالية الوثب الثلاثية تأتي عن طريقين أما الأداء الفني وانعكاساته على المسافة المتحققة أو مستوى اللياقة البدنية التي يمتلكها الواثب ، وبما أن البرنامج التعليمي كان يركز في مفرداته على الجوانب التعليمية بهدف تعلم العينة الأداء الفني وآلية العمل على تحقيق مستوى أفضل لذلك التعلم ، ولم ينصب التركيز في المنهج على تنمية اللياقة البدنية بشكل ملحوظ ، ويظهر مما تقدم أن السبب الحقيقي للتقدم في المسافة له علاقة كبيرة بمستوى الأداء الفني .

والأداء الفني هدفه الأساس تمكين مستخدميه من الاستفادة من قدراتهم البدنية أقصى استفادة وتوجيهها نحو الهدف الرئيس وهو تحقيق مسافة انجاز أفضل ، فإن الأداء الفني يمكن المتعلمين من تجميع قوى أجزاء الجسم (الجدع

1- فريد كامل أبو زينة ، مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 137 .

2- الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، المدخل إلى نظريات التدريب . ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، 1969 ، ص 6 - 10 .

والأطراف السفلى) وتوجيهها باتجاه الوثب ، لأن محصلة مجموعة من القوى باتجاه واحد يساوي مجموع تلك القوى (1) ، وإن المبتدئين يمتلكون قدرات بدنية تمكنهم من انجاز مسافة محددة ولكن الملاحظ من خلال التجربة الميدانية ، إن الطلاب بسبب محددات المستوى التعليمي لديهم لا يستطيعون ترجمة ما يمتلكونه من قدرات إلى مسافة ، والدليل ملاحظة الباحث للينة في الاختبار القبلي وما بعده في الوحدات التعليمية الأولى بأن المتعلمين يثبون لمسافة أبعد في الوضع الثابت من الوثب من الحركة الكاملة ، وكلما تقدم مستوى التعلم زاد الفارق بين مسافة الوثب من الثابت مع الوثب من الحركة الكاملة ، لذلك نجد أن أفراد المجموعة الاسلوب الاتقاني كان مستوى الأداء الفني لديهم أعلى من المجموعة الاسلوب التعاوني مما أعطاهم ميزة أفضل في زيادة المسافة المتحققة،

ومن خلال كل ما تقدم ذكره نجد أن العوامل سابقة الذكر مجتمعة كان لها الأثر في تحقيق المسافة المنجزة ، على الرغم من تأثيرها بشكل منفصل لن يكون متساوي ولكل عامل درجة من التأثير حسب أهميته أو مشاركته في المسافة المنجزة ، واستطاع أفراد المجموعة التجريبية من تحقيق تلك العوامل والاستفادة منها بدرجة أفضل ، وهذا لا يعني أن أفراد المجموعة الاسلوب التعاوني لم يحققوا تلك العوامل ، بل هم حققوها واستطاعوا أن ينجزوا مسافة وثب ولكن الفحوى في من يستفاد منها بنسبة أعلى من أجل تحقيق الأفضل .

ومستوى الوثب من الحركة الكاملة (2). الأجزاء وربطها كوحدة واحدة ، فضلاً عن استخدام التمرين بشكل بطيء نسبياً لزيادة السيطرة الحركية ، وخاصة في مرحلة التعلم المبكر وكذلك يقسم الطلاب إلى مجاميع صغيرة وهذا يعتمد على نوع الخطأ ، وذلك من خلال أدائهم ، مما يسهل عليه تصحيح الأخطاء ، فضلاً عن إشراك المجموعة المنجزة في التعلم . أما فيما يخص مجموعة التعلم التعاوني ، فقد أظهرت النتائج وجود تطور ملحوظ في تعلم أداء الفني لفعالية الوثب الثلاثية وتحسينها . ويعزو الباحث ذلك ، إلى أن التفاعل بين المجموعات الصغيرة المتعاونة من شأنه أن يعطي فرصاً للطلاب ذوي مستويات التعلم المرتفعة أن يعززوا تعلمهم . كما انه يولد فرصاً للطلاب من ممارسة القيادة ، والتعرف على الطلاب الذين بحاجة إلى توجيه أو تشجيع ، والتعرف على الطلاب الضعاف ، والاهتمام بهم بشكل خاص .

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1-الاستنتاجات :

من خلال ما تقدم عرضه من نتائج و ما توصل إليه الباحث من تحليل و مناقشة لتلك النتائج انتهى الباحث إلى الاستنتاجات الآتية .

1-إن لاستخدام الأسلوب الاتقاني في التعلم ، تأثيراً كبيراً جداً وفعالاً في حصول التعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي.

2-إن أسلوب التعلم الاتقاني هو أفضل من الأسلوب التعاوني في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي.

#### 5-2- التوصيات :

1-من الأهمية اعتماد الأسلوب الاتقاني في تعلم المهارات المغلقة مثل فعالية الوثب الثلاثية، وبالأخص المراحل الصعبة كالحجلة والخطوة .

2-إجراء دراسات أخرى تتناول المقارنة بين الأساليب التعليمية الأخرى لتعلم الفعاليات المختلفة في ألعاب القوى.

<sup>1</sup> Susan J.Hall. Basic Biomechanics , 2th ed , U.S.A,1996,p77.

<sup>2</sup> - محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى ، ط1، الكويت : دار القلم (1990) ، ص 531.

- 3- الاهتمام بالصفات البدنية للمتعلمين ، لما لها من صلة قوية بالإداء الفني ، لكي نصل بالمتعلمين إلى أعلى مستوى من الإنجازات التعليمية.
- 4- ضرورة تطبيق خطوات الأسلوب التعليمي بالشكل الكامل والدقيق ، خصوصاً على المبتدئين ، وطلاب كلية التربية الرياضية من المرحلة الثانية .
- المصادر العربية والاجنبية
- 1- بسطويسي احمد ، عباس احمد صالح . التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل : مطبعة الجامعة ، 1984 .
- 2- بدر عمر العمر . التعلم في علم النفس التربوي ، الكويت : مطابع الكويت تايمز ، 1990.
- 3- فريد كامل أبو زينة . أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، دبي : مكتبة الفلاح ، 1998 .
- 4- محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 .
- 5- وجيه محبوب ، البحث العلمي ومناهجه، بغداد : مديرية الكتب للطباعة والنشر 2002 م .
- 6- ظافر هاشم الكاظمي ، التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية، بغداد : جامعة بغداد ، 2012
- 7- كمال جميل الرضوي ، الجديد في ألعاب القوى ، ط 3 ، بيروت : مطبعة الرجعي ، 2005
- 8- عبد الجبار توفيق البياتي و زكريا زكي انناسيوس ، الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد : 1977 م .
- 9- فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، 1985 .
- 10- قيس ناجي و بسطويسي احمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 م
- 11- محمد الياسري و مروان عبد المجيد ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 م
- 12- عبد الفتاح لطفي . طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية : دار الكتب الجامعية ، 1972 .
- 13- محمد حسن علاوي . سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 4 ، القاهرة : دار المعارف ، 1987.
- 14- محمد عثمان ، موسوعة ألعاب القوى . الكويت : دار القلم ، 1987م .
- 15- الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، المدخل إلى نظريات التدريب . ترجمة مركز التنمية الإقليمية ، القاهرة ، 1969 .
- 16- محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى ، ط1، الكويت : دار القلم (1990) .
- 17- محمد عثمان ، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت : دار القلم (1987 م) .
- 18- محمد جاسم الخالدي، ألعاب القوى بين النظرية والتدريب . ط 1، النجف الاشرف: مطبعة جامعة الكوفة، 2014 .
- 19- Denese. D and Jackie S.: Mastery Learning in Public School: (Volda State University . December 1990.
- 20- Matzier. M. W: Analysis of Mastery Learning System of Instruction for Teaching Tennis, Human Kinetics, Sport Pedagogy, 1992.

21- Smith, Karl A.: Cooperative Learning. Effect Team Work for Engineering Classroom. University of Minnesota Cooperative Learning Center, Microsoft Internet, 1999.

22- Susan J.Hall. Basic Biomechanics , 2th ed , U.S.A,1996.

23- Garfield, Johnson.: Teaching Statistics Using Small Group Cooperative Learning. Journal of Statistics Education (1), University of Minnesota 1993.

24- WWW. USA Triple Jump education initiative \ htm .3\10\2010

ملحق ( 1 ) أنموذج لوحة تعليمية لفعالية الوثبة الثلاثية

المرحلة الثانية : عدد المجموعة : 15 طالباً

زمن الوحدة : 90 دقيقة

الهدف : تعلم ( مرحلة الركضة التقريبية ، والارتقاء ، والحجلة والخطوة والهبوط )

باستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة (التعاوني والانتقائي)

الملاحظات	شرح المهارة الحركية	التنظيم	الزمن	اقسام الوحدة
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxxxxxxx ▲	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	5 د	المقدمة
الإحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxxxxx x x	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	5 د	إحماء عام
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في أداء الإحماء الخاص	x x ▲	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيس مع إعطاء بعض التمارين بال حجلة والخطوة لغرض الإحساس بها .	10 د	إحماء خاص
أداء كل جزء من أجزاء الفعالية	xxxxxxxxx x x x x ▲	معلومات عامة عن فعالية الوثب الثلاثية وكيفية أداء الأجزاء المكونة لتلك المهارة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها ، مع ربط كل جزأين معاً .	10 د	الجزء التعليمي
		كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تنفذ التمرين المطلوب	50 د	الجزء التطبيقي
التأكيد على تناسق الخطوات التقريبية بشكل موزون مع ضرب لوحة الارتقاء بقوة لحظة استعداداً للقفز	xxxxx x x x x	التأكيد على إيقاع الخطوات التقريبية والارتقاء والحجلة .	10 د	مجموعة الأسلوب الانتقائي
التأكيد على أن تكون الحجلة والهبوط على نفس الرجل	xxxxx x x x x	يؤدي الطالب الخطوات التقريبية ، ثم النهوض على رجل القوى لأداء الحجلة ثم الخطوة .	10 د	
التأكيد على هبوط على الأرض بكامل القدم أثناء أداء الحجلة والخطوة والهبوط بكلتا القدمين.	xxxxx x x x x	الربط بين الجزأين التقرب والارتقاء ثم النهوض برجل النهوض وأداء الحجلة والخطوة والهبوط .	30 د	
التأكيد على تناسق الخطوات التقريبية بشكل موزون مع ضرب لوحة الارتقاء بقوة لحظة استعداداً للقفز	xxxxx ← x	التأكيد على إيقاع الخطوات التقريبية والارتقاء والحجلة .	10 د	مجموعة الأسلوب التعاوني
التأكيد على أن تكون الحجلة والهبوط على نفس الرجل	xxxxx ← x	يؤدي الطالب الخطوات التقريبية ، ثم النهوض على رجل القوى لأداء الحجلة ثم الخطوة .	10 د	
التأكيد على هبوط على الأرض بكامل القدم أثناء أداء الحجلة والخطوة والهبوط بكلتا القدمين.	xxxxx ← x	الربط بين الجزأين التقرب والارتقاء ثم النهوض برجل النهوض وأداء الحجلة والخطوة والهبوط .	30 د	
التأكيد على أهمية العمل وحسب أسلوبها .	xxxxxxxxx ▲	تهيئة عامة للجسم مع جمع الأدوات .	10 د	القسم الختامي



أثر تدريبات القوة بأسلوب الشد الثابت و المتحرك والمختلط في تحسين زمن خطوة الحاجز وانجاز

فعالية 110م حواجز للشباب

م.د. زهير صالح مجهول

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

zuhair.salih@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الاساليب التدريبية هي الرئيسة(الشد الثابت والمتحرك والمختلط ) في مجال تنمية الصفات البدنية ولاسيما القوة وانواعها والتي يحتاجها متسابق 110م حواجز على طول مسافة السباق، مما يساهم وبشكل كبير في التأثير ايجابيا على زمن اجتياز الحاجز و الانجاز للمتسابق. وبمجموع الزمن الضائع في اجتياز الحواجز ،سيكون قلة هذا الزمن هو الحاسم في انجاز المتسابق كونها من الاركاض السريعة، اضافة الى القابليات البدنية الخاصة بالفعالية. وتكمن مشكلة البحث و من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للعديد من للاعبي فعالية 110م حواجز ومن خلال الاختبارات وجد ان هناك ضعف في الاداء المهارى لخطوة الحاجز لديهم مما يزيد من زمن هذه الخطوة المهمة وبالتالي الزمن الكلي للانجاز. وافترض الباحث ان تدريبات القوة بأسلوب الشد الثابت والمتحرك والمختلط تأثيراً ايجابياً في تحسين زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110م حواجز للشباب، وان هنالك افضلية بين الاساليب الثلاثة في تأثيرها على زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110 م حواجز للشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وتصميم المجاميع التجريبية الثلاثة، وتم تحديد مجتمع البحث وهم شباب اندية محافظة كربلاء وعددهم (21) لاعبا تم استبعاد (3) لاعبين بسبب الاصابة ، فأصبحت عينة البحث تتكون من (18) لاعبا. وتم تقسيم العينة على المجاميع التجريبية الثلاثة وبواقع (6) لاعبين في المجموعة الواحدة. وتم تطبيق تدريبات القوة على مجاميع البحث التجريبية كل حسب اسلوب التدريب الخاص بها (ثابت ،متحرك، مختلط) بفترة 10 أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة للبيانات المستحصلة من الاختبارات القبليّة والبعديّة توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات اهمها إن الاساليب الثلاثة مناسبة لتدريب هذه الفئة العمرية من لاعبي 110م حواجز ،وان التمرينات بأسلوب الشد المختلط هي الافضل لتحسين زمن اجتياز الحاجز والانجاز لفعالية 110م حواجز للشباب ويليها اسلوب الشد الثابت ثم اسلوب الشد المتحرك. واوصى الباحث بالتأكيد على المدربين بالاستفادة من استخدام الاسلوب المختلط لتطوير زمن اجتياز الحاجز والانجاز لفعالية 110م حواجز للشباب.

### **Abstract**

**The effect of tensile strength training style( static and isotonic and mixture)contraction on Time step barrier and achievement effectively110 meter hurdles for young people**

**Ph.D Lecturer Zuhair Salih Majhool**

**Studies are still going to now for the purpose of getting the best methods of training and means to show the best level of performance and achievement did not wheel evolution stopped, but studies are still going to now for the purpose of getting the best methods and techniques and training methods that show the best level in the performance of activities of athletics, and between these tactics training traction, fixed and mobile, and .mixed style**

**As it is these training methods are the main methods in the field of physical attributes development, especially power, types and needed a rider 110 meter hurdles along the race distance, especially distinctive force quickly, which contributes significantly to impact positively on passing through the checkpoint and the achievement of the rider time,. The problem with research and by observing the researcher and follow-up of many of the players, the effectiveness of 110-meter hurdles and through tests found that there is a weakness in performance skills to move the barrier they have, which increases the time this important step and therefore the total time for completion. I suppose the researcher that the exercises used rubber fixed and mobile tensile and mixed manner a positive impact in improving passing through the checkpoint and achievement effectively 110 meter hurdles for young people time, and that there is a preference among the three methods in its impact on passing through the checkpoint and achievement effectively 110 meter hurdles for young people time. The researcher used the experimental approach to the problem of suitability research and design of the three experimental groups, the research community has been identified and are youth clubs Karbala and the number (21) of the players were excluded (3) players due to injury, became the research sample consisted of 18 players. The sample was split on the three experimental groups and by (6) players per group. It was the application of strength training on the totals for experimental research, each according to the style of their own training (fixed, mobile, Mixed) a period of 8 weeks at the rate of three training modules in the week, and after an appropriate statistical treatments obtained data from the tribal tests and post researcher reached some conclusions that the most important methods three suitable for training in this age group of players 110-meter hurdles, and that the exercise mixed tensile is the best way to improve cross the barrier and the achievement of the effectiveness of 110-meter hurdles time for young people and followed the style of hard screwing and screwing mobile style. The researcher recommended the coaches certainly benefit from the use of mixed-style passing through the checkpoint for the development and achievement of the effectiveness of the 110-meter hurdles time for young people**

## 1-التعريف بالبحث

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

نظراً للتقدم العلمي الملحوظ الذي شهده العالم لاسيما في السنوات الأخيرة والذي ظهر واضحاً في تحقيق الانجازات الرياضية للفعاليات والالعاب المختلفة ومنها فعاليات العاب القوى، من خلال استخدام العديد من العلوم مجتمعة لتحقيق هذا الانجاز العالي ، وأصبح من الضروري استخدام مختلف الطرائق والأساليب في التدريب الرياضي للاقتصاد بالوقت والجهد وتحقيق مسارات حركية صحيحة بما يخدم نوع الفعالية الرياضية الممارسة من اجل الوصول بالرياضي إلى مستوى الانجاز العالي.

ولم تتوقف عجلة التطور بل ما زالت الدراسات مستمرة إلى الآن لغرض الحصول على أفضل الطرائق والاساليب والوسائل التدريبية التي تظهر أفضل مستوى في اداء فعاليات العاب القوى ، ومن بين هذه الاساليب أسلوب التدريب بالشد الثابت والمتحرك والمختلط .

اذ تعد هذه الاساليب التدريبية هي الأساليب الرئيسية في مجال تنمية الصفات البدنية والتي يحتاجها متسابق 110م حواجز على طول مسافة السباق ولاسيما القوة بأنواعها مما يساهم وبشكل كبير في التأثير ايجابيا على الانجاز للمتسابق، اذ تعتبر فعالية 110م حواجز من الفعاليات الصعبة والمركبة بين العدو الاعتيادي(الحركات الاحادية) والخطوات الموزونة بين الحواجز وكذلك خطوة الحاجز(الحركات الثنائية) والتي تعتبر مهمة جدا في انجاز الفعالية كونها تتكرر لعشرة مرات خلال مسافة السباق . وبمجموع الزمن الضائع في اجتيازها ،سيكون قلة هذا الزمن هو الحاسم في انجاز المتسابق كونها من الاركاض السريعة، اضافة الى القابليات البدنية الخاصة بالفعالية ومنها القوة بأنواعها والتي تعتبر مهمة لهذه الفعالية كونها تتناسب طرديا مع السرعة ومهمة في اجتياز الحاجز بقوة وسرعة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في مساعدة المدربين في التعرف افضل اسلوب لتدريب القوة لتحسين زمن اجتياز الحاجز وانجاز فعالية 110م حواجز لاستخدامه اقتصادا للوقت والجهد .

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للعديد من للاعبين فعالية 110م حواجز وجد ان هناك ضعف في الاداء المهارى لخطوة الحاجز لديهم مما يزيد من زمن هذه الخطوة المهمة وبالتالي الزمن الكلي للإنجاز ،وللتأكد من السبب الحقيقي قام الباحث باختبار انجاز مجموعة من اللاعبين في مسافة 110م وبدون حواجز ،فظهر ان ترتيب المتسابقين يختلف عن ترتيبهم في سباق 110م حواجز ،وهذا يدل على ان المشكلة تكمن في ان هناك ضعف في سرعة الاداء خطوة الحاجز لديهم مما يؤثر سلبا على السرعة الخاصة وانجازهم الرقمي، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة باستخدام تدريبات القوة لأهميتها في تطوير السرعة وبالتالي تطوير متغيرات البحث .

### 1-3 أهداف البحث :

1- اعداد تدريبات القوة بأسلوب الشد الثابت والمتحرك والمختلط لتحسين زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110م حواجز للشباب

2- التعرف على تأثير التدريبات المعدة بأسلوب(الشد الثابت والمتحرك والمختلط) على زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110م حواجز للشباب

3- التعرف على أفضلية الأساليب الثلاثة في تحسين زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110م حواجز للشباب .

#### 4-1 فروض البحث :

- 1- لتدريبات القوة المعدة بأسلوب الشد الثابت والمتحرك والمختلط تأثيراً ايجابياً في تحسين زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110م حواجز للشباب.
- 2- توجد افضلية بين الاساليب الثلاثة في تأثيرها على زمن اجتياز الحاجز والانجاز بفعالية 110 م حواجز للشباب.

#### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء الشباب بفعالية 110م حواجز.
- 2-5-1 المجال الزمني : من 2014/9/10 ولغاية 2014/ 11/22 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء لألعاب القوى .

#### 2-الدراسات النظرية

##### 1-2 أشكال الانقباض العضلي.

ان مفهوم الانقباض العضلي هو تقصير للألياف العضلية ، وان القوة التي ينتجها الفرد هي مصدر للتمارين الرياضية ناتجة من الانقباضات العضلية المختلفة التي تحدث في جسم العضلة<sup>(1)</sup>. تحدث الانقباضات العضلية نتيجة التدريبات ، وكما هو معروف أن هدف التدريب الارتقاء بالمستوى للعضلة وقوتها ولا يتم ذلك إلا من خلال الانقباض العضلي بغض النظر عن نوع هذا الانقباض أو ذلك ، وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية.

لقد حاول الكثير من المختصين والخبراء ان يوضحوا اشكال الانقباض العضلي، اذ ان كل واحد منهم حاول ايجاد اشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الآخر وعلى الرغم من ذلك فان هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه ، وذكر (عادل) ان اشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي<sup>(1)</sup>

##### 1- الانقباض العضلي الثابت: Static Contraction

اذ تتعادل فيه القوة الخارجية مع القوة الداخلية وتعرف القوة الناتجة عن ذلك بالقوة الثابتة كما ان في هذا النوع من الانقباض لا يحدث تغيير في طول العضلة وتكون القوة في هذا النوع من الانقباض في اقصى معدلاتها ، ومن الامثلة عليها هو عند محاولة اي شخص رفع ثقل بحيث لا يستطيع تحريكه.

##### 2- الانقباض العضلي المتحرك : Isotonic Contraction

ان القوة الناتجة عن هذا الانقباض هي القوة العضلية الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون اما مركزي او لا مركزي وهذا اختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة القوة الداخلية في التغلب عليها فيحدث اما قصر في العضلة (مركزي) او يحدث إطالة في العضلة (لا مركزي).

##### 3- الانقباض العضلي المختلط: Mixture of Both Contraction

هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضين الثابت والمتحرك ويحدث عادة عند القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل رفع ثقل من الارض حتى يصل به الى مستوى مد الذراعين والركبتين . هو ايضاً ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك ان قوة العضلة اكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي الى قصر في طول العضلة.

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وقيادة تطبيق )، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998، ص131 .

## 2-2 تدريب القوة بأسلوب الشد الثابت

عرفت بأنها " قدرة الفرد على دفع أو جذب الجهاز أو حفظ الجسم في موضع معين " (1) . وكذلك وهو " الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية وقدرة العضلة على توليد الطاقة وزيادة درجة الحرارة دون حدوث تغير في طولها " (2) .

وكما عرفت على أنها " كمية التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفصل " (3) . ويتفق الباحث مع التعريف الذي يؤكد أنها " قدرة الفرد على استخدام انقباض عضلي في وضع خاص دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث حركة انتقالية من نقطة إلى أخرى " (4) .

إن تطوير القوة العضلية بالانقباض العضلي الثابت أفضل ما يكون عند الزاوية (90°)، فالعلاقة بين القوة والزوايا المختلفة يعني وجود علاقة بين القوة وطول العضلات نفسها إذ أن العضلة تبلغ أقصى طولها في حالة المد واقصر طول لها في حالة الانقباض القصوي، تلعب الزاوية المحصورة بين العضد والساعد أو الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق أو الفخذ والجذع دوراً كبيراً في القوة المبذولة أثناء الانقباض الايزومتري القصوي للمجاميع العضلية والتي تعمل على المد والثني (5) .

يتحدد زمن الانقباض عند استخدام التمرينات الثابتة بناء على عاملين أحدهما الوصول إلى أقصى انقباض، وقد تنصح بعض المراجع بأن تكون فترة الانقباض الثابت (1-2) ثانية، غير ان الدراسات أثبتت ان هذه الفترة غير كافية للوصول إلى أقصى انقباض، وكذلك في قدرتها على الاحتفاظ بهذا الانقباض لفترة طويلة، وقد اتفق على ان تكون فترة الانقباض الثابت لتنمية القوة العظمى للعضلات الصغيرة (4-5) ثواني وللعضلات الكبيرة من (7-8) ثواني (6) .

وعلى وفق الخبرات العملية في هذا النوع من التدريب فمن المناسب للعضلات المتدربة جيداً وبقابلية عالية اعطاء قوى انقباضيه تقترب من 100% من القوة القصوى والثبات على الوضع لمدة (4-6) ثوان، وعندما تكون قوى الانقباض منخفضة فيكفي ظهور الاثر التدريبي زيادة مدة الثبات على الوضع عن المدة القصوى الممكنة بنسبة (20-30%) (7) .

## 2-3 تدريب القوة بأسلوب الشد المتحرك

إن هذا الاسلوب من التدريب شائع الاستخدام في التمارين الرياضية ولمجمل الفعاليات الرياضية، ويعرف على أنه "المقدرة على الأداء الحركي بالتغلب أو مواجهة مقاومات مختلفة" (8) .

1 - بسطوبيسي أحمد، قاسم حسن :مصدر سبق ذكره ، 1978 ، ص61

2 - Barter, P; Aspect Dear Premiering De Motorischeu: Learner Zesses In Sport Schwimmen. Berlin, 1989, p.104.

3 - مفتي إبراهيم حمادة : اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال، القاهرة، مطابع أمون، 1999، ص67 .

4 - ريسان خريبط مجيد، علي تركي : نظريات تدريب القوة، بغداد، ب م ، 2002، ص96 .

5 -Grosser, M.; Psychomotorische Schnelkoodination, Schroeder, 1990, p.43 .

6 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص129.

7 - جميل قاسم محمد البديري: فلسفه علم الحركة والتدريب الرياضي بكره اليد، ط1، بغداد، مطبعة السيماء، 2013، ص192 .

8 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص182.

وعرفها ( بسطويسي أحمد ، قاسم حسن ) بأنها "القوة الإرادية الأيزوتونية (الديناميكية) والتي تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي القصوي"<sup>(1)</sup> . او هو "تغير طول العضلة (إطالة - قصر ) مع ثبات كمية الشدة"<sup>(2)</sup>.

ويشمل هذا النوع من التدريب نوعين اساسيين هما :

اولا: تدريب القوة بالتطويل (اللامركزي) :

وفيه تستطيل العضلة ببطء وتنقبض وتطول بعيداً عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، وفي هذه الحالة سنجد ان العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة<sup>(3)</sup>.

ومصطلح الإطالة خاص على الرغم من شيوع استعماله ، فالعضلة لا تطول في حقيقة الأمر، لكنها تعود إلى وضعها الاصلي، وعمل العضلات في هذه الحالة (كالفرامل) التي تقاوم الجاذبية الأرضية، أي ابتعاد المنشأ عن المدغم كما في حالة إرجاع الحديد إلى الأرض في رفع الأثقال فيزداد عزم المقاومة على عزم العمل العضلي فالعضلة تطول<sup>(4)</sup>.

ثانيا: تدريب القوة بالتقصير (المركزي):

يحدث هذا النوع من التدريب عندما تتوتر العضلة بشكل كاف للتغلب على مقاومة ما، ويتحرك أحد أطرافها تجاه الطرف الآخر.

وفيه تقصر العضلة بنحو 60% من طولها في حالة الانبساط، وتزداد سمكاً وتبذل عملاً ملموساً لتغلبها على المقاومة التي اعترضتها كرفع ثقل مثلاً، وتتراوح نسبة فعاليتها الميكانيكية ما بين (20%-25%) من إجمالي الطاقة المبذولة، وفيه تنقبض العضلة وتقتصر في اتجاه مركزها ويحدث هذا النوع إذا ما كانت قوة العضلة اكبر من المقاومة إذ تستطيع التغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة<sup>(5)</sup>.

ولهذا نقول ان هذا النوع من التمارين هو من اكثر الانواع استخداما في التدريبات الرياضية كونه يكون مشابها لأداء اغلب المهارات الحركية، وهذا ما يسعى اليه الكثير من المدربين بان تكون التمارين مشابهة لمهارات الفعالية الرياضية لتطور المستوى بشكل أفضل.

## 2-4 تدريب القوة بأسلوب الشد العضلي المختلط (الاكسوتوني) :-

وهو " تغير طول العضلة (أطالة ، قصر ) وكذلك تغير كمية الشدة العضلية (مركب ايزومتري - ايزوتوني ) "<sup>(6)</sup> . وهو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضين الثابت والمتحرك ويحدث عادة خلال القيام ببعض الأعمال ( الحركات ) والتدريبات الرياضية مثل نتر الثقل من الأرض حتى يصل إلى مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات فهذا يعني أن انقباض العضلة يمر بمراحل ، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الألياف العضلية فهذا يعني انقباض أيزو متري وعندما يحدث الانقباض ويجري تغير في طول الألياف فهذا يعني أن الانقباض أيزو توني فعلى هذا الأساس يكون الانقباض الاكسوتوني مزيج من الانقباضين .

1 - بسطويسي أحمد ، قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة ، مطابع الجديري ، ط1، 1978، ص59 .

2 - عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره، ص188 .

3 - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص174.

4 - قاسم حسن حسين، أيمن شاکر محمود : : مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، ط، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998، ص78.

5 - مفتي إبراهيم حمادة: مصدر سبق ذكره، ص174.

(6) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص188 .

## 2-5 المراحل الفنية لسباق 110م حواجز

يحدد إنجاز ركض 110م حواجز من خلال تطور عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك من خلال تطور مستوى الأداء الحركي ، حيث إن الأداء الحركي المعقد لهذه الفعالية ( ركض إلى الحاجز الأول ، المرور فوق الحاجز ، الركض بين الحواجز ) وتشمل حركات متشابهة ( الركض إلى الحاجز الأول ، الركض بين الحواجز ، الركض من الحاجز الأخير إلى خط النهاية ) ثم حركات غير متشابهة ( المرور فوق الحاجز ) وهنا يجب أن يكون هنالك أداء حركي في مستوى عالٍ لكي لا يؤثر في سرعة اللاعب الكلية لقطع مسافة السباق ومن ثم التأثير على الإنجاز الرقمي الكلي .  
تقسم المراحل الفنية لركض 110م حواجز إلى المراحل التالية<sup>(1)</sup>:-

أ- الوضع الابتدائي وبداية التسارع.

ب- المرور من فوق الحاجز .

ج- الركض بين الحواجز .

د- الركض بين آخر حاجز وخط النهاية .

أ- الوضع الابتدائي وبداية التسارع

يشبه الوضع الابتدائي لركض 110م حواجز الوضع الابتدائي لركض المسافات (100، 200 ، 400 ) إلا ان قصر المسافة بين خط البداية والحاجز الأول يحتم على اللاعب ان يقوم بزيادة سرعته إلى أقصى ما يمكن قبل الوصول إلى الحاجز الأول، لذا فإن لاعب الحواجز يستقيم جسمه مبكراً لكي يستطيع التحضير لعبور الحاجز على العكس من بقية سباقات المسافات القصيرة حيث ان اللاعب لديه مسافة كبيرة لتزايد السرعة واستقامة جسمه .

ب- المرور فوق الحاجز ( خطوة الحاجز )

ان هذه المرحلة هي أهم مرحلة في سباق ركض 110م حواجز وهي ما يميز هذه اللعبة عن غيرها من سباقات المسافات القصيرة ، حيث ان هذه العملية تتكرر عشرة مرات في المسابقة، وان الأداء الفني للمرور فوق الحاجز له أهمية كبيرة في كسب الوقت لصالح اللاعب ، وتبدأ هذه المرحلة من لحظة بدء ارتقاء المتسابق قبل الحاجز الى نقطة هبوطه خلف الحاجز .

ج- الركض بين الحواجز :

تكون المسافة بين حاجز وآخر 9،14م وتقطع هذه المسافة بثلاث خطوات وتكون خطوة الحاجز هي الرابعة . تكون الخطوة الأولى هي اقصر الخطوات وتكون الخطوة الثانية هي الأطول ويكون الركض بين الحواجز بشكل مستقيم دون انحراف. يبدأ الركض بين الحواجز . عند الهبوط خلف الحاجز على مشط القدم ويجب ان يتصف الهبوط بالمرونة في مشط القدم لتقليل الصدمة وهنا يحول اللاعب اتجاه سرعته للأمام. ويجب ان يحافظ اللاعب على سرعته وتقنين الخطوات الثلاث وإيقاعها ، اما الخطوة الثالثة فتقل مره اخرى في الطول استعداداً لتعدية الحاجز .

د- الركض بين آخر حاجز وخط النهاية :

وهي المرحلة الأخيرة في سباق ركض 110م حواجز ، ويكون طول المسافة من آخر حاجز إلى خط النهاية 14،02م ، وتقطع هذه المسافة بأقصى سرعة للمتسابق ويمكن لهذه المسافة ان تقرر أو تغير نتيجة السباق .

<sup>1</sup> كمال جميل الرياضي : الجديد في ألعاب القوى ، عمان ، 1998 ، ص143

### 3-1 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وبتصميم المجاميع التجريبية الثلاثة، "الغرض المقارنة يتطلب ان تكون المجموعات الثلاثة متكافئة لجميع خواصهما ومن كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية"<sup>(1)</sup>، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
زمن اجتياز الحاجز والانجاز الرقمي بفعالية 110م واجز	تمرينات المطاط بأسلوب الشد المختلط	زمن اجتياز الحاجز والانجاز الرقمي بفعالية 110م واجز	التجريبية الاولى
	تمرينات المطاط بأسلوب الشد المتحرك		التجريبية الثانية
	تمرينات المطاط بأسلوب الشد الثابت		التجريبية الثالثة

#### 3-2: مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم شباب اندية محافظة كرياتة وعددهم (21) لاعبا، ويعد استبعاد (3) لاعبين تم اختيار العينة بأسلوب الحصر الشامل، فأصبحت عينة البحث تتكون من (18) لاعبا. وتم تقسيم العينة على المجاميع التجريبية الثلاثة وبقاع (6) لاعبين في المجموعة الواحدة. وتم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة ، وقد تم اجراء التجانس بين افراد العينة في هذه المتغيرات، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء وكما موضح في الجدول(2).

<sup>1</sup> - عامر ابراهيم : البحث العلمي ، دار الباروري العلمي لنشر والتوزيع ، 1999 ، ص17.



الجدول ( 2 ) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,723	171	4,15	175	سم	الطول
0,683-	63	3,38	62,23	كغم	الوزن
0,643-	2	1,96	30	شهر	العمر التدريبي

يبين الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والعمر التدريبي) أقل من  $(1\pm)$  ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 1-3-3 وسائل جمع البيانات

-الملاحظة .

-الاختبارات والمقاييس .

#### 2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة

- اشربة مطاطية مختلفة الاطوال (صينية الصنع).

-حواجز صيني الصنع عدد 30 .

- ساعة توقيت (جونسو صينية الصنع).

- صافرة (فوكس كندية الصنع).

- ماكينة تخطيط ملعب.

- كاميرا تصوير نوع Sony مع ستاند يابانية الصنع عدد 5

-شريط قياس.

-حاسبة لا بتوب نوع Dell.

- مادة البورك لتخطيط الملعب.

### 3 4- إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-3 اعداد التمارين

تم اعداد التمارين الخاصة لأفراد عينة البحث بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وخبرة الباحث كونه مدرس مادة ألعاب القوى، لضمان تأدية الغرض الذي اعدت من اجله .

#### 2-4-3 تحديد الاختبارات

اولا:- اختبار زمن اجتياز الحاجز

اعتمد الباحث مجموع زمن اجتياز الحواجز (1-5-10) كمؤشر لزمن اجتياز الحاجز، وذلك عن طريق تصوير الاداء المهارى للاعب على هذه الحواجز اثناء السباق (2 كاميرا للحاجز الاول كون اللاعبين يصلون اليه متقاربين ، 1 كاميرا

لكل من الحاجز الخامس والحاجز العاشر، وذلك بحساب عدد الصور منذ ترك رجل الارتقاء الارض الى هبوط رجل الهجوم بعد الحاجز ثم تطبيق القانون التالي:-

الزمن الكلي = عدد الصور × زمن الصورة الواحدة

ثانيا :- اختبار الانجاز الرقمي

اعتمد الباحث الانجاز وذلك بتوقيت الزمن الكلي لقطع مسافة 110م حواجز .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تمرينا عمليا للباحث والوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه اثناء اجراء الاختبار لتفاديها<sup>(1)</sup>.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 2014/ 9/10 الساعة الرابعة مساء على 3 لاعبين لغرض:

1- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية.

2- حساب زمن الأداء لكل تمرين .

3- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.

4- حساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار وترتيبه بصورة مناسبة .

5- كفاءة فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم عملهم.

3-4-4 اجراءات احتساب الشدد والراحة للأساليب الثلاث

1-احتسب الباحث الشدد للتمرينات باعتماد الشدد القصوية ، فقد تم احتساب الشدد القصوية لتمرينات بالأساليب الثلاثة باستخدام الاشرطة المطاطة من خلال أقصى عدد يمكنه اللاعب سحبه من الاشرطة المطاطة بأداء كامل، ومن ثم احتساب عدد هذه الاشرطة وتقسيمها على (100) باعتبارها (100%) له لاستخراج نسبة شدة كل شريط ، ومن ثم يتم تقليل عدد الاشرطة حسب نسبة الشدة المراد العمل عليها

2-وقد تم احتساب زمن الراحة للتمرينات التي تطبق بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من خلال احتساب زمن عودة النبض الى (120-130) ن، اما التمرينات التي تستخدم طريقة التدريب التكراري فقد تم احتساب زمن اداء التمرينات ومن ثم تحديد فترة الراحة من خلال اعطاء نسبة عمل الى راحة بمقدار (1: 6 ، 1: 9) وحسب الشدة المستخدمة .

3-4-5 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم الخميس 11 / 9 / 2014 ، الساعة (الرابعة) مساء على ملعب نادي كربلاء لألعاب القوى .

3-4-6 تكافؤ مجاميع البحث

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ لمجاميع البحث التجريبية بمتغيرات زمن اجتياز الحاجز والانجاز الرقمي، وبعد معالجة البيانات إحصائيا قام الباحث بحساب قيمة (F) والجدول (3) يبين ذلك.

\* - قاسم المندلاوي (واخرون): الاختبارات والقياسات في التربية البدنية،الموصل ، مطابع التعليم، 1989، ص187.

الجدول(3)يبين تكافؤ مجموعات البحث التجريبية

متغيرات البحث	مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	قيمة f
زمن اجتياز الحاجز	بين المجموعات	2	0,0012	1,09
	داخل المجموعات	16	0,0011	
الانجاز	بين المجموعات	2	0,012	0,30
	داخل المجموعات	16	0,04	

بما ان جميع قيم F المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(2,16) وباللغة (3,63) اذا لا توجد فروق معنوية بين المجموع الثلاثة مما يدل على تكافؤ المجاميع الثلاثة في متغيرات البحث.

### 3-4-7 التجربة الرئيسية

اجرى الباحث تجربته الرئيسة في يوم السبت الموافق 2014/9/13 حيث ادخل الباحث التمارين التي اعددها للقوة الخاصة بالأسلوب (الثابت، المتحرك، والمختلط) ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ثم تكمل المجاميع الثلاث الجزء الرئيس بنفس التمرينات، وتم حسب ما يأتي :

1- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

2- كانت مدة التجربة (10) أسابيع موزعة على (30) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع، وتم تثبيت التمرينات (تكرارها) لثلاث وحدات في الاسبوع وبعدها يغير الباحث التمرينات المستعملة في الاسبوع اللاحق .

3- كان لكل مجموعة تدريبية مدرب خاص بهم يتم اعطائهم التمرينات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيس في ايام السبت والاثنين والاربعاء وفي نفس الوقت، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة يتم دمجهم مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم تحت اشراف مدرب الاساسي.

1- استعمل الباحث شدة تتراوح ما بين (80-95 %) .

2- راعى الباحث ثبات الأحجام التدريبية وتقارب الشدد التدريبية بين المجاميع التجريبية الثلاث .

3- استعمل الباحث طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.

4- انتهى البرنامج التدريبي يوم الاربعاء 2014/11/26.

### 3-4-8 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الخميس الموافق 2014/11/28، في تمام الساعة (الرابعة) مساء على ملعب نادي كربلاء لألعاب القوى مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الاحصائية :استخدم الباحث المعالجات الاحصائية المناسبة لاستخراج ما يلي:

وسط حسابي، انحراف معياري، t للعينات المتناظرة، تحليل التباين اختبار (F)، وسيط، التواء، اختبار LSD.

#### 4- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجاميع البحث التجريبية ومناقشتها

لإيجاد نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعات البحث التجريبية في زمن اجتياز الحاجز والانجاز، استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة ، وكما هو مبين في الجدول (4) .

#### جدول (4)

يبين قيمة (T) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للمجاميع التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث

المتغير	المجموعة	متوسط الفروق	مربع متوسط الفروق	قيمة المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
الانجاز	المختلط	1,72	0,56	6,14	2,57	معنوية
	الثابت	0,94	0,21	3,36		معنوية
	المتحرك	1,28	0,34	4,57		معنوية
زمن اجتياز الحاجز	المختلط	0,51	0,053	4,64		معنوية
	الثابت	0,26	0,018	2,89		معنوية
	المتحرك	0,29	0,02	3,63		معنوية

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيري ( زمن اجتياز الحاجز والانجاز) والتي خضع لها أفراد المجموعات التجريبية، إذ أظهرت النتائج أن قيم ( T ) المحسوبة للمجموعات التجريبية كانت أكبر من قيمتها الجدولية، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لجميع المجاميع التجريبية وفي متغيري البحث ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الاساليب التدريبية الثلاثة طورت صفة القوة والسرعة بنسب مختلفة وحسب نوع التدريب للمجموعة، وهاتين الصفتين من الصفات المهمة في الاركاض القصيرة كونهما مهمتان في تكوين القوة المميزة بالسرعة التي تعد من الصفات المهمة جدا في الاركاض القصيرة وخاصة ركض 110م حواجز، وهذا ما اكده (عادل عبد البصير) في قوله "ان للقوة المميزة بالسرعة اهمية في عملية المرور فوق الحاجز وذلك بدفع كتلة الجسم وتحويل اتجاه السرعة من الأفقية الى زاوية (55-60) فوق الحاجز، وكذلك تستخدم لتحويل مسار مركز ثقل الجسم باتجاه الأفق عند الهبوط خلف الحاجز"<sup>(1)</sup> وكذلك اكد عليه ( ابو العلا ) حيث ذكر ان ( بعض الأنشطة الرياضية الأخرى تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقى العدو والتجديف وبهذا فأن استخدام الطرق المختلفة في تنمية القوة العضلية أفضل من الاعتماد على استخدام طريقة واحدة).

وكذلك راعى الباحث التدرج بمكونات الحمل من حيث الشدة والتكرار وفترات الراحة البنائية وكذلك التغير في التمرينات والذي يعد ذات أهمية كبيرة وله خصوصية عالية في التدريب، ( وقد أظهرت البحوث أن النظام العصبي - العضلي يستجيب بشكل أفضل حينما يستثار بشكل متغير طوال الوقت، ويحتاج النظام العصبي - العضلي إلى أن يفاجئ لكي

<sup>1</sup> - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتابة والنشر، 1999، ص 28 .

يجبر بالتكيف، وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمارين لبضع أيام وتغير عدد التكرارات والشدة والتمارين عن الأيام الأخرى<sup>(1)</sup>.

وكذلك راعى الباحث في تدريباته إجراء التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينها التي استعملت فيها الشدد القصوى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك لإتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات، وهذا يتفق مع ما جاء به جمال صبري فرج بأن أداء التدريبات ذات الشدد القصوى وشبه القصوى يكون الرياضي بحاجة إلى فترات راحة تناسب استعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين، وكذلك لاستشفاء الجهاز العصبي المركزي الذي يتلقى العبء الأكبر في مثل هذه التدريبات<sup>(2)</sup>.

اذ ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي<sup>(3)</sup>.

كما ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمرينات التدريبية الخاصة بأداء الانقباض الثابت والمتحرك والمختلط الموضوعه للمجموعات التجريبية الثلاث، ساهمت في تطوير قوة الانقباض للمجامع العضلية الخاصة الناتج عن تطور وظائف الجهاز العصبي من خلال شدة وحجم اليعازات العصبية مما احدث تغيرات في العمل العضلي من خلال تحشيد عدد اكبر من الوحدات الحركية والذي يؤدي إلى زيادة القوة العضلية المنتجة فضلاً على سرعة الانقباضات العضلية، وهذا يتفق مع ما جاء به عباس عبد الفتاح عن ( سيل ) " بان تنمية القوة العضلية يصاحبها عدة مظاهر وظيفية مهمة كزيادة النشاط العصبي خلال تجنيد اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية إضافة إلى تزامن انقباض هذه الوحدات مع زيادة القابلية للإثارة العصبية في الخلايا العضلية"<sup>(4)</sup>، ويؤكد (أبو العلا ) بانه "تزداد درجة الانقباض العضلي نتيجة زيادة إثارة الخلايا العصبية الحركية، وهذه الزيادة لا تعني مجرد إشراك وحدات حركية جديدة ، ولكن أيضا زيادة سرعة تردد الإشارات العصبية للوحدات الحركية الصغيرة"<sup>(5)</sup>.

ان اداء الرياضي بسرعة يتطلب منه التغلب على المقاومة الخارجية الكبيرة وفي هذه الحالة تتوقف كمية السرعة بدرجة كبيرة على امكانية قوة الانسان في الدفع، فالعلاقة بين السرعة والقوة من الحركات ذات المقاومة الخارجية المختلفة تبرز في ترابط زيادة السرعة على زيادة القوة، ان زيادة القوة بمعدل (40%) يؤدي الى زيادة معدل السرعة بحدود (20%) . فمن اجل زيادة مستوى السرعة تستعمل تمارين القوة بكثرة الواجب الحركي نفسه المطلوب ادائه، أي ان تمارينات القوة تؤثر ايجابا في السرعة ، عندما تزداد القوة في تلك الحركة نفسها التي يراد التوصل فيها الى اعلى سرعة ممكنة<sup>(6)</sup>.

#### 4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث التجريبية ومناقشتها

لإيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث، استخرج الباحث قيمة (F) ، وكما هو مبين في الجدول (5) .

<sup>1</sup> - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص 541 .

<sup>2</sup> - جمال صبري فرج : المصدر نفسه ، ص 296 .

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص 15.

<sup>4</sup> - عباس عبد الفتاح الرملي: المبارزة سلاح الشيش، القاهرة، دار الفكر، 1993، ص 102.

<sup>5</sup> - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2000، ص 94.

<sup>6</sup> - قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 87-89 .

جدول (5) يبين تحليل التباين (F) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للمجاميع التجريبية في الاختبارات البعدية

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	قيمة ( F ) المحسوبة	قيمة ( F ) الجدولية	مستوى الدلالة	
زمن اجتياز الحاجز	بين المجموعات	2	0,005	5	3.63	معنوي	
	داخل المجموعات	16	0,001				
الانجاز	بين المجموعات	2	0,012	8,57		3.63	معنوي
	داخل المجموعات	16	0,0014				

بما ان قيمة (f) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2,16) وبالقيمة (3,63) اذا هنالك فروق معنوية بين المجاميع التجريبية ، ولإيجاد هذه الفروق استخرج الباحث قيمة الحد الاصغر للفروق المعنوي (L.S.D) والجدول ( 6 ) يبين ذلك.

جدول ( 6 ) يبين قيمة L.S.D. لزم اجتياز الحاجز والانجاز بين مجاميع البحث

المتغير	المجاميع	س	س	فرق الاوساط	قيمة L.S.D	دلالة الفروق
زمن اجتياز الحاجز	م×2م	1م	2م	1,54	0,039	معنوي
	م×3م	1م	3م	1,55	0,039	معنوي
	م×2م	2م	3م	1,54	0,039	عشوائي
الانجاز	م×2م	1م	2م	16,57	0,046	معنوي
	م×3م	1م	3م	16,53	0,046	معنوي
	م×2م	2م	3م	16,53	0,046	عشوائي

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لقيمة L.S.D. لمتغيري زمن اجتياز الحاجز والانجاز بين المجموعات التجريبية

في متغير (زمن اجتياز الحاجز) يتبين في الجدول (6) ان جميع الفروق بين مجموعات البحث هي فروقات معنوية ، وبالرجوع الى قيم الاوساط الحسابية ، نجد ان المجموعة الاولى (الشد المختلط) هي الاولى والافضل ولا فرق بين المجموعة الثالثة (الشد ثابت) والمجموعة الثانية (الشد المتحرك) .

وحيث ان تدريب القوة الثابتة تطور القوة بشكل فعال ولكن على حساب السرعة والتدريب المتحرك يطور السرعة بشكل افضل من الثابت ولكن على حساب القوة . ففي الوقت الذي أسهمت هذه التمرينات بتطوير القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة ساعدت أيضا في زيادة عدد الوحدات الحركية المستثارة وكلما زاد عدد الوحدات الحركية كلما امكن على التغلب على المقاومات بصورة سريعة، (اذ ان الانقباض العضلي الثابت يستمر في زيادة قوة الانقباض من خلال تجنيد وحدات

حركية أكثر فأكثر، مما يعمل على استخدام وتجنيد الوحدات الحركية التي يمكن ان تستخدم للمرة الاولى ولم تستخدم سابقا، والنتيجة الاخيرة تكون في ان العضلات الغير متعبة تكون سريعة جداً\*.

ان التدريبات الثابتة التي يكون فيها عمل المفصل ثابت والسرعة ساكنة فيكون الهدف في هذه الاسلوب تتجه الى القوة على حساب السرعة ، و كلما زاد مقدار المقاومات المستخدمة في التدريب كلما انعكس ذلك ايجابا على تطور القوة على حساب السرعة والعكس صحيح في حالة تقليل المقاومات وزيادة سرعة الاداء في التمرين، فان التطور في القوة كان اكبر في التدريب الثابت، اما في اسلوب الشد المتحرك فتكون تطور في السرعة على حساب القوة، وهذا التطور باتجاه جانب واحد على حساب الآخر ادى الى تحسين زمن اجتياز الحاجز بنفس النسبة تقريبا. وهذا ما يؤكد عصام حلمي ومحمد جابر عن كل من وتني Whitney و Smith في "إن زيادة قوة العضلات العاملة في أداء معين تعمل على أداء هذا العمل بصورة أسرع بغض النظر عن نوع التدريبات المستخدمة في التقوية، وان زيادة التوافق العصبي العضلي يزيد من سرعة الحركات الخاصة لان كل العضلات المشتركة في العمل تصبح متوافقة بشكل أفضل، وبذلك يمكن التغلب على المقاومات الخارجية بصورة أسرع" (1)،

وبالنسبة لمعنوية الفروق بين المجاميع التجريبية والتي تبين تفوق المجموعة الاولى (الشد المختلط)، ويعزو الباحث سبب افضلية الاسلوب المختلط الى تطور صفة القوة والسرعة معاً التي لها دور كبير في تطور السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة كما سبق وذكرنا، وكذلك ان التمرينات المستخدمة قد نمت القوة الخاصة بالمجاميع العضلية العاملة وبالتالي حسنت السرعة الانتقالية للاعبين، وهذا ما اكده محمد حسن ومحمد نصر الدين (من خلال تقليل زمن تماس القدم مع الارض الذي يعني ان اللاعب بذل قوة كبيرة في زمن قصير جعله يحسن زمن العدو، أي الزيادة في معدل سرعته في هذه المسافة، وذلك لان تطور القوة العضلية يعمل على تطور السرعة نسبياً) (2). ويذكر عصام عبد الخالق ان القوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة ( العدو ، الدراجات ، السباحة ) (3) . ويذكر عادل عبد البصير عن أهمية القوة المميزة بالسرعة على إنها تلعب دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب العالي (4)، ولذلك فان القوة المجهزة بأسلوب الشد المختلط اعطت ناتجاً حركياً اعلى من باقي الاساليب التدريبية المستخدمة، كونها عملت على تطوير الصفتين (السرعة والقوة) بصورة متوازنة في التدريبات، وبالتالي اثر ايجابيا على السرعة الحركية (اجتياز الحاجز) والانتقالية للاعب (الانجاز).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات .

لقد توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات التي يمكن ان نجملها بالاتي:

- 1- إن الاساليب الثلاثة مناسبة لتدريب هذه الفئة العمرية من لاعبي 110م حواجز .
- 2- التمرينات بأسلوب الشد المختلط هي الافضل لتحسين زمن اجتياز الحاجز والانجاز لفعالية 110م حواجز للشباب ويليها اسلوب الشد الثابت ثم اسلوب الشد المتحرك.

\* [Livestrong.com](http://Livestrong.com) an Isometric Training program to Get Faster Running.

1 - عصام حلمي، محمد جابر :التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص82.

2- محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007، ص231.

(3) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 149 .

(4) عادل عبد البصير : مصدر سبق ذكره ص99.

### 3-5 التوصيات: -يوصي الباحث بالآتي:

- 1-التأكيد على المدربين بالاستفادة من استخدام الاسلوب المختلط لتطوير زمن اجتياز الحاجز والانجاز لفعالية 110م حواجز للشباب.
- 2-ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- 3-تجريب الاسلوب المختلط على فعاليات اخرى تحتاج الى قوة وسرعة معا في اداؤها.

### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2000.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيوولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- بسطويسي أحمد، قاسم حسن : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، مطابع الجديوي، 1978.
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012.
- جميل قاسم محمد البدري: فسلجه علم الحركة والتدريب الرياضي والتطبيق، ط1، بغداد، مطبعة الشيماء، 2013.
- ريسان خريبط مجيد، علي تركي : نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002.
- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتابة والنشر، 1999.
- عامر ابراهيم : البحث العلمي ، دار الباروري العلمي لنشر والتوزيع ، 1999.
- عباس عبد الفتاح الرملي: المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر، القاهرة، 1993.
- عصام حلمي، محمد جابر : التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط2 ، منشأة المعارف ، 2005.
- قاسم المندلوي (واخرون): الاختبارات والقياسات في التربية البدنية،الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1989.
- قاسم حسن حسين، أيمن شاكر محمود : : مبادئ الأسس الميكانيكية والحركات الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن ، 1998.
- كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوى ، عمان، 1998 .
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيوولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وقيادة تطبيق)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998.
- مفتي إبراهيم حمادة : اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال ، القاهرة ، مطابع آمون ، 1999.

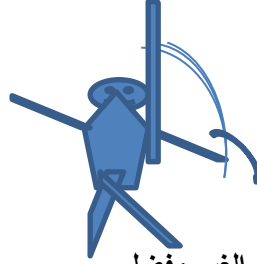


- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- Barter, P; Aspect Dear Premiering De Motorischeu: Learner Zesses In Sport Schwimmen. Berlin, 1989.
- Grosser, M.; Psychomotorische Schncllkoodination, Schroeder, 1990,.
- Livestrong.com an Isometric Training program to Get Faster Running.
- Syed Hoare. A. Z. : The judo publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994.

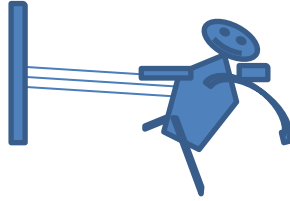
## الملاحق

### ملحق (1) نماذج من تدريبات القوة المستعملة

- 1- سحب شريط مطاط (مثبت بسيج الملعب) بالذراع المعاكسة لرجل الهجوم، من الخلف الى الامام بحركة تقاطع مع رجل الهجوم.



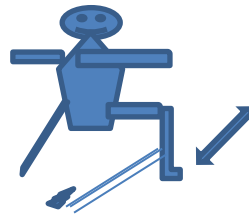
- 2- نفس التمرين السابق ولكن للجزء الغير مفضل.
- 3- سحب شريط مطاط (مثبت بسيج الملعب) بالذراع، بحركة انحناء الجذع فوق الحاجز.



- 4- سحب شريط مطاط (مثبت بالأرض) الى فخذ رجل الهجوم، برفع الركبة الى مستوى الحوض



- 5- نفس التمرين السابق ولكن للجزء الغير مفضل.
- 6- سحب شريط مطاط مثبت بالأرض الى كاحل رجل الهجوم، ورفع الرجل بحركة الرفع باتجاه الحاجز الى مستوى الحوض.



7-

- 8- نفس التمرين السابق ولكن للجزء الغير مفضل .  
9- سحب شريط مطاط مثبت بالأرض بحركة التغطية .



- 10- نفس التمرين السابق للرجل غير المفضلة.

ملحق (2) انموذج تنفيذ تمرينات القوة بالشد الثابت

الوحدة التدريبية : الاولى

الاسبوع : الاول

الراحة بين		الحجم		الشدة	التمارين	اقسام الوحدة
		زمن الاداء	التكرار × المجموعة			
المجاميع	التكرار					
د3	ثا45	ثا 4	2×4	%80	سحب شريط مطاط (مثبت بالأرض) الى فخذ رجل الهجوم ،برفع الركبة الى مستوى الحوض	التمارين
د3	ثا45	ثا 4	2×4	%80	نفس التمرين السابق ولكن للجزء الغير مفضل	
د3	ثا45	ثا 4	2×4	%80	سحب شريط مطاط (مثبت بسياج الملعب) بالذراع المعاكسة لرجل الهجوم ،من الخلف الى الامام بحركة تقاطع مع رجل الهجوم.	
د3	ثا45	ثا 4	2×4	%80	نفس التمرين السابق ولكن للجزء الاخر	

ملحق (3) انموذج تنفيذ تمرينات القوة بالشد المتحرك

الوحدة التدريبية : الاولى

الاسبوع : الاول

الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة	التمارين	اقسام الوحدة
المجاميع						
د3	ثا45	ثا 10	2×12	%80	سحب شريط مطاط (مثبت بالأرض) الى فخذ رجل الهجوم ،برفع الركبة الى مستوى الحوض	التمارين

د3	ثا45	ثا10	2×12	%80	نفس التمرين السابق ولكن للجزء مفضل
د3	ثا45	ثا10	2×12	%80	سحب شريط مطاط (مثبت) بسياج الملعب) بالذراع المعاكسة لرجل الهجوم، من الخلف الى الامام بحركة تقاطع مع رجل الهجوم.
د3	ثا45	ثا10	2×12	%80	نفس التمرين السابق ولكن للجزء الاخر

ملحق (4) انموذج تنفيذ تمرينات القوة بالشد المختلط

الوحدة التدريبية : الاولى

الاسبوع : الاول

اقسام الوحدة	التمارين	الشدة	التكرار × المجموعة	زمن الاداء	الراحة بين	
					التكرار	المجموع
الرئيسي	سحب شريط مطاط (مثبت بالأرض) الى فخذ رجل الهجوم، برفع الركبة الى مستوى الحوض	%80	ثا4×1 ثابت 1×12 متحرك	15 ثا	ثا45	د3
	نفس التمرين السابق ولكن للجزء مفضل	%85	ثا4×1 ثابت 1×12 متحرك	15 ثا	ثا45	د3
	سحب شريط مطاط (مثبت) بسياج الملعب) بالذراع المعاكسة لرجل الهجوم، من الخلف الى الامام بحركة تقاطع مع رجل الهجوم.	%80	ثا4×1 ثابت 1×12 متحرك	15 ثا	ثا45	د3,30
	نفس التمرين السابق ولكن للجزء الاخر	%80	ثا4×1 ثابت 1×12 متحرك	15 ثا	ثا45	د3,30

## أثر برنامج صحيحي وفق أهم المتغيرات البايوميكانيكية في تحسين أداء قفزة اليدين الأمامية المتبوعة بقلبة هوائية مكورة على طاولة القفز للاعبين المتقدمين في الجمناستك

أ . م . د علي جواد عبد العماري

جامعة بابل / كلية التربية الرياضية  
Alidr4@gmail.com

### ملخص البحث باللغة العربية

تتميز رياضة الجمناستك باستمرارية الإبداع والابتكار في تعدد ألوان الحركة ، وقد وقع الاختيار على جهاز طاولة القفز لما لهذا الجهاز من تنوع في المجاميع الحركية للقفزات التي تؤدي عليه ، وتعد قفزة اليدين الأمامية الأساس لأداء تلك القفزات ، ومن منطلق صقل وتثبيت هذه المهارة المهمة تتجلى أهمية البحث في الكشف عن الأخطاء المصاحبة لأداء هذه القفزة ومعالجتها عن طريق اعداد بعض التمرينات التصحيحية المبنية على الأسس الميكانيكية للمهارة .

ومن خلال متابعة الباحث لمجريات بطولات العالم مع مستوى لاعبيننا في المنتخب الوطني ، لاحظ أن هناك مشكلة تكمن في ضعف الأداء لهذه القفزة لدى بعض اللاعبين المتقدمين من حيث اداء المهارة بشكلها الصحيح بدون اخطاء ، والسبب يعود إلى التأكيد على ان ما يمتلكه اللاعبين من نواح بدنية وكيفية توظيفها في خدمة الواجب الحركي من دون الاستعانة بالتفسير العلمي للحركات وهي المؤشرات الميكانيكية التي يصعب على المدربين التعرف عليها في ظل الإمكانيات المتواضعة المتوفرة في قاعات الجمناستك .

لذا انصب هدف البحث في تصحيح بعض الأخطاء المصاحبة لأداء قفزة اليدين الأمامية المتبوعة بقلبة هوائية مكورة على طاولة القفز للاعبين المتقدمين من خلال :

التحليل الحركي لمراحل أداء قفزة اليدين الأمامية المتبوعة بقلبة هوائية مكورة على طاولة القفز . التعرف على قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية في أداء قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز للنموذج وعينة البحث . إعداد تمرينات تصحيحية على وفق قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لعينة البحث . معرفة مدى تأثير التمرينات التصحيحية في تطوير أداء قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز للاعبين استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي) ، ومن خلال التصوير الفيديوي لأداء القفزة للاعب النموذج باستخدام آلات التصوير ومنصة القوة ، تم الحصول على أهم المتغيرات البايوميكانيكية ، بعد ذلك قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للتحليل وتقييم الأداء الفني ، وبمعالجة البيانات إحصائياً حصل الباحث على جملة من الاستنتاجات وأهمها : أثمرت التمرينات التصحيحية التي استخدمتها المجموعة التجريبية عن تحسن في قيم المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة في الاختبار البعدي بمستوى أفضل من المجموعة الضابطة مما يؤشر فاعلية تلك التمرينات . حققت المجموعة التجريبية تقدماً قياساً بالمجموعة الضابطة في اختبارات تقييم مستوى الأداء الفني . أظهرت النتائج أن استيعاب اللاعب لميكانيكية الحركة يساهم في عملية تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء .

### **Abstract**

**The effect of corrective exercises according to the most important biomechanics variables in the performance development of front handspring with 1samarsolt forward on the vault table for the beginners gymnastics**

**by**

**Assistant Professor Dr. Ali Jawad Abd**

Characterized the sport gymnastics continuity of creativity and innovation in multiple colors movement, was chosen on a table jump to this device from the diversity in totals kinetic leaps that lead him, and front hands jump is the basis and premise in the performance of hops on this device, which include six stages of technical lead in turn to affect one another, and here reflected the importance of research in the detection of errors associated with the performance of this jump and processed by preparing some corrective exercises built on the basis of variable values biomechanic a special skill .

Through follow-up researcher for the course of training in lounge gymnastics in the province of Najaf, note that there is a problem lies in the poor performance of this jump in some youngsters, and the reason is due to the emphasis on what have players aspects of physical and how to employ them in the service of duty motor without recourse to the interpretation of scientific movements which mechanical and indicators that are hard on the coaches identify them in the light of the possibilities available Statistics in gymnastics halls .

So focused research aimed at correcting some of the errors associated with the performance of the front hands jump on the table for junior players jump through:

- 1) Identifying the most important values variables biomechanic in front hands jump performance jump on the table and a sample model search.
- 2) Identifying the most important values variables biomechanic in front hands jump performance jump on the table and a sample model search.
- 3) Knowing the impact of corrective exercises to modify and improve the performance front hands jump jumping on the table for junior players .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الارتقاء باللاعب الى المستويات العليا لا يأتي من محض الصدفة بل يمر بسلسلة من عمليات الاعداد المستمر ، وهنا تلعب المناهج التدريبية المبنية وفق اسس علمية دوراً فعالاً في تعلم وصقل المهارات على اختلاف تعقيدها ولها أيضاً الاثر البالغ في الحفاظ عليها من خلال كونها الرافد الأول الذي يصب في تنمية قدرات اللاعبين ورفع مستوياتهم . وفي مجال دراسة الحركات الرياضية وتحليلها ، نجد ان التحليل الحركي يحتل الصدارة في الكشف عن الكثير من الحالات المهمة والتي يعول عليها في تفسير كل مرحلة من مراحل الأداء الحركي ، حيث يهتم بدراسة شكل الحركة الظاهري ووصفها فضلاً عن مسببات حدوثها والقوى الداخلية والخارجية المؤثرة فيها .

وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تحتاج الى درجة عالية من فهم وإتقان الواجب الحركي ، وفي جميع الأجهزة التي يؤدي عليها اللاعبين ومنها طاولة القفز ، هذا الجهاز الذي عدل في عام 2003م من الشكل الأشبه بالحصان إلى طاولة بارتفاع ( 1.35 م ) مصممة بشكل يساهم في وقاية وسلامة اللاعبين مع إضفاء نوع من الجمالية والسهولة في الأداء ، فضلاً عن أداء حركات أكثر صعوبة على هذا الجهاز بأمان أكثر .

ومن المهارات التي تعد حجر الأساس في الأداء على هذا الجهاز هي قفزة اليدين الأمامية كونها السبيل إلى الارتقاء والتطور لأداء أنواع القفزات الأخرى والتي تمتاز بستة مراحل فنية هي (الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران الأول ، الدفع على الطاولة ، الطيران الثاني ، الهبوط ) حيث تكون كل مرحلة مكملة ومؤثرة بشكل مباشر بما يليها من المراحل نظراً للانسايابية والحركة المترابطة دون توقف حتى نهاية الأداء .

ولا يفوتنا القول أن الأداء الأمثل هو الذي يتيح للاعب كسب أعلى الدرجات والذي لا يتحقق إلا من خلال وصوله الى مرحلة متطورة من السيطرة الحركية والتمثلة بقابلية واسعة في كيفية التحكم بالإمكانيات الجسدية المتوفرة لديه بصورة تضمن بقاءه في مسار حركي صحيح وأمن والثبات في نهاية الحركة ، وهنا تكمن أهمية البحث في الكشف عن بعض الأخطاء الأدائية وتشخيص بعض أسباب الضعف في الأداء عن طريق التحليل الحركي ودراسة اهم المتغيرات البايوميكانيكية مع الاستعانة باللاعب النموذج ، وعلى ضوء المعلومات الميكانيكية الناتجة من أداء العينة وملاحظتها قياساً بالنموذج يتم اعداد بعض التمارين التصحيحية المبنية على اسس علمية وتطبيقها على عينة من اللاعبين المتقدمين بغية التقليل من الاخطاء ومعالجتها وصولاً الى مستوى أفضل من الأداء .

### 1-2 مشكلة البحث

لا يخفى علينا أن قفزة اليدين الأمامية هي مفتاح للقفزات الأمامية التي تؤدي على طاولة القفز ، لذا فإن اللاعب الذي يجيد هذه القفزة سيكون من السهل عليه تعلم وإجادة أداء مختلف القفزات على هذا الجهاز بما يخدم الوصول الى حالة من الأداء المثالي والذي يتصف بأقل عدد من الأخطاء التكنيكية المحسوبة .

ومن خلال تواجد الباحث كمساعد مدرب في قاعة التدريب ، وجد عن طريق الملاحظة أن هناك ضعفاً في أداء قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز ، والسبب بحسب رأي الباحث يعود الى التأكيد على كيفية تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى اللاعبين دون الاعتناء بتحسين الجانب المهاري وفقاً للأسس والقواعد الميكانيكية ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تحليل هذه المهارة واستخراج متغيراتها الميكانيكية المؤثرة التي من خلالها نستطيع تشخيص نقاط الضعف ومعالجتها عن طريق تمارين تصحيحية نصل بها في نهاية المطاف الى مستوى أفضل من الأداء .

### 1-3 أهداف البحث:- يهدف البحث إلى :

- 1- التحليل الحركي لمراحل أداء قفزة الديدن الأمامية على طاولة القفز .
- 2- التعرف على قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية في أداء قفزة الديدن الأمامية على طاولة القفز للنموذج وعينة البحث .
- 3- إعداد تمارينات تصحيحية على وفق قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لعينة البحث .
- 4- معرفة مدى تأثير المنهج التصحيحي في تطوير أداء قفزة الديدن الأمامية على طاولة القفز .

### 1-4 فرض البحث

للمنهج التصحيحي المعد تأثير إيجابي في تطوير الأداء وتحسين قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة قفزة الديدن الأمامية على طاولة القفز لدى اللاعبين المتقدمين بالجمناستك .

### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو الجمناستك المتقدمين لمنتخب محافظة النجف الأشرف بأعمار (25 - 27) سنة ، أحد اللاعبين المشاركين ببطولة العالم في لندن 2012 بالجمناستك .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2012/11/25 إلى 2013/5/25 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجمناستك / بغداد .

قاعة الألعاب المغلقة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

مختبر البايوميكانيك الرياضي جامعة بابل كلية التربية الرياضية

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث

إن من أهم العوامل التي تحدد منهج البحث هو طبيعة المشكلة التي يروم الباحث دراستها ، والغرض هو التوصل إلى حقائق مبنية على أسس علمية تصب في تحقيق الأهداف ، وعليه اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

### 2-3 مجتمع البحث وعينته

### 1-2-3 مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين الذين يقعون ضمن المرحلة العمرية من (11 - 13) سنة للمنتخب الوطني بالجمناستك وعددهم (6) لاعباً

### 2-2-3 عينة البحث

العينة هي " المجموعة التي يتم فحصها أو مراقبتها والتي تنفذ عليها التجربة وقد تتكون من شخص واحد أو أكثر ".<sup>(1)</sup> اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة من مجتمع البحث الأصلي قوامها (10) لاعبين ، حيث قسّمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواسطة القرعة وبواقع (5) لاعبين في كل مجموعة ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، وقد منح الباحث

(1) وجيه محجوب (وآخرون) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988م ، ص 261 .

ثلاث محاولات لأداء مهارة قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز لكل لاعب لاختيار الأفضل منها في التحليل والقياس وذلك عن طريق الملاحظة قياساً بالنموذج .

### 3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث

#### 1-3-3 تجانس العينة

قبل الشروع بتنفيذ الإجراءات الميدانية للبحث ، ويدافع ضبط المتغيرات التي تؤثر في مدى دقة النتائج البحثية ، تحقق الباحث من تجانس أفراد العينة عن طريق المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية والمورفولوجية التي تمثل ( الطول والوزن والعمر التدريبي ) ، وكما مبين في الجدول (1) :

جدول (1) يبين تجانس العينة فيما يتعلق بمتغيرات القياسات الجسمية

المتغيرات	الوسيلة الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	160.8	2.7	161.6	0.888	
الوزن	كغم	73.13	4.3	71.75	0.962	
العمر التدريبي	سنة	6.36	0.92	6.3	0.304	

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين  $(1\pm)$  ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات مع إعتدالية توزيعهم الطبيعي .

وفيما يخص تكافؤ مجموعتي البحث ، استفاد الباحث من محاولات الاختبار القبلي في التحقق من تكافؤ مستوى الأداء وكذلك بالمقارنة في قيم أهم المتغيرات البيوميكانيكية لمجموعتي البحث .

### 4-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

#### 1-4-3 الوسائل المستخدمة في البحث

من أهم الوسائل التي استخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات هي :

- الملاحظة والتحليل .
- استمارة الاستبيان .
- المقابلات الشخصية .\*
- الاختبارات والمقاييس .
- المصادر العربية والأجنبية والانترنت .
- برامجيات الحاسوب (استخدم الباحث برنامج **stracker** أحدث برنامج للتحليل الحركي الذي لم يسبق لباحث آخر استخدامه في استخراج متغيرات البحث حسب علم الباحث على مستوى القطر .

#### 2-4-3 الأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز حاسوب لابتوب نوع ( Dell ) كندي الصنع عدد (1) .
- منصة قياس القوة (gait analysis) من شركة (zebris) ، ألمانية الصنع مع ملحقاتها .
- كاميرا فيديو نوع (Canon) يابانية الصنع بسرعة (25صورة/ثا) عدد (2).

(\*) الملحق (1)



- كاميرا فيديو نوع (Full Hd –Panasonic) يابانية الصنع عدد (1) .
- ميزان طبي كهربائي صيني الصنع عدد (1) .

### 3-4-3 الأدوات المستخدمة في البحث

- طاولة قفز قانونية نوع (Stage) هندية الصنع .
- لوحة ارتقاء (قفاز) قانونية عدد (1) .
- أبسطة أسفنجية متنوعة عدد (10) .
- حامل ثلاثي لتثبيت الكاميرات عدد (3) .
- علامات فوسفورية لاصقة لتحديد مفاصل الجسم .
- ذاكرة تخزين معلومات نوع (SD ram) عدد (3) .
- مقياس رسم (1 متر) .
- شريط قياس نسيجي .
- قصاصات وشرائح بلاستيكية توضع بين المنصة والطاولة .
- شريط لاصق .

### 5-3 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-5-1 تحديد أهم المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة

لغرض تحديد أهم المتغيرات البايوميكانيكية للمهارة قيد الدراسة ، دونت هذه المتغيرات في استمارة \* معدة لهذا الغرض ، والتي عن طريق عرضها على نخبة من الخبراء والمختصين في مجال البايوميكانيك تمكن الباحث من تحديد أهمية كل متغير وملاحظة مدى قابلية اعتماده في عمليات التحليل والقياس .

حيث كان مدى الأهمية من (صفر - 10) ، وحسب ما ظهر في الجدول الآتي :

جدول (2) يبين قيم الأهمية النسبية للمتغيرات البايوميكانيكية

الترشيح	الأهمية النسبية	درجة الأهمية	المتغيرات البايوميكانيكية	ت	مراحل الحركة
	✓	80.8	97	1	الركضة التقريبية
	✓	76.6	92	2	
✓		60	72	3	
✓		57.5	69	4	
	✓	84.16	101	5	الارتقاء بواسطة القفاز
	✓	83.3	100	6	
✓		62.5	75	7	
✓		60	72	8	
✓		55	66	9	

\* الملحق (2)

	✓	74.2	89	زاوية الانطلاق من القفاز م.ك.ج	10	الطيران الأول
	✓	70.8	85	سرعة الانطلاق م.ث.ج	11	
	✓	75	90	أقصى ارتفاع م.ث.ج	12	
✓		59.2	71	مسار م.ث.ج	13	
	✓	82.5	99	زاوية الهبوط	14	الارتكاز والدفع على الطاولة
	✓	80	96	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)	15	
	✓	79.16	95	زاوية الورك (لحظة التماس)	16	
	✓	85	102	زاوية المرفق (لحظة التماس)	17	
	✓	76.6	92	السرعة المحيطية للقدم	18	
✓		64.16	77	السرعة الزاوية لمفاصل الجسم	19	
	✓	80.8	97	زاوية النهوض	20	
	✓	75	90	زاوية الانطلاق من الطاولة م.ك.ج	21	الطيران الثاني
	✓	71.6	86	سرعة الانطلاق	22	
	✓	75	90	أقصى ارتفاع يحققه م.ث.ج	23	
	✓	71.6	86	زاوية الهبوط	24	الهبوط
	✓	83.3	100	المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط	25	
	✓	74.2	89	مقدار دفع القوة	26	الكينتك
	✓	86.6	104	زمن الدفع	27	
	✓	72.5	87	أقصى قوة أثناء الاستناد	28	
✓		62.5	75	الانسيابية الحركية	29	

\* النسبة المئوية المطلوبة لاعتماد المتغير هي 65 % فما فوق .

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن عدد المتغيرات البايوميكانيكية التي حققت درجة الأهمية المطلوبة هي (21) متغير في مختلف المراحل الحركية للأداء ، ويعني ذلك استبعاد (8) متغيرات لم تحقق الدرجة المطلوبة وحسب ما أدلى به مجموعة الخبراء والمختصين .

### 1-7-3 تكافؤ مجموعتي البحث

استناداً إلى آراء الحكام في تقييم أداء عينة البحث ، ومن خلال التعرف على قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية المعتمدة للاختبار القبلي ، تحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) عن طريق استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة بين تلك المجموعتين ، وكما مبين في الجداول (3 ، 4) :

جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج تقييم الأداء الفني للاختبار القبلي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية نوع الاختبار
		ع	س -	ع	س -	
غير معنوي	0.301	0.976	5.620	1.006	5.808	اختبار الأداء الفني للمهارة

\* قيمة (t) الجدولية = (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

بالرجوع إلى نتائج الجدول السابق ، نجد أن قيمة (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث هي (0.301) أي أنها أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) ، مما يدل على أن الفروق ظهرت غير معنوية في اختبارات الأداء الفني للمهارة بين المجموعتين ، والذي يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث من ناحية تقييم الأداء الفني للمهارة .

3-5-2 أهم المتغيرات البايوميكانيكية قيد البحث وقيمها في أداء مهارة (قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز) للنموذج من خلال عرض استمارة الاستبيان ، تسنى للباحث الوصول إلى أهم المتغيرات البايوميكانيكية التي لها أثر فاعل في أداء قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز ، فضلاً عن اعتماد قيمها في بناء وإعداد التمرينات التصحيحية الملانمة لتطوير مستوى الأداء المهاري للعينة ، وإن أهم المتغيرات البايوميكانيكية التي حددها الخبراء والمختصين تتمثل بما يأتي :

أولاً متغيرات الركضة التقريبية :

- سرعة الاقتراب (م . ث . ج) / وتقاس في الوثبة الأخيرة (\*) قبل تنفيذ القفز إلى القفاز وهي المسافة المقطوعة في وحدة الزمن .

- أقصى ارتفاع (م.ث.ج) للوثبة الأخيرة / ويقاس من نقطة مركز كتلة الجسم إلى الأرض عمودياً خلال مرحلة الطيران ثانياً متغيرات الارتقاء بواسطة القفاز :

- زاوية الهبوط على القفاز / هي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي و الخط المار من نقطة مركز الثقل إلى نقطة التقاء القدمين بالقفاز وتقاس من الخلف في أول لحظة مس للقفاز .

- زاوية النهوض من القفاز / هي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي والخط المار من نقطة القدم إلى نقطة مركز الثقل وتقاس من الأمام ، وتقاس هذه الزاوية في آخر لحظة ترك للقفاز . (1).

ثالثاً متغيرات الطيران الأول :

\* الوثبة الأخيرة : هي المسافة المحصورة من لحظة الترك للرجل الناهضة إلى لحظة التماس للقدمين مع القفاز لـ (م ث ج) .

(1) علي جواد عيد : بعض المتغيرات البايوميكانيكية للأداء المهاري بين جهازي حسان القفز القديم و طاولة القفز الجديدة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006م ، ص 58 .

- زاوية الانطلاق من القفاز (م.ك.ج) / وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي وبين الخط المار بالنقاط التي تمثل مركز كتلة الجسم لوضعين ( لحظة الترك - الوضع الذي يلي لحظة الترك مباشرة ) . (1)

- سرعة الانطلاق (م.ث.ج) / وهي المسافة المقطوعة لمركز ثقل الجسم خلال وحدة الزمن بعد لحظة ترك القفاز مباشرة .

- أقصى ارتفاع (م.ث.ج) / ويقاس من نقطة مركز ثقل الجسم إلى الأرض في اللحظة التي يحقق اللاعب فيها أعلى مستوى من الطيران .

رابعاً متغيرات الارتكاز والدفع على الطاولة :

- زاوية الهبوط على الطاولة / هي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي والخط الواصل من مفصل الرسغ بامتداد اليدين حتى نقطة مركز ثقل الجسم وتقاس من خلف الجسم تبعاً لاتجاه الحركة وتسمى الزاوية الداخلية .

- زاوية الركبة / وهي الزاوية المحصورة بين الخط الطولي لعظم الفخذ والخط الطولي لعظم الساق ( وقد قاسها الباحث في لحظة تماس يدي اللاعب مع الطاولة أي في لحظة الاتصال ) وكذلك بالنسبة لزوايا الورك والمرفق .

- زاوية الورك / هي الزاوية المحصورة بين خط الجذع (من نقطة الورك إلى الكتف) وخط الفخذ ( من نقطة الورك إلى نقطة مفصل الركبة ) . (الشكل 16)<sup>(2)</sup>

- زاوية المرفق / هي الزاوية المحصورة بين الخط الطولي لعظم العضد والخط الطولي لعظم الساعد .

- السرعة المحيطية للقدم / حيث احتسبت عن طريق إيجاد طول القوس الذي يرسمه مفصل القدم من لحظة تماس اليدين مع الطاولة حتى لحظة الترك ، حيث يقوم برنامج التحليل المستخدم بحساب السرعة الخطية على أساس المسار الذي يتم تحديده من قبل المحلل وفي ضوء تحديد مقياس الرسم وسرعة الكاميرا .

- زاوية النهوض من الطاولة / هي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي والخط الواصل من مفصل الرسغ بامتداد اليدين حتى نقطة مركز كتلة الجسم وتقاس من أمام الجسم تبعاً لاتجاه الحركة وتسمى الزاوية الخارجية .

خامساً متغيرات الطيران الثاني :

- زاوية الانطلاق (م.ك.ج) من الطاولة / وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي وبين الخط المار بالنقاط التي تمثل مركز كتلة الجسم لوضعين ( لحظة الترك - الوضع الذي يلي لحظة الترك مباشرة ) .

- سرعة الانطلاق / وهي المسافة المقطوعة لمركز ثقل الجسم خلال وحدة الزمن .

- أقصى ارتفاع يحققه (م.ك.ج) / ويقاس من نقطة مركز كتلة الجسم إلى الأرض في اللحظة التي يحقق اللاعب فيها أعلى مستوى من الطيران الأفقي (الشكل 20) .

سادساً متغيرات مرحلة الهبوط :

- زاوية الهبوط / وهي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي لسطح الأرض وبين الخط المار من مفصل الكتف إلى نقطة التقاء القدمين بالبساط (الشكل 21) .

- المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط / وتقاس من نقطة الهبوط إلى نقطة التقاء الخط العمودي المرسوم من منتصف حافة الطاولة إلى الأرض (الشكل 22) .

(1) أسامة عبد المنعم جواد :تحليل وتقويم بعض المتغيرات الكينماتيكية لحركات الربط الاكروباتيكية الامامية على بساط الحركات الأرضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ، 2002م ، ص44 .

(2) ياسر نجاح حسين : التحليل الكينماتيكي لحركات الدوران والانتقال على جهاز حضان المقابض ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001م ، ص 36 .

المتغيرات المتعلقة بمنصة قياس القوة (الكينتك) :

أن مؤشرات هذه المنصة أخذت في فترة اتصال اليدين للاعب ، في مرحلة الارتكاز والدفع على الطاولة والمتغيرات هي :

- مقدار دفع القوة / وينتج من خلال ( معدل القوة × زمن تأثير القوة ) .
- زمن الدفع ( زمن اتصال يدي اللاعب بالمنصة ) / وهو الفترة الزمنية التي تبقى أيدي اللاعب فيها متصلة بالمنصة
- أقصى قوة أثناء الاستناد / وتمثل أعلى مؤشر لمنصة قياس القوة والنتائج من دفع اللاعب للطاولة خلال فترة اتصال اليدين بها وتقاس بالنيوتن .



شكل (8) يوضح منصة قياس القوة



شكل يوضح زاوية المرفق

جدول (4) يبين قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة قفزة الديدن الأمامية على الطاولة لنموذج البحث

ت	المتغيرات البايوميكانيكية	وحدة القياس	قيم المتغيرات لنموذج البحث
1	سرعة الاقتراب م. ث. ج.	م/ثا	8.25
2	ارتفاع م. ث. ج. للوثبة الأخيرة	م	1.08
3	زاوية الهبوط على القفاز	درجة	81.22
4	زاوية النهوض من القفاز	درجة	83.15
5	زاوية الانطلاق من القفاز م.ك.ج.	درجة	56.16
6	سرعة الانطلاق من القفاز م.ث.ج.	م/ثا	6.58
7	أقصى ارتفاع م.ث.ج. للطيران الاول	م	1.86
8	زاوية الهبوط على الطاولة	درجة	72.35
9	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)	درجة	178.22
10	زاوية الورك (لحظة التماس)	درجة	177.16
11	زاوية المرفق (لحظة التماس)	درجة	177.09
12	السرعة المحيطية للقدم	م/ثا	9.11
13	زاوية النهوض من الطاولة	درجة	66.75
14	زاوية الانطلاق من الطاولة م.ك.ج.	درجة	39.56
15	سرعة الانطلاق من الطاولة	م/ثا	5.08
16	أقصى ارتفاع يحققه م.ث.ج. في الطيران الثاني	م	2.21
17	زاوية الهبوط على الأرض	درجة	82.24
18	المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط	م	1.92
19	مقدار دفع القوة	نيوتن	122.42
20	زمن الدفع	ثا	0.31
21	أقصى قوة أثناء الاستناد	نيوتن	141.36

3-5-3 التجربة الاستطلاعية:- أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في قاعة الألعاب المغلقة لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل يوم الأربعاء المصادف 2014/1/9 على عينة استطلاعية قوامها لاعبين اثنين المتبقين من مجتمع البحث إذ " تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يتسنى الأخذ بنتائجها " (1) .  
والغاية من التجربة هي التعرف على :  
- مدى صلاحية وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار.

(1) قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984م ، ص 95 .

- مجمل الصعوبات والمحددات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكيفية تلافيها وإيجاد الحلول المناسبة لها .

- مقدار الوقت اللازم وتوفيره لإجراء التجربة الرئيسية .

- كيفية توزيع مهام فريق العمل المساعد \* والتعريف بطبيعة الاختبار .

- تعزيز نسبة الإضاءة للحصول على تصوير أكثر وضوحاً .

- زيادة فترات الراحة بين المحاولات للوصول إلى الأداء الأفضل .

**3-5-4 التصوير الفيديوي:** -استخدم الباحث كاميرتين للتصوير بسرعة 1200 صورة خلال الثانية الواحدة :

- الكاميرا الأولى (نوع Canon يابانية الصنع تم ضبطها على تردد 300 صورة/ثا) لعدم الحاجة لسرعة 1200 وضعت على حامل ثلاثي من الجانب (مقابل آخر خطوات الاقتراب) على ارتفاع (110سم) لاستخراج المتغيرات الواقعة ضمن الخطوة الأخيرة من الاقتراب والارتقاء على القفاز حيث ثبتت على بعد (6م) من البؤرة إلى منتصف مجال الركض .

- الكاميرا الثانية نوع Canon يابانية الصنع تم ضبطها على تردد 300 صورة/ثا) وضعت على حامل ثلاثي من الجانب بمحاذاة الكاميرا الأولى إلى الأمام قليلاً (متعامدة مع جهاز طاولة القفز) بارتفاع (140سم) وعلى بعد (5,20 م) من منتصف سطح الطاولة حيث احتواء جميع المتغيرات الواقعة بعد تنفيذ القفز من القفاز . وتم تحديد مقياس الرسم لكل كاميرا على حدة.



للمجال الحركي



شكل (23) يوضح مواقع الكاميرات بالنسبة

### 5-5-3 تحليل التصوير الفيديوي

عن طريق استخدام البرامج المتاحة وبواسطة الحاسوب الآلي ومخطوة أولى بدأ الباحث بتقطيع التصوير إلى عدد من المقاطع التي تمثل محاولات اللاعبين وحفظها في ملف خاص باستخدام برنامج ( free video cutter ) للتقطيع الفيديوي ، فضلاً عن تمييز المحاولات وفرزها طبقاً لأداء كل لاعب ، وحسب تمثيله للمجموعة سواء كانت هذه المجموعة ضابطة أم تجريبية ،

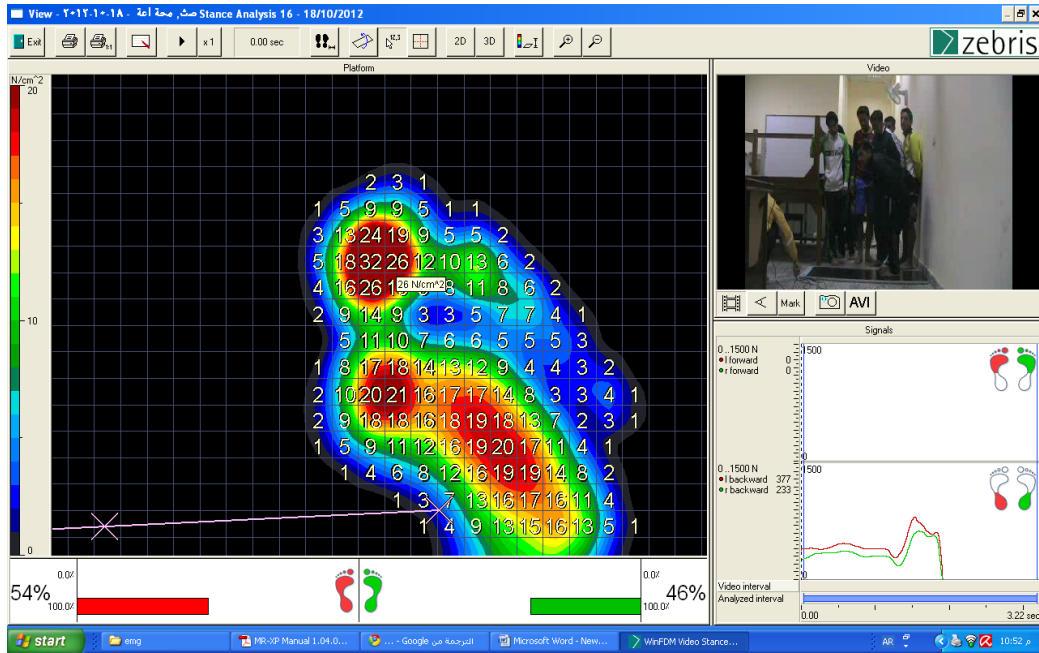
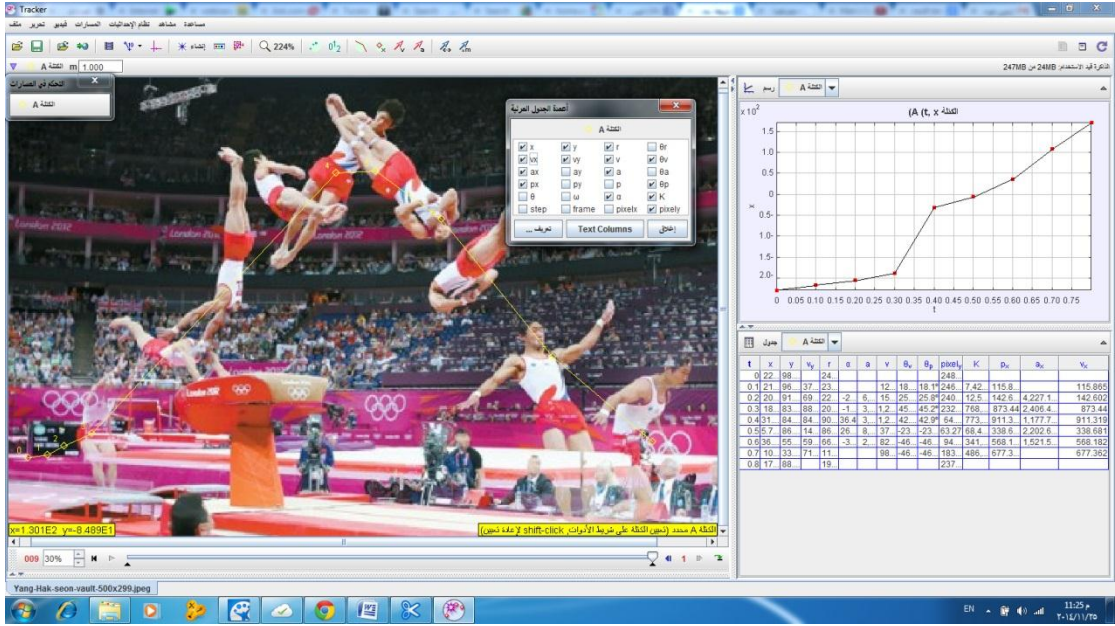


والشكل (24) يوضح واجهة برنامج التقطيع الفيديوي .

وتم استخدام برنامج تراكر للتحليل الميكانيكي حديث الاستخدام في المجال الرياضي ، ويوفر برنامج التحليل الحركي العديد من المهام منها :

- توصيل نقاط مفاصل الجسم بخطوط **multiline** .
- قياس الأبعاد عن طريق التأشير على نقطتي البداية والنهاية واعطاء امر القياس.
- قياس الزوايا عن طريق تأشير ضلعي الزاوية ( المفصل ) .
- قياس أطوال الأقواس للحركات الدائرية .





شكل (25) يوضح واجهة برنامج التحليل الحركي (tracker)

### 3- 6 تقييم مستوى الأداء الفني

من خلال التصوير الفيديوي الذي يعرض أداء كل لاعب في الاختبارات القبلية والبعدية ، حيث ارتأى الباحث (بالاتفاق مع أربعة حكماء) أن تتراوح قيمة الدرجة من (صفر - 10) في استمارة تقييم الأداء (المعدة لهذا الغرض، والتي اتفق الحكم وبنسبة عالية على مدى شمولها وصلاحياتها للتقييم ، وبعد أخذ الدرجات استبعدت أعلى وأقل درجة وعن طريق حساب الوسط الحسابي للدرجتين المتبقيتين ، نحصل على القيمة النهائية لدرجة الأداء لكل لاعب .

### 7-3 الاختبارات القبليّة

نظراً لكون أفراد العينة من اللاعبين المتقدمين الذين يمارسون لعبة الجمناستيك ، لذا اكتفى الباحث بتعريفهم بنوع القفزة المراد تأديتها ، وقد أجرى اختبار الأداء الفني القبلي لعينة البحث في تمام الساعة العاشرة من يوم الثلاثاء المصادف 2014/1/16 وفي قاعة الألعاب المغلقة التابعة لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، بواقع ثلاث محاولات لكل لاعب لأداء قفزة اليدين الأمامية على طاولة الففز ، وعندها ركز الباحث على ضبط وتثبيت الظروف المرتبطة بالاختبار من حيث الأدوات والأجهزة المستخدمة وعوامل الزمان والمكان ، فضلاً عن الطريقة المثلى للتنفيذ وفريق العمل المساعد ومراعاة توفير نفس الظروف في الاختبار البعدي .

#### 1-7-3 تكافؤ مجموعتي البحث

استناداً إلى آراء الحكام في تقييم أداء عينة البحث ، ومن خلال التعرف على قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية المعتمدة للاختبار القبلي ، تحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) عن طريق استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة بين تلك المجموعتين ، وكما مبين في الجداول (4 ، 5) :

بالرجوع إلى نتائج الجدول السابق ، نجد أن قيمة (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث هي (0.301) أي أنها أقل من قيمتها الجدولية البالغة ( 2.31 ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ( 8 ) ، مما يدل على أن الفروق ظهرت غير معنوية في اختبارات الأداء الفني للمهارة بين المجموعتين ، والذي يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث من ناحية تقييم الأداء الفني للمهارة .

#### جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية المعتمدة للاختبار القبلي لمجموعتي البحث في مهارة قفزة اليدين الأمامية على طاولة الففز

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية (قبلي)		المجموعة الضابطة (قبلي)		وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
		ع	س -	ع	س -		
غير معنوي	0.181	1.076	5.324	0.943	5.208	م/ثا	سرعة الاقتراب م.ث.ج
غير معنوي	0.327	0.339	0.82	0.023	0.814	م	ارتفاع م.ث.ج للوثبة الأخيرة
غير معنوي	0.933	3.302	63.52	7.09	66.784	درجة	زاوية الهبوط على القفاز
غير معنوي	0.175	3.708	69.108	2.18	68.772	درجة	زاوية النهوض من القفاز
غير معنوي	0.113	3.311	43.136	2.579	43.348	درجة	زاوية الانطلاق من القفاز م.ك.ج
غير معنوي	0.236	0.958	4.48	0.885	4.342	م/ثا	سرعة الانطلاق من القفاز م.ث.ج
غير معنوي	0.245	0.031	1.42	0.019	1.416	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج للطيران الأول
غير معنوي	0.349	3.14	52.676	7.001	53.872	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة
غير معنوي	0.092	3.182	139.54	2.005	139.38	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس)

			4		6		مع الطاولة)
غير معنوي	0.294	3.791	146.23	1.794	145.67 8	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)
غير معنوي	0.225	2.881	135.88	4.005	136.37	درجة	زاوية المرفق (لحظة التماس)
غير معنوي	0.133	1.056	6.296	0.943	6.214	م/ثا	السرعة المحيطية للقدم
غير معنوي	0.948	3.286	43.572	7.079	46.88	درجة	زاوية النهوض من الطاولة
غير معنوي	0.33	3.29	27.564	6.691	28.666	درجة	زاوية الانطلاق من الطاولة م.ك.ج
غير معنوي	0.114	1.035	2.33	0.909	2.26	م/ثا	سرعة الانطلاق من الطاولة
غير معنوي	0.082	4.537	1.62	0.802	1.63	م	أقصى ارتفاع يحققه م.ث.ج في الطيران الثاني
غير معنوي	0.955	3.331	65.454	6.452	68.556	درجة	زاوية الهبوط على الأرض
غير معنوي	0.705	0.031	1.082	0.023	1.094	م	المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط
غير معنوي	0.258	4.266	96.388	5.84	95.552	نيوتن	مقدار دفع القوة
غير معنوي	0.136	2.832	0.58	2.077	0.57	ثا	زمن الدفع
غير معنوي	0.071	4.261	118.36	5.413	118.57 8	نيوتن	أقصى قوة أثناء الاستناد

\* قيمة (t) الجدولية = ( 2,31 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 8 )

من خلال ملاحظة الجدول (5) نجد أن قيمة ( t ) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية جاءت أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية ( 8 ) ، وفي جميع المتغيرات قيد البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات البايوميكانيكية ، كنتاج من ظهور فروق غير معنوية في تلك المتغيرات .

### 8-3 تطبيق التمرينات التصحيحية المستخدمة

- العدد الكلي للوحدات (12) وحدة بواقع وحدتان في الاسبوع .
- الزمن الكلي للتدريب على جهاز طاولة الففز هو (70 دقيقة) .
- القسم الرئيسي من التدريب على الجهاز هو (60 دقيقة) .
- نسبة التمرينات التصحيحية من زمن القسم الرئيسي هي 25% ، لذا تكون حصة تلك التمرينات (15 دقيقة) .
- أعد الباحث التمرينات التصحيحية (\*) لتطبيقها من قبل المجموعة التجريبية حيث تضمنت مجموعة من التمرينات التي تساهم في تطوير المهارة وفقاً لأسسها الميكانيكية واستثمارها أثناء التطبيق لغرض تحقيق الواجب الحركي

- والهدف الحركي وهذه التمرينات تتماشى ومتطلبات اللاعبين البدنية والمهارية ، وللتأكد من مدى صلاحيتها وانسجامها مع اللاعبين الناشئين عرضت هذه التمرينات على بعض الخبراء والمختصين (\*\*\*) في رياضة الجمناستك .
- نفذت التمرينات التصحيحية على المجموعة التجريبية من عينة البحث وبإشراف مباشر من قبل الباحث ، أما المجموعة الضابطة فإنها تخضع للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب .

#### جدول (6)

يبين بعض الأخطاء التي أشرت خلال أداء أفراد عينة البحث

المرحل الفنية	تأثير الأخطاء	التمرينات التصحيحية
الإقتراب	قلة التوافق بين عمل الذراعين والرجلين . قصر في الخطوات أو طولها مما لا يؤدي للوصول للسرعة المطلوبة . التردد غير المنتظم في الخطوات الأخيرة مما يسبب التوقيت الخاطئ لتنفيذ القفز إلى القفاز .	تمرين : 1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 9
الارتقاء بالقفاز	الهبوط في مقدمة القفاز غير النابضة مما يسبب عدم الاستفادة من القوة النابضة للقفاز . أخطاء الهبوط بأرجل متباعدة أو تقدم احدى الرجلين عن الأخرى . أخطاء زوايا الهبوط والتهوض على ومن القفاز	تمرين : 4 ، 7 ، 8 ، 10
الطيران الأول	أخطاء زاوية الانطلاق من القفاز . ضعف في عملية خطف الرجلين . المبالغة في مستوى الارتفاع للطيران الأول . الطيران بأرجل مفتوحة (مسافة بين الرجلين)	تمرين : 8 ، 10 ، 11 ، 13
الارتكاز والدفع على الطاولة	الهبوط العمودي على الطاولة مما يسبب هدر في الطاقة وضعف في مرحلة الطيران الثاني . أخطاء الانثناء في زوايا الجسم . الزيادة في زمن الاتصال بالطاولة مما يسبب انخفاض في قوة الدفع وقطع في الحركة وقد يؤدي الى اصطدام ظهر اللاعب بالطاولة . أخطاء زاوية النهوض من الطاولة .	التمرين : 14 ، 15 ، 16 ، 17 18 ، 19 ، 20 ، 21
الطيران الثاني	أخطاء زاوية الانطلاق . الخطف المبكر للرجلين الى الأسفل مما يسبب عدم الوصول الى الارتفاع المطلوب . وجود (مسافة) فتحة بين الرجلين اثناء الطيران . ضعف في المحافظة على استقامة مفاصل الجسم	التمرين : 18 ، 19 ، 20 ، 21 22 ، 23
الهبوط	أخطاء زاوية الهبوط . الهبوط بأرجل مفتوحة أو بتقدم احدى الرجلين . قلة مراعاة الثني في مفاصل القدم والركبة والورك وضعف في استخدام الذراعين للموازنة اثناء الهبوط .	التمرين : 24 ، 25 ، 26

\*\* الملحق (9)

- بدأت التجربة في تطبيق التمرينات بتاريخ 2013/1/28 ولمدة (6) أسابيع .

- \* أخطاء الزوايا هي ارتفاع أو انخفاض في قيمة الزاوية عن النموذج لدرجة يمكننا تأشيرها كخطأ كينماتيكي .
- \* هناك عدد من التمرينات أعدت لتساهم في معالجة أكثر من خطأ بايوميكانيكي .

### 3-9 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمرينات التصحيحية على العينة التجريبية ، أجرى الباحث اختبارات الأداء الفني البعدية لجميع أفراد عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وذلك يوم الأربعاء المصادف 2014/3/20 الساعة العاشرة ، مراعيًا إتباع الطريقة والظروف نفسها التي جرت في الاختبارات القبلية من حيث عوامل الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة .

### 3-10 الوسائل الإحصائية

لاستخراج نتائج البحث استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء المهارة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وتحليلها :

#### جدول ( 7 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة (بعدى)		المجموعة الضابطة (قبلي)		قيم النموذج	وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
		ع	س -	ع	س -			
معنوي	2.814	0.808	5.41	0.943	5.208	8.25	م/ثا	سرعة الاقتراب م.ث.ج
معنوي	3.138	0.308	0.83	0.23	0.81	1.08	م	ارتفاع م.ث.ج للوثبة الأخيرة
غير معنوي	1.056	2.078	62.80 4	7.09	66.78 4	81.22	درجة	زاوية الهبوط على القفاز
غير معنوي	0.769	1.996	69.06 6	2.18	68.77 2	83.15	درجة	زاوية النهوض من القفاز
غير معنوي	0.086	2.25	43.29 6	2.579	43.34 8	56.16	درجة	زاوية الانطلاق من القفاز م.ك.ج
معنوي	2.92	0.712	4.592	0.885	4.342	6.58	م/ثا	سرعة الانطلاق من القفاز م.ث.ج
غير معنوي	1.02	0.015	1.42	0.019	1.416	1.86	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج للطيران الأول
غير معنوي	0.859	3.28	50.14	7.001	53.87	72.35	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة

معنوي			8		2			
غير معنوي	0.874	2.084	140.1 9	2.005	139.3 8	178.2 2	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)
غير معنوي	0.99	2.057	146.5	1.794	145.6 7	177.1 6	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)
غير معنوي	1.996	5.284	138.5 8	4.005	136.3 7	177.0 9	درجة	زاوية المرفق (لحظة التماس)
معنوي	3.054	0.816	6.414	0.943	6.214	9.11	م/ثا	السرعة المحيطية للقدم
غير معنوي	0.991	1.902	43.09	7.079	46.88	66.75	درجة	زاوية النهوض من الطاولة
غير معنوي	0.766	3.428	25.47	6.691	28.66 6	39.56	درجة	زاوية الانطلاق من الطاولة م.ك.ج
معنوي	4.62	0.826	2.474	0.909	2.26	5.08	م/ثا	سرعة الانطلاق من الطاولة
معنوي	3.207	1.446	1.64	0.802	1.62	2.21	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج في الطيران الثاني
غير معنوي	1.031	2.38	64.81	6.452	68.55 6	82.24	درجة	زاوية الهبوط على الأرض
غير معنوي	0.836	0.049	1.11	0.023	1.094	1.92	م	المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط
غير معنوي	0.945	4.015	92.01	5.84	95.55 2	122.4 2	نيوتن	مقدار دفع القوة
معنوي	2.895	2.605	0.55	2.077	0.57	0.31	ثا	زمن الدفع
غير معنوي	0.941	4.042	115.1 1	5.413	118.5 7	141.3 6	نيوتن	أقصى قوة أثناء الاستناد

\* قيمة (t) الجدولية = (2.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

#### 1-1-4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

من خلال النتائج السابقة نجد أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وهي (سرعة الاقتراب م.ث.ج ، ارتفاع م.ث.ج للوثبة الأخيرة ، سرعة الانطلاق من القفاز م.ث.ج ، السرعة المحيطية للقدم ، سرعة الانطلاق من الطاولة ، أقصى ارتفاع يحققه م.ث.ج في الطيران الثاني ، زمن الدفع) ، ويعتقد الباحث هنا أن سبب هذا التطور دليل على اهتمام المدرب بتنمية السرعة الانتقالية كي تكون سرعة الاقتراب عالية مما يؤدي إلى زيادة ارتفاع (م ث ج) للوثبة الأخيرة ومن ثم زيادة سرعة الانطلاق من القفاز بسبب كمية الطاقة الحركية التي يمتلكها اللاعب مما يساهم في زيادة السرعة المحيطية وسرعة الانطلاق مما يؤدي الى رفع مستوى مركز ثقل الجسم في الطيران الثاني ، كل ذلك يحدث كنتيجة لتحويل المركبة الأفقية للطيران الأول الى طاقة كامنة لحظة الاستناد ومن ثم الى طاقة حركية لحظة الدفع .

أما بقية المتغيرات ، فنلاحظ أن لا فروق ذات دلالة احصائية ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة ونوع التمرينات المستخدمة في المنهج المتبع وقلة تأثيرها في تطوير تلك المتغيرات كونها لم تعد وفق المبادئ والأسس الميكانيكية .  
4- 2 عرض نتائج قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء المهارة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها :

جدول ( 8 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية (بعدي)		المجموعة التجريبية (قبلي)		قيم النموذج	وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
		ع	س -	ع	س -			
معنوي	4.57	0.616	6.888	1.076	5.324	8.25	م/ثا	سرعة الاقتراب م. ث. ج.
معنوي	6.903	0.015	0.91	0.033	0.82	1.08	م	ارتفاع م. ث. ج. للوثبة الأخيرة
معنوي	6.16	10227	70.21 8	3.302	63.52	81.22	درجة	زاوية الهبوط على القفاز
معنوي	5.844	1.617	75.81	3.708	69.10 8	83.15	درجة	زاوية النهوض من القفاز
معنوي	8.006	2.684	47.77 2	3.311	43.13 6	56.16	درجة	زاوية الانطلاق من القفاز م.ك.ج.
معنوي	4.593	0.632	5.884	0.958	4.48	6.58	م/ثا	سرعة الانطلاق من القفاز م.ث.ج.
معنوي	3.833	0.067	1.52	0.031	1.42	1.86	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج. للطيران الأول
معنوي	5.789	1.059	59.55 6	3.14	52.67 6	72.35	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة
معنوي	10.28 2	2.77	152.3 9	3.182	139.5 4	178.2 2	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)
معنوي	8.762	3.612	158.8 4	3.791	146.2 3	177.1 6	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)
معنوي	5.865	2.621	156.9 5	10.15 3	135.8 8	177.0 9	درجة	زاوية المرفق (لحظة التماس)
معنوي	4.879	0.637	7.898	1.056	6.298	9.11	م/ثا	السرعة المحيطية للقدم
معنوي	6.262	1.206	50.33	3.286	43.57 2	66.75	درجة	زاوية النهوض من الطاولة
معنوي	5.464	1.297	33.33	3.29	27.56 4	39.56	درجة	زاوية الانطلاق من الطاولة م.ك.ج.



معنوي	5.008	0.655	3.902	1.035	2.33	5.08	م/ثا	سرعة الانطلاق من الطاولة
معنوي	6.404	3.074	1.78	4.537	1.62	2.21	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج في الطيران الثاني
معنوي	5.925	1.275	72.05	3.331	65.45 4	82.24	درجة	زاوية الهبوط على الأرض
معنوي	8.216	0.068	1.31	0.031	1.082	1.92	م	المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط
معنوي	7.227	5.064	111.6 1	4.266	96.38 8	122.4 2	نيوتن	مقدار دفع القوة
معنوي	5.488	5.884	0.48	2.832	0.58	0.31	ثا	زمن الدفع
معنوي	7.714	1.223	130.5 4	4.261	118.3 6	141.3 6	نيوتن	أقصى قوة أثناء الاستناد

\* قيمة (t) الجدولية = (2.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

#### 1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

فيما يخص المتغيرات الكينماتيكية المتعلقة بالمراحل الحركية الثلاث الأولى وهي (الاقتراب والارتقاء بالقفز والطيران الأول) ، نجد أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين القياسين ولصالح البعدي منها ، ويعزو الباحث السبب في تحسن سرعة الاقتراب الى فاعلية التمرينات المستخدمة والتركيز على تكرارها بهدف الوصول إلى أفضل تكنيك من خلال ملاحظة توافق حركة الذراعين والرجلين لاستثمارها في تحسين بعض المتغيرات للحصول على سرعة تتناسب ومستوى الطاقة الحركية المطلوب توفيرها لضمان انسيابية الحركة حتى نهاية الأداء لأن الركضة التقريبية هي زيادة (السرعة التقريبية) أي امتلاك كمية حركة عالية (طاقة حركية كبيرة) ، ففي لحظة قطع الاتصال مع الأرض نراها واضحة في متغير ارتفاع (م.ث.ج) للوثبة الاخيرة حيث تطور هو الآخر كنتيجة للاستثمار الأمثل لدفع الرجل الناهضة (قبل ضرب القفاز) ومساهمتها في التحويل إلى المركبة العمودية ، وإمكانية الحصول على زاوية هبوط مناسبة على القفاز ، من خلال التأكيد على ضرب القفاز بأقصر فترة وأقوى دفع مع حالة من الاتزان يمكن الحصول على بداية موفقة للطيران الأول يكون أساسها زاوية نهوض جيدة من القفاز والتي تطورت بتكرار التمرينات لتعطي إحساس والتأكيد على مد الذراعين واستقامة الجسم وميله إلى الامام قليلاً وكنتيجة لذلك تحسنت زاوية الانطلاق بسبب تحول اتجاه الحركة إلى المركبة العمودية أكثر من الأفقية حيث الارتقاء بزيادة وتطور سرعة الانطلاق من خلال قوة الدفع للرجلين والذي أثمر عن رفع المسار الحركي لـ (م.ث.ج) ووصله إلى مستوى ارتفاع مناسب ليوفر فترة زمنية للأداء بالشكل الأمثل .

كذلك فإن هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية ظهرت خلال عرض النتائج لمتغيرات مراحل (الارتكاز والدفع على الطاولة والطيران الثاني والهبوط) ، ويرجع الباحث سبب التحسن في قيم هذه المتغيرات إلى التأثير الإيجابي للتمرينات التي طبقت على عينة البحث التجريبية ، حيث التحسن المترابط لسرعة الانطلاق من القفاز وارتفاع مركز ثقل الجسم في الطيران الأول ساهم في كبر زاوية الهبوط على الطاولة وبالتالي تقليل زمن انتقال الجسم لحظة الدفع والذي يؤدي إلى تقليل زمن الدفع حيث الحصول على الانسيابية الحركية المطلوبة .

لذا نجد أن التطور الذي حصل في متغير زاوية الهبوط على الطاولة جاء كنتيجة لتطور حركة الخطف للرجلين ، وهنا يجب الإشارة إلى أن زاوية الهبوط ينبغي أن لاتصل إلى الحد الذي يجعل الأكتاف تتعامد مع نقطتي التماس لليدين مع



الطاولة لأن هذا التعامد يجعل المركبة الأفقية أكبر من العمودية مما يؤدي الى انخفاض في مستوى الطيران الثاني . (1) أما تحسن زوايا الركبة والورك والمرفق فكان نتيجة التركيز في صياغة التمرينات على فتح زوايا الجسم من لحظة ترك الففاز للوصول إلى حالة الامتداد الكامل وإعطاء مدة زمنية لتصحيح التكنيك (سببها الارتفاع المناسب) ومحاولة الحفاظ عليه حتى أهم وضع وهي لحظة التماس مع الطاولة وتوجيه اللاعب بضرورة شد عضلات الذراعين لما لها من الأثر البالغ في تحمل زخم الارتطام بالطاولة لذلك أكد الباحث على معالجة الضعف في قوة الذراعين عن طريق بعض تمارينات القوة الخاصة بهما ضمن الوحدة التدريبية ، وتعد عملية الخطف المتوازن بكلتا الرجلين من الأسباب المهمة في تحسن الزوايا المذكورة واعتدال وضعية الجسم بشكل عام .

وبخصوص متغير السرعة المحيطية للقدم فإن التطور الذي حصل فيه كان بسبب تأثير التطور في سرعة الاقتراب والذي عزز من (سرعة الانطلاق) ككل وبالاستناد إلى القانون (السرعة المحيطية = طول القوس / الزمن) (2) ، نجد أن العلاقة عكسية بين زمن الاتصال بالطاولة والسرعة المحيطية بثبوت طول القوس الذي يقطعه اللاعب أي أن سرعة الأداء تصب في خدمة الواجب الحركي وبالتالي فإن السرعة المحيطية تساعد على فتح زوايا الجسم (الركبة والورك والمرفق) .

أما متغير زاوية النهوض من الطاولة فيعزو الباحث سبب تحسنه إلى أن الهدف الميكانيكي من كبر زاوية النهوض هو تحويل اتجاه القوى الى المركبة العمودية أكثر مما هو عليه في المركبة الأفقية والذي يعمل في النهاية على زيادة زاوية انطلاق الجسم والتي تعمل بدورها رفع مسار (م ث ج) باتجاه الأمام الأعلى مما يخدم الواجب الحركي حيث يكون دفع اليدين للطاولة بقوة (3) .

وفيما يخص قيم المتغيرات (زاوية الانطلاق من الطاولة وسرعة الانطلاق منها وأقصى ارتفاع ل م.ث.ج في الطيران الثاني) فيرى الباحث أن السبب هو تحسن واضح في أنواع السرعة والمتغيرات المتعلقة بها مع تعديل الأداء من خلال تطوير مرجحة الرجلين والدفع المتوازن للذراعين مما يساهم في بقاء اللاعب ضمن مسار حركي صحيح حيث يرى طلحه حسام الدين " أن الدفع يتم لا مركزياً أثناء الارتقاء لأداء الدوران حيث يكون مركز ثقل الجسم أمام أو خلف نقطة الاتصال حسب اتجاه الدوران وذلك لتوفير مقدار من القوة الدورانية ينشأ في الارتكاز ويعد أساساً في استخدام طرق توليد الدوران المعروفة بعد تحرر الجسم في الهواء " (4) . والمهم هنا التركيز على بقاء اللاعب لأطول فترة ممكنة في الهواء مما يضيف على الحركة طابع من الجمالية والنجاح في أداء الواجب الحركي وهذا ما سعت التمارين المقترحة إلى تطويره .

أما متغير زاوية الهبوط على الارض فإن التطور الذي حصل فيه كان بسبب بقاء اللاعب لمدة مناسبة في الهواء في مرحلة الطيران الثاني مما ساهم في اعطاء فرصة لاتخاذ وضعية جيدة والتهيؤ لهبوط متزن وثابت عن طريق الحفاظ على استقامة الجسم وامتداده قبل الوصول إلى الأرض .

ويعزو الباحث السبب في الزيادة الحاصلة بالمسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط إلى الخطف وإيقاف الخطف بالرجلين وقوة دفع الذراعين وفتح زوايا الجسم للوصول إلى حالة من الامتداد ، والذي تم التأكيد عليه ضمن مفردات التمرينات لكي يحقق اللاعب أبعد مسافة ممكنة على أرضية الهبوط لأنها تؤثر ايجابياً في رفع المستوى العام للأداء كون الهبوط يدخل ضمن التقييم .

(1) علي عبد الحسن حسين : مصدر سبق ذكره ، 2002م ، ص 63 .

(2) صريح عبد الكريم أفضلي ، وهي علوان ألبياتي : مصدر سبق ذكره ، 2012م ، ص 147 .

(3) علي عبد الحسن حسين : مصدر سبق ذكره ، 2002م ، ص 65 .

(4) طلحة حسام الدين : مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص 315 .

أما ما يخص متغيرات مقدار دفع القوة وأقصى قوة استناد فيعزو الباحث سبب تحسنهما إلى توظيف عمل العضلات بالانسجام وما يتطلبه الواجب الحركي ، فالتمرينات ساعدت في تطوير القوة الخاصة للذراعين وبالتالي زيادة مقدار دفع القوة والانتقال من حالة الأداء من العشوائية إلى الانتظام في مستويات ترتيب الجهد المبذول ، حيث أن مقدار دفع القوة يتعلق بزوايا الأداء الحركي الامثل للحصول على أفضل وأكبر قوة ممكنة وبالتالي حيوية الأداء حتى نهاية الحركة

ويرجع الباحث سبب تحسن زمن الدفع على الطاولة (زمن الاتصال) إلى وصول اللاعبين إلى مستوى من بذل مقادير قوى كبيرة وفي زوايا عمل مناسبة ضمن الواجب الحركي وبسرعة عالية ، وهذا ما افرزته صياغة التمرينات في التأكيد على عدم تقطيع الحركة والانتقال المترابط من مرحلة إلى أخرى .

3-4 عرض نتائج قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء المهارة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها :

#### جدول ( 9 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية (بعدي)		المجموعة الضابطة (بعدي)		قيم النموذج	وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
		ع	س -	ع	س -			
معنوي	3.272	0.616	6.888	0.808	5.41	8.25	م/ثا	سرعة الاقتراب م. ث. ج.
معنوي	5.164	0.015	0.91	0.038	0.83	1.08	م	ارتفاع م. ث. ج. للوثبة الأخيرة
معنوي	6.868	1.227	70.21 8	2.078	62.80 4	81.22	درجة	زاوية الهبوط على القفاز
معنوي	5.868	1.617	75.81	1.996	69.06 6	83.15	درجة	زاوية النهوض من القفاز
معنوي	2.857	2.684	47.77 2	2.25	43.29 6	56.16	درجة	زاوية الانطلاق من القفاز م.ك.ج.
معنوي	3.032	0.632	5.884	0.712	4.592	6.58	م/ثا	سرعة الانطلاق من القفاز م.ث.ج.
معنوي	3.346	0.067	1.524	0.015	1.42	1.86	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج. للطيران الأول
معنوي	6.102	1.059	59.55 6	3.28	50.14 8	72.35	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة
معنوي	7.869	2.77	152.3 9	2.084	140.1 9	178.2 2	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)
معنوي	6.638	3.612	158.8 4	2.057	146.5	177.1 6	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)

معنوي	6.963	2.621	156.9 5	5.284	138.5 8	177.0 9	درجة	زاوية المرفق (لحظة التماس)
معنوي	3.203	0.637	7.898	0.816	6.414	9.11	م/ثا	السرعة المحيطية للقدم
معنوي	7.186	1.206	50.33	1.902	43.04	66.75	درجة	زاوية النهوض من الطاولة
معنوي	4.798	1.297	33.33 6	3.428	25.47	39.56	درجة	زاوية الانطلاق من الطاولة م.ك.ج
معنوي	3.027	0.655	3.902	0.826	2.474	5.08	م/ثا	سرعة الانطلاق من الطاولة
معنوي	9.326	3.074	1.78	1.446	1.64	2.21	م	أقصى ارتفاع م.ث.ج في الطيران الثاني
معنوي	5.994	1.275	72.05	2.38	64.81	82.24	درجة	زاوية الهبوط على الأرض
معنوي	5.007	0.068	1.31	0.049	1.11	1.92	م	المسافة الأفقية بين الطاولة ونقطة الهبوط
معنوي	6.785	5.064	111.6 1	4.015	92.01	122.4 2	نيوتن	مقدار دفع القوة
معنوي	2.427	5.884	0.48	2.605	0.55	0.31	ثا	زمن الدفع
معنوي	8.172	1.223	130.5 4	4.042	115.1 1	141.3 6	نيوتن	أقصى قوة أثناء الاستناد

\* قيمة (t) الجدولية = ( 2,31 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 8 )

#### 1-3-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال ملاحظة عرض النتائج ، نجد أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

ويرجع الباحث السبب إلى التحسن العام في قيم المتغيرات البايوميكانيكية كنتيجة مباشرة لفاعلية التمرينات التصحيحية التي استخدمتها عينة البحث التجريبية والتي ساهمت في الوصول إلى مرحلة ايجابية من الأداء بالاعتماد على المبادئ والأسس الميكانيكية من خلال ادراك المسار الحركي وصولاً إلى حالة من السيطرة الحركية واستثمار القابلية البدنية في تطوير الجانب المهاري أثناء تأدية الحركات .بينما كان التأثير محدوداً بالنسبة إلى العينة الضابطة والتي استخدمت التمرينات التقليدية في المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب .

ومما تجدر الإشارة إليه أن بعض التمرينات المعدة كان لها تأثير في تحسين أكثر من متغير واحد وهذا مما اختصر عوامل الزمن في تنفيذ مفردات تلك التمرينات ، فمن خلال التركيز على تطوير سرعة الإقتراب لدى اللاعبين عن طريق تقنين الخطوات وجعلها متوسطة الطول والتأكيد على الحركة التوافقية للذراعين والرجلين أصبح طابع الحركة يمتاز بالحيوية والانسيابية ، كما وان ملاحظة الارتفاع المناسب لمركز ثقل الجسم في مختلف مراحل الحركة كان له الأثر البالغ في رفع المسار الحركي للجسم وبالتالي سيطرة اللاعب وإعطاؤه فرصة في التهيؤ للمرحلة القادمة من الاداء ، أما السرعة المحيطية وسرع الانطلاق فتحسنت كنتيجة لكمية الحركة التي اكتسبها اللاعبون أثناء مرحلة الركضة التقريبية حيث استثمرت في اكتساب الجسم للطاقة الحركية والكامنة مما يساهم في الحفاظ على انسيابية الأداء وجماليته

حتى نهاية الحركة ، وكان التأكيد على تعزيز مقادير القوى المتعلقة بزوايا العمل المناسبة والأوضاع لأفراد العينة وبالشكل الأمثل ، وهذا ما أفرزته مؤشرات منصة قياس القوة .

وأخيراً فإن من الأسباب المهمة في تأشير فاعلية التمرينات التصحيحية هي بناءها وإعدادها بشكل ينسجم مع الإمكانيات والقابليات والقدرات البدنية والعقلية التي تمتلكها عينة البحث التجريبية .

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات : في ضوء تحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية :

(1) أثمرت التمرينات التصحيحية التي استخدمتها المجموعة التجريبية عن تحسن في قيم المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة في الاختبار البعدي بمستوى أفضل من المجموعة الضابطة مما يؤشر فاعلية تلك التمرينات .

(2) حققت المجموعة التجريبية تقدماً قياساً بالمجموعة الضابطة في اختبارات تقييم مستوى الأداء الفني .

(3) خلال التكرارات المستمرة للتمرينات أشر تحسن في بعض المتغيرات المتعلقة بمرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية) التي تعد المصدر الأساس في تجهيز اللاعب بالطاقة الحركية حتى نهاية الأداء .

(4) هنالك تحسن بسيط لبعض المتغيرات في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة مما يؤشر تأثير التمرينات للمنهج المتبع في تلك المتغيرات .

(5) أظهرت النتائج أن استيعاب اللاعب لميكانيكية الحركة يساهم في عملية تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء .

5 - 2 التوصيات : في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

(1) ضرورة اهتمام القائمين بعمليات التعليم والتدريب بالتعرف على المبادئ والأسس الميكانيكية ليتسنى لهم الاستفادة منها في الكشف عن أفضل الطرق للوصول إلى الأداء المثالي .

(2) تفعيل استخدام التحليل الحركي البايوميكانيكي في تفسير المسارات الحركية على جميع أجهزة الجمناستك .

(3) ضرورة اعداد وتصميم التمرينات في المناهج التدريبية وفق أسس وقواعد ميكانيكية لما لها من دور ايجابي في تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل عام .

(4) إجراء دراسات مماثلة الهدف منها الكشف عن الأخطاء الفنية وتصحيحها لمختلف المستويات العمرية ولمهارات أخرى وعلى جميع الاجهزة في الجمناستك الفني التطبيقي للرجال .

(5) ضرورة تجهيز قاعات الجمناستك بالأجهزة والأدوات الحديثة التي من شأنها تسهيل مهمة المدربين عن طريق الاستعانة بنتائج الباحثين من خلال قيم المتغيرات المبحوثة والمناهج المقترحة .

## المصادر العربية والاجنبية

❖ أسامة عبد المنعم جواد : تحليل وتقويم بعض المتغيرات الكينماتيكية لحركات الربط الاكروباتيكية الأمامية على بساط

الحركات الأرضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002م .

❖ بيتر . ج . ل . تومسن : المدخل إلى نظريات التدريب ، (ترجمة) مركز التنمية الإقليمية ، القاهرة ، دار الفكر

العربي للطباعة ، 1996م .

❖ جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986م .

❖ ريسان خريبط ، نجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1990م .

❖ سمير مسلط الهاشمي : الميكانيكا الحيوية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991م

❖ صائب عطيه العبيدي : الجمناستك ، ط1 ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981م .

- ❖ صالح العزاوي ، بسمان البياتي : الجمناستك الفني التطبيقي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2012م .
- ❖ صريح عبد الكريم أفضلي ، وهبي علوان البياتي : اليوميكانيك الحيوي الرياضي ، ط1 ، بغداد ، الغدير للطباعة والنشر والتوزيع ، 2012م .
- ❖ طلحة حسام الدين . الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية و التطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993م .
- ❖ ظافر هاشم ألكاظمي (وآخرون) : معرفة استخدامات الطلبة المدرسين (المطبقين) لحالات التغذية الراجعة باعتماد نظام ملاحظة مقترح ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد الأول ، ك2 ، 1998م .
- ❖ عادل عبد البصير علي : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجباز الحديث ، ط1 ، ج2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998م .
- ❖ عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 م .
- ❖ عباس السامرائي ، عبد الكريم السامرائي . كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مديرية دار الحكمة ، 1991 م .
- ❖ عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجباز العصرية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1995م .
- ❖ عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، دار المعرفة ، 1977م .
- ❖ علي جواد عبد : بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للأداء المهاري بين جهازي حصان القفز القديم و طاولة القفز الجديدة ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006م .
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : البايوميكانيك الأسس النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي ، ط1 ، القادسية ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، 2007م .
- ❖ علي عبد الحسن حسين : أثر بعض التمرينات التعليمية في تحسين أهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002م .
- ❖ قاسم حسن حسين ، أيمن شاكر : طرق البحث في التحليل الحركي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 م .
- ❖ قاسم حسن حسين ، أيمن شاكر : مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998م .
- ❖ قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984م .
- ❖ ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982م .
- ❖ محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، 1984م .
- ❖ معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال ، ط1 ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي – تخطيط وتدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988م .

- ❖ ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008م .
- ❖ ناهده عبد زيد الدليمي : مختارات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011م .
- ❖ نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط2 ، جامعة البصرة ، ب.م ، 2000م .
- ❖ نجاح مهدي شلش : بايوميكانيكية الأداء الرياضي ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010م .
- ❖ نجاح مهدي شلش ، ريسان خريبط : التحليل الحركي ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1992م .
- ❖ نجاح مهدي شلش : مبادئ الميكانيكا الحيوية ، جامعة البصرة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م .
- ❖ نجاح مهدي شلش : مبادئ الميكانيكا الحيوية في تحليل الحركات الرياضية ، ط1 ، جامعة البصرة ، 1999م .
- ❖ نزار الطالب : المدخل إلى علم البايوميكانيك ، بغداد ، معمل ومطبعة أوفسيت الوراق ، 1976م .
- ❖ نوري أحمد الصالح : التمارين البدنية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1979م .
- ❖ هاره : أصول التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة أوفسيت التحرير ، 1975م .
- ❖ وجيه محجوب : التحليل الحركي الفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990م .
- ❖ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، ط1 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000م .
- ❖ وجيه محجوب : علم الحركة ، التعلم الحركي ، الموصل ، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989م .
- ❖ وجيه محجوب ، نزار الطالب : التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982م .
- ❖ وجيه محجوب : نظريات التعلم و التطور الحركي ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001م .
- ❖ وجيه محجوب (وآخرون) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988م .
- ❖ وجيه محجوب (وآخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000م .
- ❖ ياسر نجاح حسين : التحليل الكينماتيكي لحركات الدوران والانتقال على جهاز حسان المقابض ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001م .
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، مكتب الصخرة ، 2000م .
- ❖ Doris. Miller and Richard C. Nelson : Biomechanics of sport (Philadelphia , Lea and Febiger , 1973 , P. 11 .
- ❖ George Sage; Motor Learning and control psychological , ( brown publishers debug, Lows, 1986) p, 317.
- ❖ Moor N . : How to Research , London , The Library Association , 1979 , p \_ 155 .
- ❖ Schmidt A. Richard & carig A. Wrisbery . Motor Learning and performance , Second Edition , Human Kinetics , 2000 , p.257-261 .
- ❖ Singer N. Rober : Motor Learning and human performance ,( me Milan publishing coin New York, 1980 ) p, 165 .
- ❖ Susan J. Hall : Basic Biomechanics , Mosby. Co , 1995 , p . 13 .

## استراتيجية الجدول الذاتي(K-W-L-H) وتأثيرها في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك

### الفني للنساء

ا.م.د. غادة مؤيد شهاب العبادي

جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية

Sport1man2004@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث في التعرف على تأثير استراتيجية الجدول الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني وقد افترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك ، اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على(20) طالبة من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بالعدد وبشكل عشوائي، استخدم مع المجموعة التجريبية استراتيجية الجدول الذاتي في تعليم المهارات ومع المجموعة الضابطة الاسلوب المتبع لمدة(10) اسابيع وبيانات ووحدة تعليمية في الاسبوع، وبعد تحليل البيانات تم التوصل الى بعض الاستنتاجات منها ان استراتيجية الجدول الذاتي حققت نتائج ايجابية في تعلم المهارات الحركية قيد البحث.

### Self-Chart Strategy (K.W.L.H) and its Effect on Learning some Motor Skills in Women's Artistic Gymnastics

The study aims to identify the effect of self-chart strategy in learning some motor skills in artistic gymnastics. The researcher has assumed that there are significant differences between pretests. She has used the experimental method and randomly selected the subject of the study from the third stage students/ juniors at Physical Education College / University of Baghdad which is divided into experimental and control groups. The experimental group has been subjected to the self-chart strategy in teaching skills while the control group has adopted the method set by the teacher of the material. After conducting the tests and the main experience, data collection and analysis, some conclusions have included that self-chart strategy has achieved positive results in learning and retention skills in question more than the other approach and this is evidently appeared in the results of the posttests between the experimental and control groups.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد درس التربية الرياضية المحور الاساس الذي يمد المتعلم بالخبرات لممارسة مختلف المهارات الحركية فهو يساعد على تحسين الاداء الحركي بالشكل المطلوب من خلال النشاطات والوسائل والاساليب التعليمية المختلفة التي اصبت جزءاً لا يتجزأ في عملية التعلم اذ ان استخدام الاساليب التعليمية الحديثة يؤدي الى بناء وتطوير التصور الحركي للمتعلم مقروناً ذلك بالهدف ومحتوى التعلم والعمر وقدرة الفرد المتعلم والمرحلة التعليمية.

وتعد استراتيجية التعلم الذاتي احدى الاستراتيجيات المهمة التي تتضمن العمليات العقلية التي يمارسها المتعلم قبل اداء المهارة واثنائها وبعد انتهاء الاداء بشكل يضمن توفير بيئة تعليمية تبعث على التفكير وتنظيم المعلومات واصدار الاستجابات القريبة من النموذج الحركي الصحيح، لذلك فان استراتيجية الجدول الذاتي تساعد المتعلم على تنظيم افكاره من خلال طرح الاسئلة اذ يسأل المتعلم عن المعلومات التي يحتاجها عند تعلم اي مهارة حركية جديدة ويحاول ان يجد

الاجابات الملائمة لها بالتالي فان هذه الاستراتيجية تعمل على تنشيط العقل وزيادة الانتباه بالتالي تنمية التفكير للمتعلم.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على استراتيجية الجدول الذاتي ومعرفة وتأثيرها في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للطلبات.

### 1-2 مشكلة البحث:

ان استخدام الاساليب التعليمية المتبعة في تعليم المهارات تعطي نسباً متفاوتة في مستوى التحصيل عند المتعلمين وفي درجة اتقانهم للمهارات خاصة في مهارات الجمناستك الفني التي تتميز مهاراتها بالأداء الصعب اذ تحتاج مهاراتها مستوى عال في مختلف القدرات والدقة العالية والانسيابية والتوافق في جميع اقسام المهارة ومن هنا تكمن مشكلة البحث بان عملية تعليم المهارات الحركية في اغلب الالعاب الرياضية وخاصة لعبة الجمناستك الفني تعتمد على الاساليب التعليمية التقليدية التي يكون فيها دور المتعلم دور سلبي اذ يكون متلقي للمعلومات فقط والتركيز على مدرس المادة والاعتماد عليه بشكل كامل في الحصول على المعلومات وقلة الاحتفاظ بها وعدم الاهتمام بالأساليب التعليمية الحديثة والخوض بها وهذه طريقة قاصرة اذ تركز على المادة التعليمية ولا تهتم بالمتعلم نفسه ولم تعطيه فرصة للتقصي والتعبير عن رأيه وتكوين اجابات مناسبة وهذا ينعكس سلباً على الاداء الحركي للمتعلم، من هنا ارتأت الباحثة الى استخدام استراتيجية الجدول الذاتي ومعرفة مدى تأثيرها في تعلم المهارات الحركية.

### 1-3 اهداف البحث:

1- التعرف على تأثير استراتيجية الجدول الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء.

2- التعرف على اي المجموعتين ( التجريبية والضابطة) افضل في تعلم بعض المهارات الحركية.

### 1-4 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من (2012/2/29) ولغاية (2012/5/22).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة للطلبات في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

### 2- الدراسات النظرية

#### 1-2 مفهوم استراتيجية الجدول الذاتي (K-W-L-H):

تعد استراتيجية الجدول الذاتي من استراتيجيات ما وراء المعرفة التي تساعد المتعلم على تفعيل معرفته السابقة وجعلها نقطة انطلاق لربطها بالمعلومات الجديدة الواردة بالموضوع المطروح ووضع اهداف لموادهم الجديدة المكتسبة ومراجعة ما تم تعلمه لاستيعاب الموضوع وتوظيفه بشكل ينسجم مع بناءهم المعرفي وتتكون هذه الاستراتيجية من اربع مراحل(1:113)

K : ويرمز لكلمة (Know) ماذا اعرف عن الموضوع ( المعرفة السابقة).

W: ويرمز لكلمة (Want) ماذا اريد ان اعرف عن الموضوع ( المعرفة المقصودة).



L: ويرمز لكلمة (Learned) ماذا تعلمت عن الموضوع (المعرفة المكتسبة).

H: ويرمز لكلمة (how) المعرفة المراد تعلمها والبحث عنها.

## 2-1-1 دور المدرس والمتعلم في استراتيجية الجدول الذاتي: (5:175)

• دور المدرس:

- 1- الكشف عن معارف المتعلم السابقة كأساس للتعلم الجديد.
- 2- ضبط الظروف الصفية وإدارة مجموعات النقاش.
- 3- الموجه والمنظم لمعرفة المتعلم ضمن مخطط تنظيمي فاعل.
- 4- المحاور والمولد للأسئلة التي تعمل على إثارة تفكير المتعلم.
- 5- توجيه المتعلم نحو ما ينبغي فهمه والاحاطة به..
- 6- المقوم لاداء المتعلم ومدى تحقيقهم الهدف المنشود.
- 7- تشجيع المتعلم على التعلم الذاتي والاعتماد على انفسهم في تعلم المهارات الحركية.

• دور المتعلم: (5:175)

- 1- يمارس التفكير المستقل في القضايا والافكار حول المهارات المراد تعلمها.
- 2- يطرح الاسئلة التي تلبي حاجاته المعرفية المبنية على معرفته السابقة.
- 3- يتعرف على المهارة المطلوبة ويستوعب الافكار المطروحة فيها.
- 4- يصنف الافكار الواردة الى محاور اساسية وفرعية.
- 5- يتدرب على ممارسة التفكير التعاوني مع زملائه في الصف.
- 6- يناقش ويحاور ويقرر ما تعلمه ويحاول ان يستمر في بنائه المعرفي عن طريق توليد اسئلة جديدة.

## 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث.

جدول(1)يبين التصميمي التجريبي للبحث

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	10	المهارات الحركية	استراتيجية الجدول الذاتي	المهارات الحركية
الضابطة	10	المهارات الحركية	الاسلوب المتبع(الامري)	المهارات الحركية

## 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للسنة الدراسية(2012-2013) والبالغ عددهن 40 طالبة، وعن طريق القرعة تم اختيار شعبة(ي) لتمثل عينة البحث والتي تم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع(10) طالبة لكل مجموعة، ولغرض تحديد خط شروع واحد قبل البدء بالتجربة تم تكافؤ عينة البحث بالمهارات الحركية والجدول(2) يبين ذلك

جدول(2)يبين تكافؤ عينة البحث بالمهارات الحركية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة(ت) المحسوية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	.660	-.447	.51640	1.4000	.48305	1.3000	الشولدر على بساط الحركات الارضية
عشوائي	.754	.318	.70711	1.5000	.69921	1.6000	القفز فتحاً على منصة القفز
عشوائي	.673	.429	.51640	1.4000	.52705	1.5000	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي  $\geq (0.05)$  عند درجة حرية (18)

### 3-3 وسائل واجهزة وادوات البحث:

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- استمارات تفريغ البيانات.
- 3- جهاز بساط الحركات الارضية.
- 4- جهاز منصة القفز.
- 5- جهاز عارضة التوازن.
- 6- جهاز حاسبة لمعالجة البيانات نوع (Dell).
- 7- ابسطة جمناستك صغيرة عدد(2).
- 8- سبورة ورقة وقلم لرسم الجدول الذاتي.

### 3-4 تحديد المهارات الحركية:

تم تحديد المهارات الحركية بالاعتماد على منهج الفصل الدراسي الاول لطالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي(2012) وتم اختيار ثلاث مهارات حركية هي( مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية ومهارة القفز فتحاً على جهاز منصة القفز ومهارة الطلوع على جهاز عارض التوازن).

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات الصف الثالث من شعبة(ط) وعددهن(5) طالبات بتاريخ(2012/2/29) وكان الهدف من التجربة:

- 1- الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات.
- 2- مدى استيعاب الطالبات للمهارات قيد البحث.
- 3- تنظيم العمل واجراءات الوحدة التعليمية.
- 4- تحديد عدد التكرارات لكل مهارة وفترة الراحة بين تكرار واخر.

### 3-6 الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة باعطاء وحدة تعريفية بتاريخ2/26 لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبل اجراء الاختبارات القبليّة للمهارات التي سيتم الاختبار بها بعد ذلك تم اجراء الاختبارات القبليّة في يوم(الخميس)الموافق(2012/3/2) في قاعة الجمناستك الفني للطالبات ولكلا المجموعتين اذ اجريت الاختبارات بإشراف الباحثة وقد ثبتت كل الظروف المتعلقة

بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستعملة وتم تقييم المهارات من قبل مدرسات مادة \*الجمناستك الفني وعددهن اربع مدرسات وحسبت الدرجة النهائية للطالبة بعد حذف اعلى درجة واقل درجة واخذ متوسط الدرجتين لإظهار الدرجة النهائية، وكانت درجة التقييم (10) درجات.

### 3-7 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية في الفصل الدراسي الثاني للعام (2012م) ابتداءً من (2012/3/5) ولغاية (2012/5/21) في قاعة الجمناستك المغلقة للبنات اذ بلغت عدد الوحدات التعليمية (10) وحدات بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع لكل مجموعة وحسب الجدول الخاص بطالبات الصف الثالث ولمدة (10) اسبوع، وتم تطبيق استراتيجية الجدول الذاتي مع المجموعة التجريبية في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية وزمنه (50د) اذ قامت مدرسة المادة برسم الجدول الذاتي وتوضيحه امام الطالبات ووضع العنوان الخاص بالمهارة الحركية التي سيتم تعليمها للطالبات بشكل واضح الى اعلى الجدول والمتالف من اربعة اعمدة اذ يتضمن العمود الاول (ما اعرفه عن المهارة الحركية) اما العمود الثاني (ما اريد ان اعرفه عن تلك المهارة) اما العمود الثالث (ما تعلمته الطالبة بالفعل) والعمود الرابع يتضمن (كيف يمكنني ان اتعلم اكثر) بعدها تبدأ كل طالبة برسم جدول ذاتي خاص بها على الورقة وتطبيقه حسب تسلسل الاعمدة بعد شرح المهارة الحركية وعرضها من قبل مدرسة المادة وبعد الانتهاء من تدوين ملاحظاتها في العمود الثاني تقوم كل طالبة بالتمرين على المهارة الحركية لمدة (20)د تبدأ بتدوين ملاحظاتها في الجدول الثالث ثم تبدأ مقارنة ادائها مع ملاحظاتها في الجدول الثالث وبمساعدة المدرسة وهو بمثابة تقييم لأدائها ومعرفة مستواها في تلك المهارة ولتصحيح بعض المعلومات الخاطئة بعدها تبدأ الطالبة بملء العمود الرابع وهو كيف يمكنني ان اتعلم اكثر وتقوم الطالبة بكتابة بعض المشكلات التي واجهت الطالبة عند اداء المهارة او لماذا لم تتمكن من الوصول الى التكنيك الصحيح للمهارة وكيف يمكن ان تصل اليه.

### 3-8 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (2012/5/22) في قاعة الجمناستك المغلقة للطالبات وذلك لمعرفة مقدار التعلم الحاصل لكلا المجموعتين وتم تقييم المهارات وحساب الدرجة النهائية للطالبة بنفس طريقة الاختبار القبلي.

### 3-9 الوسائل الاحصائية:

استعانت الباحثة ببرنامج ال (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث واستخدمت الوسائل الاحصائية الاتية:-

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- 4- اختبار (T) للعينات غير المستقلة.

\* مدرسات المادة:

- 1- د. زهرة شهاب/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- 2- د. سوزان سليم/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- 3- د. بان عدنان/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- 4- د. تماضر عبد العزيز/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار المهارات الحركية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول(3)يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	ف هـ	فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	-29.850	.211	6.00	.5676	<b>7.900</b>	.4830	1.300	الشولدر على بساط الحركات الارضية
معنوي	.000	-16.000	.400	6.00	.527	8.000	.6992	1.600	القفز فتحاً على منصة القفز
معنوي	.000	-22.031	.289	6.00	.5164	7.600	.9421	1.500	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي  $\geq (0.05)$  عند درجة حرية (9)

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول(4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	ف هـ	فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	-20.250	.267	5.00	.6324	6.800	.5160	1.400	الشولدر على بساط الحركات الارضية
معنوي	.000	-11.500	.00	4.00	.8756	6.100	.7071	1.500	القفز فتحاً على منصة القفز
معنوي	.000	-14.655	.301	5.00	.9713	6.500	.5160	1.400	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي  $\geq (0.05)$  عند درجة حرية (9)

#### 4-1-3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار(ت) للعينات الغير مستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق دالة احصائياً وتعزو الباحثة ذلك الى دقة وسلامة المنهج المستخدم مع المجموعة التجريبية( استراتيجية الجدول الذاتي) والضابطة( الاسلوب المتبع) وانسجامهما مع مستوى الطالبات وقابلياتهن وخاصة في المراحل الاولى لاكتساب المهارة والتدرج في تعليم المهارات الذي يعد عاملاً مهماً في توصيل المعلومات وفهما وتذكرها وتطبيقها بعيداً عن النفور والاعراض عن الاداء ومن خلاله تستطيع المدرسة معرفة مدى تقدم الطالبات في المهارة .

كما ان التنوع في اساليب التعلم يعطي للمتعملة فرصة في اثراء مجالات الخبرة التي تمر بها خلال مراحل التعلم وزيادة الدافعية عند المتعلمة وان مهارات الجمناستك الفني تحتاج الى تنظيم وتوافق عضلي عصبي وهذا يعتمد على التكرار

للمهارة مقروناً بالتصحيح المتكرر للاخطاء والتوصل الى الهدف الحركي المطلوب اذ " تعمل التغذية الراجعة على تعزيز وتشجيع المتعلم على الاستمرار بعملية التعلم ولاسيما عندما يعرف ان استجاباته كانت صحيحة وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية". (7:81)

فضلاً عن ذلك التزام عينة البحث بالوحدات التعليمية واستخدام التشجيع من قبل المدرسة اعطى دافعاً قوياً في تكرار المهارات ويشكل منتظم انعكس ايجابياً على مستوى الاداء اذ ان " التعلم لا يحدث بالتكرار فقط فهو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح". (7:17) وان " التكرار يأخذ موقع الصدارة في مجال عملية التعلم وخاصة مع المبتدئين وان استخدام هذا الاسلوب يتيح فرصة لتصحيح الاخطاء التي تحدث اثناء الاداء ومن ثم تؤدي المهارة بالشكل الصحيح". (3:171) وبهذا يتحقق الفرض الاول بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول(5)يبين نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	.001	4.093	.63246	6.8000	.56765	7.9000	الشولدر على بساط الحركات الارضية
معنوي	.000	4.670	.87560	6.1000	.94281	8.0000	القفز فتحاً على منصة القفز
معنوي	.005	3.161	.97183	6.5000	.51640	7.6000	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي  $\geq (0.05)$  عند درجة حرية (18)

#### 4-2-1 مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج تحليل البيانات بالإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وجود فروق دالة احصائياً في تعلم المهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحث ذلك الى استخدام استراتيجية الجدول الذاتي التي ساعدت الطالبة في الوصول الى مرحلة التعلم الذاتي من خلال طرح الاسئلة المتنوعة بالاعتماد على خبراتها السابقة كون ان عينة البحث درسن مادة الجمناستك الفني في الصف الثاني على الرغم من ان المهارات قيد البحث هي مهارات جديدة بالنسبة للطالبات ومحاولة حل الاسئلة واختيار الملازم منها وهذا انعكس بشكل ايجابي على نشاطها الذهني وزيادة مداركها وتشكيل خبرات جديدة وربطها بالخبرات السابقة اذ ان " المتعلم يقوم بتعديل استجاباته نتيجة جمعه للمعلومات الجديدة التي حدثت عن عدم التوافق بينها وبين بنيته الذهنية ويحدث احياناً تعديل للمعلومات بما يتناسب وخلفيته المعرفية" (4:182)، فضلاً عن عملية التقييم التي تقوم بها المدرسة للطالبة بعد نهاية كل مجموعة تكرارات للمهارة ومعرفة الطالبة بنتيجة ادائها من خلال المقارنة بين ادائها ( المعرفة المكتسبة) وما يجب ان يتم ( النموذج الصحيح للمهارة) وهذا اعطى للطالبة حافزاً للتعلم وزادت مسؤوليتها تجاه الواجب الحركي المكلف بها.

ان استراتيجية الجدول الذاتي ساعدت المتعلمة على استرجاع ما مخزون في الذاكرة الحركية من معلومات والاستفادة منها في تعلم المهارات الجديدة من خلال وضع الاسئلة ومحاولة حلها بعد التمرين على المهارة كما انتقلت المتعلمة من مرحلة كانت فيها فقط متلقية للمعلومات الى منتجة ومناقشة بأسلوب بناء وهذا يعطيها دور كبير في التعبير عن ميولها

واستجاباتها الاثنية في الدرس وشعورها بالارتياح وفق طريقة تفكيرها وتعلمها وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- حققت استراتيجية الجدول الذاتي نتائج ايجابية في تعلم المهارات قيد البحث وهذا واضح في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- ان استراتيجية الجدول الذاتي ساعدت في زيادة مهارات التفكير والدافعية للتعلم عند الطالبات مما ادى الى زيادة قدرتهن على التعلم ذاتياً.
- 3- ان استخدام الاسئلة مع الطالبات تعد طريقة حديثة في التعلم وخاصة في جانب التعلم الحركي المهاري وهذا ساعد على شد انتباه الطالبة وحفزها على توجيه اكثر عدد من الاسئلة الى المدرسة فيما يتعلق بتعلم المهارات الحركية.

5-2 التوصيات: على ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- 1- بالإمكان اعتماد استراتيجية الجدول الذاتي في تعليم المهارات الحركية ولكافة الاختصاصات الرياضية لما لها من دور فعال في تعليم المهارات الحركية.
- 2- اجراء دراسات اخرى تجرى فيها مقارنة بين استراتيجية الجدول الذاتي واستراتيجية التعلم البنائي ومعرفة تأثيرهما في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني.
- 3- اجراء دراسات نستخدم فيها استراتيجية التعلم الذاتي ومعرفة تأثيرها على متغيرات اخرى مثل التفكير الناقد والميول والاتجاهات.

## المصادر العربية:

- 1- حسب الله، محمد عبد الحليم؛ فاعلية برنامج مقترح قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات حل المشكلات لدى الطالبات المعلمات بكلية المعلمين البيضاء، جامعة عمر المختار بالجمهورية العظمى، جامعة المنصورة، قسم المناهج وطرق التدريس، 2005.
- 2- زهور حسين القرافي؛ استراتيجية (K-W-L) جدول التعلم، بحث اجراءي، المملكة العربية السعودية، 2009.
- 3- صاحب عبد الحسين؛ تأثير نسبة من التكرارات الكلية لعملية التصحيح في تعلم مهارة الارسال للتنس الارضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
- 4- محمد جاسم محمد؛ نظريات التعلم، ط1: ( عمان، دار الثقافة للنشر، 2004)
- 5- محسن علي عطية؛ مهارات الاتصال اللغوي وتعليمها: ( دار المناهج، عمان، الاردن، 2008).
- 6- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ( بغداد، مكتب الصخرة للطباعة والنشر، 2002).

7-Stalling. I.m.motor Larning from theory to Practice, London:mosby company, 1982.

## أثر جهد المنافسة في بعض فاعلية انزيمات الاكسدة اللاهوائية وحامضية الدم لدى لاعبي كرة اليد

المتقدمين

م.د. مشرق عزيز طنيش

جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الجهد من خلال المنافسة على اهم الانزيمات الخاصة بالأكسدة اللاهوائية وحامضية الدم للاعبي كرة اليد. وكذلك التعرف على الفروق بين قبل الجهد واشواط المباراة على انزيمات الاكسدة اللاهوائية و حامضية الدم للاعبي كرة اليد . استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث. كما حدد مجتمع البحث وهم لاعبو اندية العراق لدوري النخبة للموسم 2013-2014 والبالغ عددهم 12 نادي وقد اختيرت عينه بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي نفط الوسط و نادي الكوفة من محافظة النجف والبالغ عددهم (32) لاعباً وقد اختار الباحث عينة قوامها (20) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (6) حراس بالاضافة الى (6) لاعبي لم يشتركوا في المباراة ومن خلال الوسائل الاحصائية استنتج الباحث ان اثر جهد المنافسة كان له تأثير واضح وبشكل مباشر في مستوى تركيز انزيمات الاكسدة اللاهوائية (LDH - CPK) وحامضية الدم للاعبي كرة اليد. وكذلك هنالك تباين في التأثير على جهد المنافسة كان تأثيره بشكل متباين بين قبل الجهد وبعد الشوط الاول والثاني على الانزيمات ومستوى حامضية الدم كما ان افضل استجابة لانزيمات الاكسدة اللاهوائية خلال جهد المنافسة كانت بعد الشوط الثاني اي بعد نهاية المباراة .

### Abstract

**The impact of competition on the most important effort oxidative enzymes anaerobic and acidic blood handball players**

Presented by

**Dr. Mushreq Aziz Tunash**

The study aimed to identify the impact of the effort through the competition on the most important enzymes for the anaerobic oxidation and acidic blood of handball players. As well as to identify the differences between the effort and before games in the match on the anaerobic oxidation enzymes and acidic blood of the handball players. The researcher used the descriptive manner survey being appropriate approach to solve the problem of the research. Also select the research community who are players clubs Iraq for the Elite League for season 2014-2013 and the 12 Club has chosen the same way intentional and they seemed to Club Central Oil Club and Kufa, Najaf, 's (32) a player has chosen a researcher sample of (20) players after excluding goalkeepers totaling (6) guards in addition to (6) of the dumbest did not participate in the game and through the means of statistical researcher concluded that the impact of effort competition has had a clear impact and directly at the level of concentration of enzymes oxidative stress anaerobic (LDH - CPK) and PH blood for handball players. as well as there is variation in the impact on the effort competition influence was variously between before and effort after the first half and the second on the enzymes and the level of acidic blood and that the best response to the enzymes oxidative stress anaerobic through effort competition was after the second half after the end of any game.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التطور الذي شهده العالم في جميع مجالات الحياة شمل المجال الرياضي ايضا وهذا ما لاحظناه في السنوات القليلة الماضية من خلال التطور في الاداء الفني والبدني والخططي للاعبين ، وهذا التطور جاء نتيجة ارتباط التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى ، فعلى المدرب ان يضع امام عينة مسألة مهمة ان اداء الحمل البدني خلال المباراة وكيف يتم الوصول الى ذلك من خلال الجرعة التدريبية فان التدريب الرياضي ليس تدريب الناحية العضلية او جهاز معين من اجهزة الجسم بينما يمتد التدريب الى العمليات الكيميائية . ولعبة كرة اليد واحدة من الفعاليات التي تتمتع بخصوصية تختلف عن كثير من الفعاليات الرياضية الاخرى من حيث طبيعة متطلبات الاداء ذلك كونها تشتمل على مجموعة مركبة من حركات الدفاع والهجوم والقفز

والتصويب وكذلك الطبيعة التنافسية وما تتطلب من احتكاك مباشر ومتكرر بين اللاعبين أثناء المباراة الامر الذي يؤدي الى زيادة الجهد البدني على اللاعب مما يتطلب طاقة اكبر لحاجة الجهد البدني العالي ، وكذلك التعديلات الاخيرة في قانون اللعبة بتقليل وقت اللعب السلبي وكل هذه الامور دعت المدربين الاهتمام بالوسائل الحديثة للتدريب .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على استجابة انزيمات الاكسدة اللاهوائية خصوصا في حالة تركيز حامض اللاكتيك عند لاعبي كرة اليد في اثناء الجهد البدني خلال المنافسة ومدى التأثير على قدرة اللاعب في المنافسة في حالة زيادة إفراز انزيمات الاكسدة اللاهوائية ( LDH - CPK ) او نقصانها عندما يتعرض الرياضي لبعض التأثيرات المهمة في المنافسة او زيادة العبء البدني للمباراة او بعض التأثيرات الجانبية التي قد يتعرض لها اللاعب ايضا اثناء المنافسات .

### 1-2 مشكلة البحث

تعد عملية الحصول على معلومات عن نوعية الاستجابات الانية الناتجة عن جهد المنافسة امراً بالغ الاهمية كونها العنصر الاساسي في عملية تشكيل الاحمال التدريبية ، ولذلك فإن جهد المنافسة من أبرز ما يمكن دراسته لغرض الوقوف على مقدار تلك التغيرات وبالتالي معرفة المسالك البيوكيميائية التي يسلكها الجسم في تحليل ونتاج الطاقة . ولذلك فإن مشكلة البحث تكمن بالإجابة على التساؤل الاتي (هل لجهد المنافسة خلال اشواط المباراة تأثير على انزيمات الاكسدة اللاهوائية وph الدم للاعبي كرة اليد وما تنتج عنه هذه الدراسة لاجل الوقوف على الايجابيات والسلبيات خلال جهد المنافسة ) .

### 1-2 اهداف البحث :

1-التعرف على تأثير الجهد من خلال المنافسة على اهم الانزيمات الخاصة بالاكسدة اللاهوائية وحامضية الدم للاعبي كرة اليد .

2- التعرف على تأثير جهد المنافسة على انزيمات الاكسدة اللاهوائية وحامضية الدم للاعبي كرة اليد بعد اشواط المباراة.

### 1-4فروض البحث

1 - يفترض الباحث ان هنالك فروقا ذات دلالة احصائية بين قبل الجهد واشواط المباراة في مستوى انزيمات الاكسدة اللاهوائية و حامضية الدم للاعبي كرة اليد



## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو ناديي نفط الوسط و الكوفة بكرة اليد المشارك بدوري النخبة العراقي للموسم

2014 - 2013

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2014\3\1 ولغاية 2014\4\1

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة للألعاب الرياضية لنادي الكوفة الرياضي .مختبر التحليلات المرضية ، مستشفى الكوفة العام

## 2- الدراسات النظرية

### 1-2 المنافسة الرياضية

لاشك ان المنافسة الرياضية جزء في نشاط الرياضي فالتدريب الهادف له أهمية كبيرة وهو يمثل الاستعداد والتفوق والنجاح بالمنافسة والنجاح بالمنافسة ، لذا فان المباراة تعتبر عامل رقابة وميزان وامتحان لمعرفة الجهد المبذول في التدريب ومدى الاستفادة منه اثناء المنافسات ، لذا فقد اجريت العديد من الدراسات والبحوث والتجارب العلمية العملية للوقوف على مدى اهمية المنافسة الرياضية للحصول على نتائج موضوعية وغير معقدة قبل المنافسة وبعدها ، وذلك من خلال اجهزة القياس العديده والتي يمكن من خلالها الحصول على النتائج التي تشير الى مدى التأثير للجهد البدني خلال المنافسة الرياضية وعلى اجهزة الجسم المختلفة.<sup>1</sup>

### 2-1-1 انزيم كرياتين فوسفوكاينز (CPK) :

يعد أنزيم الـ CPK من مجموعة الأنزيمات الناقلة إذ يقوم بنقل مجموعة الفوسفات الى مجموعة النتروجين المستلمة ويسمى ايضاً أنزيم الكرياتين كاينز CK<sup>(2)</sup> . " وهو انزيم موجود في العضلات الهيكلية والعضلات الملساء والعضلة القلبية . يعد الكرياتين فوسفوكاينز من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة ، ويوجد في الخلية كوجود ( ATP ) وعند الانشطار لتحرير كمية كبيرة من الطاقة والتي تعمل في استعادة بناء ( ATP ) المصدر المباشر للطاقة ، ويتحد مع ثنائي فوسفات الاديوسين ( ADP ) ضمن نظام يسمى ( CP - ATP ) نظام انتاج الطاقة للانشطة البدنية اللاوكسجينية ، فهو المسؤول عن توفير الطاقة اللازمة لاعادة بناء ( ATP ) عن طريق تحلله الى فوسفات ( Pi ) وكرياتين ( Cr ) وطاقة<sup>(3)</sup> .

### 2-1-2 انزيم لاكتات ديهيدروجينيز (LDH) :

يعتبر اللاكتيت ديهيدروجين من الأنزيمات المتماثلة الاصل التي تحتوي على عدد من الوحدات لسلاسل ببتيدية من نوعين او اكثر التي يمكن ان توجد باكثر من شكل جزئي واحد ، يوجد انزيم LDH في الانسجة بخمسة اشكال . وقد تكون هذه الانزيمات الخمسة المتماثلة الاصل من اتحاد نوعين مختلفين من سلاسل متعدد الببتيد ، سلاسل M يعود للعضلات ( Muscles ) ، وسلاسل H تعود للقلب ( Heart ) ، ان انزيم اللاكتيت ديهيدروجين ، يعتبر المسؤول عن زيادة نشاط تحويل حامض البايروفيك الى حامض اللاكتيك<sup>(4)</sup> .

<sup>1</sup> -كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984، ص147

<sup>(2)</sup> Frank C . Larson : Clinical Significance of test Available on the Dupont Automatic Analyzer , U . S . A , 1989, p. 27 .

<sup>(3)</sup> عايد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي ، دار الكتاب للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1999 ، ص274 .

<sup>(4)</sup> كاظم جابر امير : الاختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر ، ط2 ، 1999 ، ص195 .

## 2-1-3 حامضية الدم<sup>(1)</sup> :

التوازن الحامضي القاعدي وهو مقياس يقيس تركيز أيون الهيدروجين ، وهو نظام رقمي يمتد من ( الصفر إلى 14 ) حيث يكون الرقم ( 7 ) نقطة الوسط فيه أي التعادل فمثلاً الماء النقي يكون متعادلاً لأن PH يساوي ( 7 ) وأن أي محلول له PH أكثر من ( 7 ) فهو قاعدي و وأن أي محلول له PH أقل من ( 7 ) فهو حامضي وعليه فإن الماء يعتبر لا حامضي ولا قاعدي ولكن الدم قاعدي لأن PH يساوي ( 7.4 ) ويجب حفظ الدم في هذا المستوى ، ولأجل إدامة الحياة للرياضي لابد من الحفاظ على PH الدم بمستوى من ( 7 - 7.4 ) والسبب يعود إلى أن خصائص البروتينات تختلف اختلافاً كبيراً كلما تغير PH الدم وأصبح حامضياً ودرجة كبيرة وبما أن الأنزيمات تحتوي على بروتينات فإن خصائص الأنزيمات سوف تتغير مما يؤدي ذلك إلى خطورة على حياة الشخص وخاصة غير المتدربين منهم والذين يؤدون جهد بدني شديد أثناء السباقات أو المباريات وبدون تدريب كافي .

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث .

### 3-2 مجتمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث وهم لاعبو اندية العراق لدوري النخبة للموسم 2013-2014 والبالغ عددهم 12 نادي وقد اختيرت عينه بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي نفط الوسط و نادي الكوفة من محافظة النجف والبالغ عددهم (32) لاعباً وقد اختار الباحث عينة قوامها (20) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (6) حراس بالاضافة الى (6) لاعبي لم يشتركوا في المباراة وقد تم اجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول ،العمر التدريبي) وكما في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تجانس العينة لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	س-	ع±	معامل الألتواء	النتيجة
1	الطول / سم	181	0.52	0.75	متجانس
2	الوزن / كغم	79.6	1.23	0.86	متجانس
3	العمر / سنة	22.3	0.82	0.77	متجانس
4	العمر التدريبي / سنة	7.8	0.64	0.48	متجانس

### 3-3 ادوات البحث والاجهزة والادوات المساعدة

#### 3-3-1 ادوات البحث

1- الملاحظة 2- المقابلة \* 3- الاستبانة .

#### 3-3-2 الاجهزة والادوات المساعدة

1- ملعب كرة يد

2- صافرة

<sup>(1)</sup> جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، 2007 ، ص 269

\* 1- ا.م.د احمد عبد الزهرة

2- ا.م.د فلاح حسن عبد الله

3- ا.م.د لازم محمد عباس

- 3-كرات يد عدد 5  
4-ساعة توفيت  
5-جهاز فصل مكونات الدم (senter fuge) بسرعة (5000 دورة / دقيقة)  
6-ميزان طبي  
6-شريط قياس معدني  
8-صندوق تبريد (Cool Box)  
9-انابيب لحفظ الدم مانعة للتخثر (EDTA) (عدد50)  
10-حقن طبية سعة (5 مل) عدد (100)  
11-قطن طبي مع مواد معقمة  
12-جهاز (الايلازا) لتحليل مصل الدم لمعرفة تركيز الانزيمات (ياباني الصنع 2011)  
13-كتات للكشف عن تراكيز انزيمات الاكسدة اللاهوائية

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية

### 3-4-1 القياسات المستخدمة في البحث

- القياس المختبري لقياس انزيمات الاكسدة اللاهوائية

تم الاستعانة بمختبر التحليلات المرضية في مستشفى الكوفة العام لمعرفة مستوى تركيز الانزيمات موضوع البحث ، وقد تم اجراء التحليل لها بواسطة الطريقة المتبعة ومن قبل المختصين في المختبر وحسب نشرة التعليمات المرفقة مع الكتات وبواسطة جهاز التحليل ، اذ يتم وضع العينات بواسطة تيوبات خاصة يوضع فيها السيرم ويعددها يوضع بالجهاز مع الكتات وهي خاصة لكل نوع من الانزيمات ، وكذلك الاجراء يتم للتعرف على نسبة حامضية الدم من خلال جهاز التحليل لمعرفة المستوى في الدم .

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية

(وهي بمثابة تدريب للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها)<sup>(1)</sup>وبناء على ذلك تم اجراء التجربة الاستطلاعية على فريق نادي الشامية للمتقدمين بتاريخ 2014\3\1 الساعة الثانية والنصف من يوم السبت بإجراء مباراة تنافسية وإجراء الفحوصات المتبعة ، وكان الهدف منها :

- 1- معرفة الوقت اللازم لاجراء عملية سحب عينات الدم من اللاعبين
- 2- تهيئة فريق العمل المساعد\* والكادر الطبي\*\* على الية سحب عينات الدم وتهيئة اللاعبين مباشرة بعد الجهد وكذلك توزيع العينات على انابيب الحفظ المخصصة للاعبين وحسب الارقام المثبتة عليها والتي تشير الى اسماء اللاعبين .

3- التأكد من سلامة الاجهزة الخاصة في عملية تحليل الدم واستخراج مستوى تركيز الانزيمات وحامضية الدم ، وكذلك التأكد من وصول الكتات الخاصة لتحليل الانزيمات .

### 3-4-3 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم السبت الموافق 2014\3\15 اذ تم سحب عينة الدم وذلك بجلوس اللاعب بعد المناداة عالية وسحب كمية من الدم مقدارها (5 سم3) بواسطة معاون طبي حيث يقوم بربط منطقة العضد برباط ضاغط (تورنيكا) في الوريد العضلي بعدها يتم وضع العينات في انابيب الحفظ وهي مرقمة حسب تسلسل

(1) قاسم حسن المنذلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 107 .

\* -م.د فلاح حسن عبد اله

- م.د حكمت عادل

\*\* - المعاون الطبي محمد عامر

- المعاون الطبي غلاء ميري

اللاعبين ووضعها في صندوق التبريد (COOL BOX) ثم يتم نقلها الى المختبر لاجراء التحليلات اللازمة لاستخراج نسبة تركيز الانزيمات ، ومستوى حامضية الدم ، وبذلك فقد تم سحب عينات الدم من اللاعبين بعدد (3) مرات لكل لاعب اي بمجموع (60) عينة كليا موزعة على فترات الجهد البدني وبعدد اللاعبين البالغ (20) لاعبا وهم عينة البحث ، علما ان عملية السحب تمت بالطريقة التالية :

- 1- قبل الجهد : يتم سحب عينة دم من اللاعبين .
- 2- الجهد الاول : وهو بعد انتهاء الشوط الاول من المباراة ، وفيها يتم سحب عينة دم من اللاعبين
- 3- الجهد الثاني : وهو بعد انتهاء الشوط الثاني من المباراة ، وفيها يتم سحب عينة دم من اللاعبين

### 3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS للحصول على ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، الالتواء ، اختبار f تحليل التباين للعينات المترابطة ، اختبار (LSD) اقل فرق معنوي)

### 4- النتائج .. عرضها .... مناقشتها

4-1 عرض النتائج :- بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية ارتأى الباحث ومن خلال الوسائل الاحصائية توصل الباحث ومن خلال الجداول مايلي

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى تركيز انزيمي (CPK ، LDH) و حامضية الدم قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

حامضية الدم		انزيم لاكتيك ديهيدروجينيز (LDH)		انزيم كرياتين فوسفوكاينز (CPK)		المتغيرات القياس
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.011	7.3	0.956	410.15	0.58	109.44	قبل الجهد (وقت الراحة)
0.015	7.27	2.77	495.13	1.110	153.66	بعد الشوط الاول
0.020	7.28	2.41	691.33	1.252	245.71	بعد الشوط الثاني (نهاية المباراة)

جدول (3) يبين قيمة F المحسوبة لمستوى تركيز انزيم كرياتين فوسفوكاينز (CPK) قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدالة
انزيم كرياتين فوسفوكاينز CPK	بين المجموعات	143808.144	2	71904.072	6967.448	0.000
	داخل المجموعات	588.261	57	10.320		

جدول (4)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (LSD) لمستوى تركيز انزيم (CPK) قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

المتغيرات	القياس	فرق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة
انزيم كرياتين فوسفوكاينز CPK	قبل الجهد - بعد الشوط 1	44.26	0.00
	قبل الجهد - بعد الشوط 2	136.31	0.00
	بعد الشوط 1 - بعد الشوط 2	92.05	0.00

جدول (5)

يبين قيمة F المحسوبة لمستوى تركيز انزيم لاكتيك ديهيدروجينيز (LDH) قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
لاكتيك ديهيدروجينيز (LDH)	بين المجموعات	778352.078	2	389176.039	10735.298	0.00
	داخل المجموعات	2030.146	57	36.252		

جدول (6)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (LSD) لمستوى تركيز انزيم (LDH) قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

المتغيرات	القياس	فرق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة
انزيم لاكتيك ديهيدروجينيز (LDH)	قبل الجهد - بعد الشوط 1	84.98	0.00
	قبل الجهد - بعد الشوط 2	281.18	0.00
	بعد الشوط 1 - بعد الشوط 2	196.2	0.00

جدول (7) يبين قيمة F المحسوبة لمستوى حامضية الدم قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
حامضية الدم	بين المجموعات	0.69	2	0.35	1.750	0.00
	داخل المجموعات	0.12	57	0.0002		

جدول (8) يبين قيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى حامضية الدم قبل الجهد وبعد نهاية الشوط الاول والشوط الثاني من المباراة

المتغيرات	القياس	فرق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة
حامضية الدم	قبل الجهد - بعد الشوط 1	0.02	0.00
	قبل الجهد - بعد الشوط 2	0.03	0.00
	بعد الشوط 1 - بعد الشوط 2	0.01	0.00

#### 4-2 مناقشة النتائج :

يبين الجدول (3،4) ان هنالك فروقا معنوية وتباين في مستوى تركيز انزيم CPK بالدم قبل الجهد وبعد الشوط الاول والثاني لجهد مباراة كرة اليد ، ويرى الباحث ان هذه الزيادة الحاصلة في نسبة تركيز الانزيم طبيعية لما تم من خلال بذل الجهد البدني خلال المنافسة وما يتطلبه الاداء من طاقة ، إذ ان زيادة الجهد البدني يتطلب أيضا سرعة في التفاعلات الكيميائية لإطلاق الطاقة اللازمة للعمل العضلي بما يتلائم مع الشدة العالية التي بذلها للاعب ، وهذا يدل على ان زيادة جهد المنافسة للاعبين يؤدي إلى زيادة نشاط إنزيمات التمثيل اللاهوائي فضلاً عن زيادة فوسفات الكرياتين الذي يرتبط نشاط إنزيم CPK بها وهذا ناتج ايضا من التكيف الحاصل لدى اللاعبين من خلال التدريب المنظم المبني على الأسس العلمية وكل هذه العوامل ساهمت في تطوير اداء اللاعب ، وهذا ما يؤكد ان زيادة الحالة التدريبية للاعب يرافقها تحسن في أجهزة الجسم الداخلية وهذا أكده (محمد علي القط ) " يتفق العاملون في مجال التدريب الرياضي على ان ما يتحقق من تكيفات بدنية وفسولوجية هو نتيجة خضوع الفرد الرياضي لمناهج تدريبية منتظمة ومقننة" (1) ، لذلك فان زيادة نشاط عمل الإنزيم CPK يتم من خلال زيادة تركيز ذلك الإنزيم داخل الخلية العضلية الذي يدخل كعامل مساعد لزيادة عمليات التمثيل اللاهوائي داخل الخلية العضلية وبالتالي زيادة سرعة الانقباض العضلي خلال الجهد البدني لدى اللاعب لمدة زمنية محددة وهذا ما أكده (صفاء المرعب ) ان نشاط العضلة يرافقه سلسلة من التفاعلات التي تساهم فيها الإنزيمات كعوامل مساعدة ، مساهمة نشطة فعالة ، وبهذا تزداد بصورة واضحة نشاط الإنزيمات التي تعمل كعوامل مساعدة في عملية الايض اللاهوائي وذلك بسبب التدريب (2) .

ويبين الجدول (5-6) ان هنالك فروقا معنوية وتباين في مستوى تركيز انزيم LDH بالدم قبل الجهد وبعد الشوط الاول والثاني اي نهاية المباراة ، ان سبب هذه الفروق هو بطبيعة الحال ناتج عن الجهد البدني للمنافسة والذي ادى الى حدوث الفروق المعنوية ، اذ نجد ان مستوى تركيز الانزيم اخذ بالارتفاع بعد الشوط الاول والثاني ، وهذه الزيادة الحاصلة في فاعلية أنزيم ( LDH ) فيعزوها الباحث الى انه بعد انتهاء دور النظام اللاهوائي - الفوسفاتي في إعادة بناء ATP وتوفير الطاقة اللازمة للأداء ، يبدأ بعده دور النظام اللاهوائي - اللاكتيكي في إعادة بناء ATP وتوفير الطاقة اللازمة للاستمرار في الأداء ، إذ يعتمد هذا النظام في توفير الطاقة على تحلل الكلوكونز لاهوائياً بسلسلة من التفاعلات تتوسطها انزيمات تنتهي هذه التفاعلات بتحول البايروفيك الناتج من تحلل الكلوكونز الى لاكتيك وهذا التحول يتم بفعل انزيم لاكتيت ديهيدروجين ( LDH ) ، مما يؤدي الى زيادة فاعلية هذا الانزيم . يتحول البايروفيك الى لاكتيك عندما يكون الاوكسجين قليلاً anaerobic condition ، كما في العضلات او عندما يكون هناك نشاط عضلي كبير حيث يختزل البايروفيك الى لاكتيك بوساطة NADH وانزيم لاكتيتك ديهيدروجينيز ( LDH ) وهذا ما اكده ( بهاء الدين

<sup>1</sup> - محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص48.

<sup>2</sup> - صفاء المرعب : مقدمة في الكيمياء الحياتية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص55.

1999 ) " ان كمية الكلوكوز التي تخرج من الكبد في حالات التدريبات العالية الشدة تصل من ( 7 - 10 ) مرات عن الحالة العادية أي حالة الراحة"<sup>(1)</sup> ، لذا فان هذه الكمية الكبيرة من الكلوكوز سوف تتحول الى بايروفيك والذي يتحول بفعل انزيم ( LDH ) الى لاكتيك ، وهذا يفسر لنا السبب الاول في الزيادة الكبيرة لفاعلية هذا الأنزيم بعد جهد المنافسة في لعبة كرة اليد ، اما السبب الثاني في الزيادة الكبيره في فاعلية أنزيم ( LDH ) فيعزوه الباحث الى قيام الأنزيم بتحويل اللاكتيك المتولد في دورة الكلايكوليز الى بايروفيك في فترات الراحة ، وبذلك يخلص العضلات من تجمع حمض اللاكتيك ، إذ تتميز لعبة كرة اليد بوجود اوقات مستقطعة اثناء المباراة بالاضافة الى وجود فترة راحة بين الشوطين وكذلك عملية التبدل المستمر للاعبين ، مما يسمح بالتمثيل الغذائي لحمض اللاكتيك بواسطة انزيم ( LDH ) "ان زيادة نشاط انزيم ( LDH ) يساعد في التمثيل الغذائي لحمض اللاكتيك ، ولهذا فان أي زيادة لنشاط هذا الانزيم يصحبها زيادة في التخلص من اللاكتيك ، فهناك نوعان اساسيان من أشكال هذا الأنزيم في جسم الإنسان أحدهما في العضلات ( M - LDH ) والثاني في القلب ( H - LDH ) ينتشر في الياف عضلة القلب ويكون هو المسؤول عن تحول اللاكتيك الذي ينتقل بواسطة الدم من العضلات للقلب الى بايروفيك"<sup>(2)</sup> .

ويبين الجدول (7-8) ان هنالك فروقا معنوية وتباين في مستوى تركيز حامضية الدم قبل الجهد وبعد اشواط المباراة الاول والثاني ، ويرى الباحث ان الفروق والتباين في النتائج هي حالة طبيعية لتركيز الحوامض الناتجة من عملية انتاج الطاقة خلال الجهد البدني وارتفاع نسبة تركيز حامض اللاكتيك والذي ادى الى التغير في مستوى PH الدم ، وهذا ما اكده (جبار رحيمة 2007) " ان يؤدي الجهد اللاهوائي الذي يتميز بالشدة القصوى او دون القصوى إلي حدوث تغيرات في الدم كما يحدث بالنسبة لأي جهاز من أجهزة الجسم الأخرى وذلك لحدوث نقص في O<sub>2</sub> مما يؤدي الى تراكم حامض اللاكتيك بالعضلات والدم لدرجة تكون زيادته أكبر من التخلص منه لذلك يصبح الدم حامضيا"<sup>(3)</sup>، وعموما فان التدريب الرياضي يحدث نوعان من التغيرات في الدم وهي منها ما هو مؤقت اي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لاداء النشاط البدني ثم يعود الدم الي حالته في وقت الراحة ، ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبيا وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة للانتظام في ممارسة التدريب الرياضي لفترة معينة مما يؤدي الي تكيف الدم لاداء التدريب البدني ، وتشمل هذه التغيرات زيادة حجم الدم وحجم الهيموجلوبين والكرات الحمراء ، لذا فإن نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم تتأثر بعاملين أولهما سرعة خروج اللاكتيك من العضلات إلى الدم أي كمية حامض اللاكتيك التي تتجمع في الدم خلال وحدة قياس زمنية ، والعامل الثاني هو سرعة إزالة حامض اللاكتيك من الدم ، وبناء على ذلك فإن درجة PH الدم الشرياني تنخفض من 7.4 إلى 7.2 وهذا الانخفاض هو ناتج من ارتفاع نسبة تركيز الحامض الناتج من جهد المنافسة المسلط على اللاعب خلال اشواط المباراة " ان الحد الأقصى لتركيز حامض اللاكتيك يزيد اولا في العضلات ثم بعد ذلك يزيد في الدم ولهذا فإن اقصى مستوي لتركيز اللاكتيك لا يظهر في الدم اثناء العمل وخاصة اذا كانت فترة استمرار العمل قصيرة من ( 1 : 6 ) دقائق حيث يتطلب الوصول إلى أقصى مستوى لتركيزه في الدم بضعة دقائق بعد انتهاء العمل ، وبالتالي فإن أقصى درجة انخفاض لمستوى حامضية الدم تسجل بعد عدة دقائق من انتهاء العمل"<sup>(4)</sup> ان جهد المنافسة له تأثير على مستوى تركيز انزيمات الاكسدة اللاهوائية و حامضية الدم لدى لاعبي كرة اليد الشباب ، وهذا ما يحقق فروض البحث .

1- بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 28 .

2- بهاء الدين ابراهيم سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، الكويت ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 111 .

3- جبار رحيمة الكعبي : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص 170

4- ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 2003 ، ص 70 .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

بعد استخلاص النتائج توصل الباحث الى عدة استنتاجات وكما يأتي .

- 1- لجهد المنافسة كان له تأثير واضح وبشكل مباشر في مستوى تركيز انزيمات الاكسدة اللاهوائية (LDH – CPK) و PH الدم للاعبين كرة اليد .
- 2- هنالك تباين في جهد المنافسة كان تأثيره بشكل متباين بين قبل الجهد وبعد الشوط الاول والثاني على الانزيمات ومستوى حامضية الدم
- 3- ان افضل استجابة لانزيمات الاكسدة اللاهوائية خلال جهد المنافسة كانت بعد الشوط الثاني اي بعد نهاية المباراة .

### 5-3 التوصيات

- 1- اجراء دراسات على انزيمات اخرى وفئات عمرية مختلفة
- 2- اعتماد النتائج من قبل المدربين والعاملين في مجال لعبة كرة اليد كونها لها اهمية في تطوير الاداء البدني كونها مؤشرات حقيقية عن تأثير جهد المنافسة على المتغيرات الفسلجية .
- 3- اجراء الفحوصات المختبرية الدورية لمتغيرات فسلجية اخرى من اجل البناء الصحيح للمناهج التدريبية والارتقاء بمستوى الاداء للاعبين كرة اليد .

### المصادر العربية

- ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2003.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، الكويت ، دار الفكر العربي ، 1999
- جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، 2007
- صفاء المرعب : مقدمة في الكيمياء الحياتية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- عايد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسيولوجي ، دار الكتاب للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1999
- قاسم حسن المندلوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- كاظم جابر امير : الاختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر ، ط2 ، 1999 ،
- كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984،
- محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.



**انماط التعلم والتفكير المفضلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة واسط وعلاقتها بمتغيري  
الجنس واليد المستخدمة**

م.د. اسعد حسين عبد الرزاق  
جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

م.د. بشار عبد اللطيف العبودي  
جامعة واسط/كلية التربية الرياضية

[bashar815@yahoo.com](mailto:bashar815@yahoo.com)

**ملخص البحث باللغة العربية**

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على انماط التعلم والتفكير السائدة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط ومدى تباين هذه الانماط حسب متغيري الجنس واليد المستخدمة، اشتملت الدراسة على (73) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية متمثلة ب(45) من الذكور و(28) من الاناث طبق عليهم مقياس تورانس وزملائه المعروف باسم " أسلوب تعلمك وتفكيرك" وأظهرت نتائج الدراسة سيادة النمط المتكامل للذكور والاناث من الطلاب بالنسبة لمتغير الجنس ثم يليهما النمط الايسر والايمن بالنسبة للذكور والايمن ثم الايسر بالنسبة الى الاناث، اما بالنسبة لمتغير اليد المستخدمة او المفضلة فأظهرت النتائج سيادة النمط المتكامل بالنسبة لمستخدمي اليد اليمنى واليسار ثم يليهما النمط الايسر ثم الايمن .

**Patterns of learning and thinking a favorite among students of the Faculty of Physical Education at the University of Wasit and its relationship Bmngara sex and used hand**

**Dr. Bashar Abdul Latif  
. Dr. As'ad Abdul Razak Hussein  
bashar815@yahoo.com**

The present study aimed to identify the modes of learning and thinking prevalent among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Waist and the extent of variation of these patterns according to the variables of sex and labor used, study included 73 students were chosen randomly, represented by (45) males and (28) female dish they measure Torrance and his colleagues, known as the "method of notifying you and your thinking" and the results showed the rule pattern integrated to male and female students for sex variable and then followed the pattern left and right for males and right and then left for the females, either for variable hand used or favorite results revealed integrated style rule for Users right hand and left and then left and then followed the pattern right .

## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1مقدمة واهمية البحث :

شغل موضوع الفروق الفردية اهتمام المختصين بعملية التعليم والتعلم قديماً وحديثاً، وانصبت الاهتمامات الأولى على دراسة الفروق في مجال القدرات العقلية ولاسيما الذكاء منها، ثم تتابعت حركة الاهتمام بدراسة الفروق لتشمل مجالات أخرى كالمسائل الشخصية والانفعالية والجوانب الاجتماعية والقدرات والمهارات اللغوية والحركية. ففي مجال القدرات العقلية، يظهر حجم كبير من نتائج البحوث وجود ظاهرة الفروق الفردية بين الأفراد في أنماط التعلم والتفكير، حيث يتباينون فيما بينهم من حيث تفضيلاتهم لأساليب تفكير وأنماط تعلم خاصة بهم تميزهم عن غيرهم من الأفراد الآخرين . ففي هذا الصدد، يرى (فيدلر)

"أن الأفراد خلال نموهم يقومون ببناء معارفهم وخبراتهم ويطورون مهاراتهم المتعددة حسب طرائق تعلم تتماشى مع أنماط تعلمهم المفضلة لديهم، ويرى أن مثل هذه الأنماط تتحكم في أساليب تفكيرهم بالمشكلات التي يواجهونها في أثناء تفاعلاتهم الحياتية. تعكس أنماط التعلم طرائق الأفراد في التفاعل مع المثريات والخبرات البيئية التي يصادفونها" (1: 22) .

إن التعرف على أنماط التعلم لدى الطلاب وقياسها يعد على غاية من الأهمية لكل من مخططي المناهج والمعلمين والطلاب أنفسهم، حيث يسهم ذلك في إعادة بناء وتصميم المناهج والمقررات الدراسية، واختيار المحتوى والخبرات وأساليب التدريس والوسائل والتنوع فيها بما يتناسب وأنماط التعلم المختلفة لدى الطلاب .وكما أسلفنا سابقاً إن المناهج والمقررات الدراسية الشائعة في الجامعات تركز على تنمية قدرات عقلية محددة تعود بالنفع على بعض الطلاب في الوقت الذي يحرم فيه أفراد آخرون من هذه المنفعة، هذا فضلاً عن أن البعض من الأساتذة الجامعيين لا يدركون التباين في أنماط التعلم وأساليب التفكير لدى الطلاب، حيث دأب البعض منهم في الاعتقاد بأن الطلبة ما داموا يقعون في الفئة العمرية نفسها، فهم بالضرورة يمتلكون قدرات متماثلة تمكنهم من اكتساب المعلومات والمعارف التي تقدم لهم، وينتج عن ذلك اعتماد هؤلاء الأساتذة أساليب وطرائق تدريس محددة والتركيز على تنمية مهارات وقدرات معينة لدى الطلاب وعدم مراعاة الفروق الفردية بهذا الشأن، الأمر الذي يؤدي إلى الإخفاق لدى بعض الطلاب وحرمانهم من فرص التعلم لكون أساليب التدريس والخبرات المقدمة لهم لا تتناسب مع أنماط التعلم السائدة لديهم.ومن هنا تبرز أهمية مثل هذه الدراسة في أنها تزود التربويين وأعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية بجامعة واسط بالمعرفة حول أنماط التعلم ودورها في تحقيق التعلم الفعال، فضلاً عن أنها تسهم في تنمية مهاراتهم على تنوع المحتوى والخبرات الدراسية وتكييفه بما يتناسب مع أنماط التعلم لدى الطلاب والتنوع في طرائق التدريس وبما يتوافق مع إمكانات وأنماط التعلم للطلبة .

### 1-2 مشكلة الدراسة:

تزايد في السنوات الأخيرة الاهتمام بأنماط التفكير والتعلم وعلاقتها بالنصفين الكرويين للمخ، فأصبح من المسلم به القول أن كل فرد هو متفرد في أسلوب تعلمه ونمط تفكيره، وبالتالي في أسلوب تعليم فأى نشاط يقوم به الفرد لا بد وأن يصدر من التكامل الوظيفي لعمل المخ، ومن خلال ملاحظة الباحثان لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط وجد أن أنماط التعلم والتفكير لم تلقى اهتماماً ملحوظاً من قبل بعض التدريسيين أثناء تعليم الطلاب المهارات المعرفية والحركية وقد يكون بسبب قلة أو عدم المعرفة بالأنماط السائدة للتعلم والتفكير لدى الطلاب لكي يتم تعليم وتدريب الطلبة على تطوير أنماط التعلم والتفكير الثلاثة، بدلاً من التركيز على نمط واحد.

من هنا ارتأى الباحثان الولوج في هذه المشكلة محاولين حلها من خلال التعرف على انماط التعلم والتفكير لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط .

### 1-3 اهداف البحث : يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على الانماط السائدة للتعلم والتفكير لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط .
- 2- التعرف على مدى التباين في هذه الأنماط تبعاً لمتغيري الجنس واليد التي يستخدمها الطالب .

### 1-4 فرض البحث :

1- هناك تباين في النسب المئوية لأنماط التعلم والتفكير الثلاثة تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس واليد التي يستخدمها الطالب)

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط .

1-5-2 المجال الزمني : من 28/11/2013 ولغاية 23/4/2014

1-5-3 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية في جامعة واسط.

### 2-الدراسات النظرية والسابقة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 أنماط التعلم :

#### 1- نمط التعلم والتفكير الأيسر:

"وفي هذا النمط من التعلم يمتاز الطلاب بالميل إلى المعالجة التحليلية المنطقية للمعلومات اللفظية والرقمية وتفضيل الأعمال المنظمة المخطط لها جيداً، حيث يعملون على ترتيب الأفكار في صورة خطية من أجل عمل الاستنتاجات وإصدار الأحكام وحل المشكلات .فهم جيدون في تذكر الأسماء وإدراك المعاني والاستجابة للتعليمات اللفظية بشكل أكبر من الاستجابة للتعليمات الحركية والبصرية، ويستطيعون التعبير عن انفعالاتهم وضبطها والتحكم بها، كما أنهم يفضلون التعامل مع مشكلة واحدة في آن واحد، وهم جيدون في حل المشكلات من خلال التجريب، ويتصفون بالموضوعية في إصدار الأحكام وتفضيل المعلومات اللفظية في الوقت الذي نجدهم فيه ضعافاً في فهم لغة الإشارة أو الاستجابة للمعلومات الصورية أو التفكير بالأشياء الفكاهية"(1: 54) ، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس ويتحدد باختيار الفرد لغالبية البدائل التي تشير إلى هذا النمط في المقياس.

#### 2- نمط التعلم والتفكير الأيمن :

"ويمتاز طلاب هذا النمط بالقدرة على إنجاز العمليات غير المتعلقة بالكلام وتشمل القدرة على تحديد الاتجاهات والتحرك في الحيز المكاني وإدراك العلاقات المكانية، كما أنهم جيدون في القدرات الموسيقية والإدراك المتعلق بالحدس وتذكر الوجوه والاستجابة للتعليمات البصرية والحركية والتعبير عن انفعالاتهم بشكل صريح .ويستطيع أفراد هذا النمط التعامل مع عدد من المشكلات في آن واحد، وتفسير لغة الإشارة والتفكير في الأشياء الفكاهية، كما أنهم جيدون في الاستجابة للمواقف العاطفية والتعامل مع المعلومات الغامضة، وفي عمليات التخيل والابتكار، وهم ذاتيون في إصدار الأحكام ويتصرفون بتلقائية ويميلون إلى استخدام المجازات والاستعارات والتخمين في التعامل مع المعلومات "(2: 67)

، ويتحدد بالدرجة يحصل عليها المفحوص على المقياس ويتحدد باختيار الفرد لغالبية البدائل التي تشير إلى هذا النمط في المقياس.

### 3- نمط التعلم والتفكير المتكامل :

"وهو نمط التعلم المرتبط بنصفي الدماغ معًا، والذي يستخدمه المتعلم في الاكتساب والمعالجة ويمتاز أفراد هذا النمط بقدرتهم على استخدام نصفي الدماغ الأيمن والأيسر معًا في التعلم والتفكير، فهم يمتازون بالتساوي في استخدام النصفين في تنفيذ المهمات العقلية، مما يعني أنهم يمتازون بالخصائص والقدرات التي توجد لدى الأفراد من مستخدمي النمط الأيمن والأيسر، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس وفق طريقة التصحيح ويتحدد باختيار الفرد لغالبية البدائل التي تشير إلى هذا النمط في المقياس."  
(78 :3).

### 3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث :تحدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية الرياضية للعام 2013-2014 والبالغ عددهم (400) طالب وقام الباحثان باختيار عينه منهم بالطريقة العشوائية بعدد(73) وهي تمثل نسبة (18.25%) من مجتمع الأصل متمثلة ب(45) طالب من الذكور و(28) طالبة من الاناث .

3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث: استعان الباحثان بالاتي:

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

2- الاختبارات والقياس .

3- الملاحظة والتجريب .

3-4 الاجراءات الرئيسية:

3-4-1الاختبارات المختارة (مقياس تورانس) (7 : 55) :

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس تورانس وزملائه المقتن والذي طبق على عينات كبيرة وعديدة وقد ثبت صدقه وثباته وموضوعيته في قياس اسلوب التعلم والتفكير والمعروف باسم (أسلوب تعلمك وتفكيرك ) (Your " Style of Learning & Thinking " form A وهو من إعداد تورانس وزملائه في ضوء نتائج العديد من

البحوث والدراسات في المجال العصبي والجراحي على دماغ الإنسان .

يتألف هذا المقياس من ( 36 ) فقرة، لكل فقرة ثلاثة بدائل وهي عبارات واحدة منها تشير إلى أسلوب مشتق من وظائف النصف الأيمن، ويرمز لها بالحرف (ب) في دليل التصحيح، وأخرى تشير إلى أسلوب مشتق من وظائف النصف الأيسر، ويرمز لها بالحرف ( أ ) في دليل التصحيح ، وعبارة الثالثة تشير إلى أسلوب مشتق من وظائف كلا النصفين ويرمز لها بالحرف (ج) في دليل التصحيح ، وعند تطبيق هذا المقياس تُستخرج ثلاث درجات للمفحوص، درجة على كل أسلوب من أساليب التعلم والتفكير) الأيسر، الأيمن، المتكامل .ويتم الحكم على أسلوب الفرد المفضل من خلال الدرجة الأكبر في أي أسلوب التي يحصل عليها المختبر .

### 3-4-2 الدراسة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية ، إذ يحصل الباحث من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه ، وتعرف التجربة الاستطلاعية بانها " محاولة اولية يهدف من ورائها الباحث الى عدد من الاهداف من بينها التعرف على امكانية الاستمرار في البحث "(5: 89) . لذا قام الباحثان بدراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وكان الغرض من هذه الدراسة الاتي :

- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث اثناء اداء الدراسة الرئيسية .
- معرفة الوقت اللازم لاداء الدراسة الرئيسية .

### 3-5 الدراسة الرئيسية :

بعد الانتهاء من اجراءات الدراسة الاستطلاعية اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق لذا قام الباحثان بالدراسة الرئيسية في يوم الاحد الموافق / 2013 / 12 / 25 / الساعة العاشرة ، في كلية التربية الرياضية في جامعة واسط في القاعات الدراسية وقام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة البحث ومن ثم قاما بشرح كيفية ملئ المقياس وماذا يهدف هذا المقياس .

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 4-1 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (1) يبين توزيع العينة حسب نمط التعلم والجنس (ذكور \_ اناث)

النمط	الذكور	الاناث	المجموع
المتكامل	22	20	42
الايسر	14	2	16
الايمن	9	6	15
المجموع	45	28	73

جدول (2) يبين النسب المئوية لانماط التعلم حسب متغير الجنس

المجموع	النسبة المئوية		نمط التعلم والتفكير
	الاناث	الذكور	
%57.52	%27.39	%30.13	المتكامل
%21.90	%2.73	%19.17	الايسر
%20.53	%8.21	%12.32	الايمن
%99,95	%38.33	%61.62	المجموع

من خلال الاطلاع على الجدول (2) نجد ان النسب المئوية لانماط التعلم حسب متغير الجنس جاءت كالاتي : للذكور جاء النمط المتكامل بأعلى نسبة وقد بلغت (%30.13) يليه النمط الايسر وبنسبة (%19.17) يليه النمط الايمن وبنسبة (%12.32) ، ، أما بالنسبة الى الاناث فجاء النمط المتكامل بأعلى نسبة وقد بلغت (%27.39) يليه النمط الايمن وبنسبة (%8.21) يليه النمط الايسر وبنسبة (%2.73) ، وتحليل هذه النتائج نجد سيادة النمط المتكامل عند الذكور والاناث، من هذا نتوصل الى ان غالبية الطلاب يفضلون المتكامل .

جدول رقم (3) يبين النسب المئوية لانماط التعلم الأيسر والأيمن والمتكامل (حسب اليد المفضلة) لعينة البحث

المجموع	النسبة المئوية		النمط
	اليد اليسار	اليد اليمين	
%57.534	%19.178	%38.356	المتكامل
%21.917	%2.739	%19.178	الايسر
%20.547	%1.369	%19.178	الايمن
%99,998	%23.286	%76.712	المجموع

من خلال الاطلاع على الجدول (3) نجد ان النسب المئوية لانماط التعلم حسب متغير (اليد المفضلة) جاءت كالآتي :  
جاء النمط المتكامل بأعلى نسبة للطلاب الذين يستخدمون اليد اليمين وقد بلغت (38.356%) في حين بالنسبة  
للطلاب الذين يستخدمون اليد اليسار ايضا جاء النمط المتكامل بأعلى نسبة وقد بلغت (19.178%) يليه النمط الايسر  
وبنسبة (19.178%) للطلاب الذين يستخدمون اليد اليمين ، في حين بلغت النسبة للطلاب الذين يستخدمون اليد  
اليسار (2.739%)، يليه النمط الايمن وبنسبة (19.178%) بالنسبة للطلاب الذين يستخدمون اليد اليمين، في حين  
بلغت النسبة للطلاب الذين يستخدمون اليد اليسار (1.369%)، وبتحليل هذه النتائج نجد سيادة النمط المتكامل عند  
الطلاب الذين يفضلون استخدام اليد اليمنى .

#### 4-2 مناقشة النتائج :

من خلال مراجعة الجدول (1،2،3) نجد ان النتائج تشير إلى أن النمط الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية  
في جامعة واسط جاءت كما يلي : المتكامل يليه النمط الأيمن ويليها النمط الأيسر، ومن هذا يتضح سيادة النمط  
المتكامل على باقي الانماط، ويمكن عزو مثل هذه النتيجة إلى: أن أساليب التدريس التي يستخدمها أعضاء هيئة  
التدريس في كلية التربية الرياضية تركز على توظيف كلا نصفي الدماغ في عمليات التعلم الحركي نظراً لتنوع  
الموضوعات التي تشتمل عليها ، وان هذه النتيجة جاءت متوافقة مع طبيعة محتوى المناهج الدراسية في كلية التربية  
الرياضية بجامعة واسط كونها تعزز وظائف نصفي الدماغ بوصفها تشتمل على موضوعات تتطلب مهارات التواصل  
اللفظي وقدرات التحليل والنقد والمنطق والاستنتاج والمهارات العملية ففي هذا الصدد يرى العديد من المهتمين بالتعلم  
المستند إلى الدماغ "أن المناهج والمقررات الدراسية وطرائق التدريس تخدم فئة من المتعلمين في الوقت الذي تحرم فيه  
متعلمين آخرين؛ وذلك كونها متحيزة لذوي النمط الايسر لاهتمامها بجوانب التحصيل العقلي والتفكير المنطقي والاستدلال  
الرياضي والنقد والبحث والتجريب والموضوعية" (4: 34) ، اما في هذه الدراسة فالامر مختلف كون ان المناهج  
الدراسية المتبعة للمواد الدراسية النظرية والعملية تخدم نصفي الدماغ بشكل متكامل سيما المواد العملية في الالعاب  
الفرقية والفردية التي تتطلب من الطالب ان يستخدم كلتا اليدين معاً وبنفس الكفاءة ففي كرة السلة يتطلب تعلم بعض  
المهارات ان يستخدم الطالب اليد اليسار في مهارة الطبطة بأنواعها والمناولة مثلما يستخدمها في اليد اليمين كذلك  
مهارات لعبة كرة اليد والكرة الطائرة وكرة القدم التي يتطلب تعلم مهاراتها الاساسية استخدام اليدين اليمين واليسار  
والقدمين اليمين واليسار. وان ارتفاع النسب المئوية للانماط التعلم لدى الذكور يعزوه الباحثان إلى ارتفاع عدد الطلاب  
الذكور في العينة مقارنة بأعداد الاناث وقد كان متوقفاً في هذه الدراسة سيادة النمط الأيمن وجزئياً النمط المتكامل لدى  
الاناث على اعتبار أنهم يتفوقون في قدرات التخيل والقدرات الاجتماعية والإدراك المكاني واللغوي على الذكور، إلا أن  
النتائج جاءت مغايرة لذلك، إذ تبين سيادة النمط المتكامل لدى الذكور وبنسبة اعلى من الاناث ، وفيما يتعلق بمتغير  
اليد المفضلة او المستخدمة فقد اظهرت النتائج سيادة النسب المئوية للانماط الثلاثة للطلاب الذين يستخدمون اليد  
اليمنى على الطلاب الذين يستخدمون اليد اليسار.

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات : بعد الاطلاع على النتائج وتحليلها توصل الباحثان عدد من الاستنتاجات والتي هي :

1- تباين النسب المئوية لانماط التعلم والتفكير وجاءت بالتسلسل الآتي (المتكامل \_ الايسر \_ الايمن) حسب متغيري  
الجنس واليد المفضلة للطلاب .

2- سيادة نمط التعلم والتفكير (المتكامل) لكلا الجنسين مع تفوق الذكور على الاناث .

3- سيادة نمط التعلم التفكير (المتكامل) لكلا الجنسين مع تفوق الطلاب الذين يستخدمون اليد اليمنى .

4- ان المناهج والطرائق واساليب التعلم والتدريس في كلية التربية الرياضية في جامعة واسط تساعد استخدام فصي الدماغ الايمن والايسر معا في نفس الوقت .

5-2 التوصيات :في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالاتي :

- 1- تطوير الأنماط التعلّمية في أجزاء الدماغ من خلال تنويع نشاطات التعلّم التي تناسب كل نمط، وذلك من القائمين على العملية التعليمية.
- 2- إجراء دراسات لاستقصاء أنماط التعلّم لدى الطلبة حسب نموذج تورانس، وتحديد النمط الشائع على مدى جغرافي أوسع في كليات، وعلى مستويات مختلفة من الطلبة.

• المصادر العربية والانكليزية :

1. سبيكه يوسف الخلفي . أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالقدرات الابتكاريه وسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة قطر، مجلة كلية التربية، العدد ( 11 ) ، جامعة قطر:1994.
2. عبد الرحيم الزغول . نظريات التعلم، ط2 ، الأردن ، عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2006 .
3. عبد الفتاح، يوسف . الأبعاد الأساسية للشخصية وأنماط التعلم والتفكير لدى عينة من الجنسين بدولة الإمارات .مجلة علم النفس ،العدد35، 1995 .
4. محمود فتحي عكاشة. وظائف النصفين الكرويين وعلاقتها بالأداء على بعض اختبارات الذكاء والتفكير، مجلة كلية التربية، العدد(7)، الجزء4 ، جامعة المنصورة : 1986 .
5. نوري إبراهيم أشوك و رافع صالح الكبيسي . دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد : 2004 .

6. Fedler , R . (1996). Matters of style. ASEE.Prism, (4).

7. Torrance,E.P., McCarthy., & Kaltsounis. (1978).Norms and technical manual for your style of learning and thinking .Department of Educational Psychology. University of Georgia.



## أثر استخدام الرزم التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

م.د. حاتم شوكت ابراهيم      م.بشائر رحيم شلال      م.ازاد حسن عبد الله

جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية /كلية التربية الرياضية

الكلمات المفتاحية : الرزم التعليمية المبرمجة ، اسلوب التنافس (الجماعي)

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى :

1- التعرف على تأثير استخدام الرزم التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

2- التعرف على افضل اسلوب في الاحتفاظ بالتعلم لمجموعتي البحث .

قد اعتمد الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي 2014 - 2015 البالغ عددهم ( 256 ) طالب ، أما عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبتين وهم شعبة ( ا ) وشعبة ( ج ) تم اختيارها عشوائيا من بين شعب السنة الدراسية الثانية والبالغ عددهم ( 5 ) شعب، وبمعدل ( 28 - 30 ) طالب لكل شعبة، وبهذا بلغت عينة البحث ( 50 ) طالب ، وأما عينة التجارب الاستطلاعية الذي يجري الباحثون عملهم عليها والبالغ عددهم (10) طالب كانت من شعبة ( ب ) بعد ان استبعد الباحثون عدداً من الطلاب من عينة البحث ، تمت عملية التجانس بين المجموعتين من عينة البحث لضبط المتغيرات الاتية العمر الزمني والطول والوزن ، وتم التكافؤ فيما بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، وقام مدرس المادة بتطبيق المنهاج التعليمي للكلية وقد تم تنظيم التمارين وتكرارها على استخدام الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) للمجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب الامري ،وان الفرق الوحيد بتطبيق المنهاج التعليمي يكون في تطبيق الرزمة التعليمية المبرمجة واسلوب التعلم في القسم الرئيسي لمجموعتي البحث، وقد استغرق المنهاج التعليمي (16) وحدة تعليمية وواقع (2) وحدة تعليمية لكل مجموعة بالأسبوع ،وان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، ومن ثم اختبار الاحتفاظ بعد مرور (21) يوما . وتم استخدام البرنامج الخاص المستخدم في المجالات الاحصائية وبرنامج ( spss ) لاستخراج البيانات الخاصة بالبحث .

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية :

1- ان استخدام الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) كان اكثر فاعلية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد مقارنة بأسلوب الامري .

2- اثبتت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) افضلية في الاحتفاظ للمهارات الاساسية بكرة اليد مقارنة بأسلوب الامري .

## ABSTRACT

### Research Summary:

**Keywords:** educational packages programmed, style competition (collective)

**The research aims to:**

1. identify the impact of the use of educational packages programmed style competition (collective) to learn and retain some of the basic skills hand reel.

2. Identify the best method of learning to keep the two sets of research. Researchers have adopted the experimental method for suitability and the nature of the research, the research community of the students of the second phase of study at the Faculty of Physical Education and Sports Science at Diyala University for the academic year 2014 - 2015's (256) students, The research sample consisted of two divisions students who are Division (a) and Division (c) have been selected at random from among the people of school year second's (5) people, with an average (28-30) called for each division, and this amounted to the research sample (50) student, and the sample exploratory experiments that researchers are working on totaling 10 students were from Division (b) after the researchers ruled out a number of students from the research sample, has homogenization process between the two groups of the research sample to adjust the following chronological age, height and weight variables, It was parity between the two sets of research to learn some basic skills hand reel, and the subject teacher to apply the curriculum of the College has been organizing exercises and replicated on the use of the package of educational programmed style competition (collective) the experimental group The control group used the style of Prince, and that the only difference is the application of the curriculum Teaching is in the application packet educational programmed and learning style in the main section of the two sets of research, was the curriculum took (16) educational unit and by (2) educational units per group per week, and that the educational unit time (90 minutes), and then test to retain after ( 21) days. It was the use of special software used in statistical areas and the system (spss) to extract the data for research. The researchers reached the following conclusion

1. The use of educational packages programmed style competition (collective) was more effective in learning some basic skills Hand Reel compared manner Prince.

2. proven educational package programmed style competition (collective) advantage in retaining the skills of basic hand reel compared manner Prince.

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعليم من الركائز الأساسية التي تلعب دورا هاما في تقدم الشعوب وتطورها كونه يؤثر تأثيرا ايجابيا وشاملا في تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة وحديثة ،وقد اضاف التطور العلمي العديد من الوسائل التي مكنت المعلم من تهيئة الخبرة للمتعلمين واعدادهم بدرجة كفاءة عالية ، اذ لا تقتصر المسؤولية على الخبرة الشخصية والشرح والعرض بل اصبحت مسؤوليته استخدام استراتيجيات تضم في مضمونها طريقة التعليم واساليبها وتوظيف الوسائل والمستحدثات التكنولوجية التعليمية الحديثة في تحقيق التعليم المؤثر .

للتعلم الذاتي انماط ونظم متعددة كما ان برامجه وطرائق اعداده تختلف تبعا للأهداف التعليمية المرجوة وفقا لطبيعة المجالات الدراسية وخصائص المتعلمين ومنتاسبة مع الامكانيات التعليمية المتاحة ، وعلى الرغم من اختلاف انماط واشكال او نماذج التعلم الذاتي وطرائقه ونظمه من حيث استراتيجيته التعلم الا انها تتفق جميعا في الهدف المحدد التي

تسعى لتحقيقه ،وهو تعلم يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ويلبي حاجياتهم ويراعي خصائصهم وميولهم ،ومن هذه الاشكال او النماذج التعلم بالحاسوب والتعلم المبرمج والتعلم بالرمز التعليمية المبرمجة .

وللرمز التعليمية المبرمجة دورا مهما في التعلم مع التطور العلمي والتكنولوجي الذي يتطلب اعدادا علميا دقيقا للتفاعل مع المستحدثات التربوية والتقنية والسمعية والبصرية التي انعكست على التربية واساليبها ،والتي كان من نتائجها احداث تغييرات جوهرية في نظم التربية التقليدية ومناهجها وطرائق تدريسها والاسهام في حل المشكلات المختلفة التي تواجهها من الخبرة المرئية والمسموعة والحسية اذ يقوم المتعلم باكتساب خبراته التعليمية المتنوعة عن طريق التفاعل والمشاركة والممارسة والاتصال بمعطيات البيئة المحلية ( العمادي ،2004 ،56) .

وقد اختار الباحثون الرمز التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) لأنها تحقق ما يلي:

- 1-تفسح المجال امام المتعلمين لكي يختاروا بحرية النشاطات والمهارات المختلفة التي ينبغي القيام بها .
- 2-تشجيع تنمية صفتي تحمل المسؤولية واتخاذ القرار لدى المتعلمين.
- 3-تتيح الفرصة لإيجاد نوع من التفاعل النشط بين المعلم والمتعلم .

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب التي تمتاز بكثرة متطلباتها وواجباتها الحركية والمهارية التي ينبغي على المتعلمين تعلمها واتقانها والامام بالجوانب الفنية والعلمية الخاصة بها ،وهذا يتطلب دائما اساليب حديثة وتقنيات جديدة لتطوير اتقان الاداء المهاري اعتمادا على التعلم الذاتي للمتعلم من اجل تقليل اوقات التعلم على اداء هذه المهارات ، ومن هنا جاءت اهمية البحث من ان استخدام الرمز التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس ( الجماعي ) لها اثر في تعلم والاحتفاظ بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

## 1- 2 مشكلة البحث :

لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم المتواضعة في التعليم انه على الرغم من تنوع الاساليب التدريسية المختلفة في التعليم من جهة الا ان الرمز التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) لا يؤخذ بنظر الاعتبار من جهة اخرى الامر الذي قد يؤثر سلبا على نتائج المستوى المهاري والمعرفي ،فضلا عن ذلك فان الرمز التعليمية المبرمجة اثبتت كفاءتها في تدريس العديد من الالعاب والفعاليات الرياضية الا انها ما زالت قليلة الاستخدام في جامعاتنا ،ونظرا لقلّة البحوث العلمية في هذا المجال ولكون لعبة كرة اليد من الالعاب التي تتكون من المهارات الاساسية متى ما اتقنها الطالب استطاع الوصول الى المستوى الجيد في الاداء وهو الهدف الاساسي الذي يصبو اليه كل مدرس ،لذا ارتأى الباحثون الى استخدام الحقيبة التعليمية المبرمجة وهي احد اهم وسائل التعلم الذاتي وطريقة تقنية عالية عن طريق الحاسوب لشرح وتوضيح المهارات الاساسية بطريقة مبسطة ومرتجة خارج اوقات الوحدات التعليمية وبذلك نكون قد استغنيا عن القسم التعليمي في الوحدة التعليمية واعطينا زمنه للجزء التطبيقي مما يؤدي الى زيادة عدد التكرارات والاداء للمتعلمين خلال الوحدات التعليمية ،كما الانتقال من مهارة الى اخرى لا يتم الا بعد اتقان المهارة السابقة وتقويمها .

## 1- 3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1-التعرف على اثر استخدام الرمز التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس ( الجماعي ) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 2-افضل اسلوب في الاحتفاظ بالتعلم لمجموعتي البحث .

#### 1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى للعام الدراسي 2014-2015 .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 5 / 10 / 2014 ولغاية 7 / 1 / 2015.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة اليد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

#### 1-6 مصطلحات البحث :

##### 1-6-1 الرزم التعليمية :

نظام في التعلم الذاتي ينظم المادة التعليمية في وسائل متعددة تقود المتعلم إلى تحقيق أهداف التدريس بأعلى فاعلية وقد تستخدم مواد مطبوعة أو كتيبات مبرمجة وشرائح وشرطة وشفافيات وتسجيلات ومجسمات وغيرها تتكامل مع بعضها (الكندي ، ، 2001، ص 15) .

##### 2- الدراسات النظرية والمشابهة :

##### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-1-2 التعلم والتعليم :

قد يختلط على القارئ مصطلحا التعلم والتعليم إذ يفهم على أنهما مصطلحان لمفهوم واحد ولكن بالواقع أن لكل منهما له معنى ومفهوم خاص به على الرغم من كون كل منهما متمم للأخر حيث إن عملية التعلم تحتاج إلى وجود المعلم والمتعلم . حيث عرف التعلم تعريفات كثيرة منها عرفه نجاح وأكرم نقلاً عن (Singer, 1980) بأنه ( النتاج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغير المستمر نسبياً في الأداء والسلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العملي ) إما التعليم فقد عرفه ضرغام انه(تحديد للتعلم وتحكم في شروطه وظروفه حيث يمكن للمتعلم أن يتعلم ذاتياً أو تلقائياً أو تعلم عرضياً أو مصاحباً ) (ضرغام حكم ، 2002، 45) .

##### 2-1-2 الرزمة التعليمية المبرمجة:

هو نظام يشمل مجموعة من الموديلات التعليمية المنظمة والمرتبطة والتي تعالج موضوعاً ومفهوماً معيناً لتحقيق أهداف محددة مسبقاً، ولذا فإن الرزمة التعليمية المبرمجة لا تختلف كثيراً عن النموذج التعليمي سوى أنها تستخدم مناشط متنوعة مثل (القراءة، إجراء التجارب، مشاهدة الأفلام، استخدام الفيديو تيب، والعمل الميداني، وعلى ذلك تكون للرزمة التعليمية المبرمجة المزايا ذاتها التي يتصف بها النموذج التعليمي(علي، ٢٠٠٩، ١٩١).

1-2-1-2 فوائد الرزمة التعليمية المبرمجة : تتعدد فوائد الرزمة التعليمية المبرمجة من قبل كل من (غبان، ٢٠٠١ ، والحيلة، ٢٠٠٢، 45) وفيما يأتي أهمها:-

1- أنها صيغة جديدة من صيغ التعليم وقد أثبتت فاعليته متعددة في الميادين التي استخدمت 0

2- أنها تفسح المجالات بين الطلبة لكي تختار بجديه في النشاط التي ينبغي القيام بها .

3- عدم حاجتها الى مكان محدد ومجهز للدراسة 0

- 4-تكاملها وشمولها بجوانب مختلفة في مستلزمات الدراسة 0
- 5-تشمل على عدد من البدائل التي تتيح الفرصة للمتعلم وفقاً لحاجاته وسرعته في التعليم 0
- 6-تعتمد التقويم الذاتي والتغذية المرتدة كأساس هام في بنائها 0
- 7-أنها صيغة تجد فيها الطلبة والمعلمون مجالاً للتسلية والخبرة التربوية المفيدة بما يبذل الملل 0
- 8-مراعاة الفروق الفردية بصيغة متقدمة تتراوح بين معرفة استعداد الدارس وتهيئة البيئة التعليمية المناسبة.

2-2-1-2 العناصر التي تتكون منها الرزم التعليمية المبرمجة: (الجبان، 1989، 24)

- 1-صفحة العنوان :ويعكس الفكرة الأساسية للوحدة المراد تعليمها0
- 2-الفكرة العامة :وتهدف إلى إعطاء فكرة موجزة عن محتوى الحقيبة وأهمية هذه الدراسة ومدى ارتباطها بالموضوعات الأخرى التي يتعلمها الطلبة 0
- 3-الأهداف :ويحتوي هذا الجزء على مجموعة من الأهداف السلوكية التي تصف بصورة واضحة السلوك النهائي المتوقع من الطالب بعد الانتهاء من دراسة الرزم التعليمية 0
- 4-الاختبار القبلي: وهو الذي يحدد إذا ما كان المتعلم يحتاج إلى دراسة الوحدة أو لا كذلك يساعد على تحديد البداية التي تبدأ منها دراسة الرزم التعليمية فقد تبدأ دراستها من أولها أو جزئها الثاني أو الثالث 0
- 5-الأنشطة و البدائل :يعتبر هذا الجزء قلب الرزم التعليمية حيث أن الهدف الأساسي للحقيبة هو المساعدة على تفريد التعليم ومن ثم ينبغي أن تشمل الرزم التعليمية مجموعة من الأنشطة والبدائل التي تتيح للمتعلم اختيار ما يناسب نمط تعلمه تبعاً لخصاله الفردية .

ويقصد بالبدائل :

تعد الوسائل كأن تحتوي الرزم التعليمية على بدائل متنوعة يستطيع المتعلم الاختيار من بينها (كتاب ، فيلم ، شرائح ، مواد أخرى) وكذلك تعدد الأساليب و الطرائق مثل إجراء التجارب ، والملاحظة ، المشاهدة ، إجراءات البحوث ، القراءة ، التقويم .ويتكون برنامج التقويم في الحقائق التعليمية من ثلاث أنواع من الاختبارات :

- 1-الاختبارات القبليّة 0
  - 2-الاختبارات الذاتية:- فأنها تتيح للمتعلم مدى تقدمه في دراسة مكونات الرزم التعليمية وهي اختبارات قصيرة تبقى إلى تقديم تغذية راجعة حتى يشعر بأنه على الطريق السليم في سعيه للهدف 0
  - 3-الاختبارات النهائية :- فأنها تهدف ، إذا كانت الأهداف من هذا الأسلوب تحقق أو لم يتحقق 0
- 2-1-3 (الطريقة الامرية) :

تعد الطريقة الامرية من أكثر الطرائق سهولة لأنها استخدمت لفترات طويلة حيث يكون لدى المدرس خطة قابلة للتنفيذ كما وتتميز بقيام المدرس باتخاذ القرارات جميعها في مرحلة مع قبل الدرس (التحضير) ومرحلة بعد الدرس (الأداء) وكذلك مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) ويكون دور الطالب هو الالتزام بتطبيق تعليمات المدرس وطاعتها .

2-1-4 أسلوب التنافس (الجماعي) :

يتطلب تعليم المهارات الحركية على وفق أسلوب التنافس (الجماعي) تنظيم الطلاب على شكل أزواج اذ يتفاعل فيما بينهما تنافسيا لتحقيق أهداف محددة . ( maioment ,bornsein,1979 ,p121) والتنافس (الجماعي) بين أفراد المجموعة يتفاعل فيه طالبان مع المهارات الحركية من جهة لتطويرها ومع بعضهما البعض من جهة أخرى ومن ثم يتحتم وجود فائز لتحقيق وجود الدافعية للتعلم من خلال الفوز بالسرعة والأداء في آن واحد وقد أكد (ضرغام) انه إذا

كان لابد من التنافس بين أفراد يتقابلون بالقوة والإمكانات، فلا بد أيضاً من تجانس تلك الإمكانيات بين الطلبة لتخلق حالة نقطة الشروع المتساوية والمتشابهة للمتنافسين. (ضرغام حكم، 2002، 45).

## 2-1-5 المهارات الأساسية بكرة اليد :

ان كل فعالية او نشاط من الانشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الاساسية التي تعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة، وللمهارات الاساسية بكرة اليد اهمية كبيرة تجعل الاشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية . وعدد (الخياط، ونوفل محمد، 2001، 40) من اهم هذه المهارات المستخدمة في البحث هي :-

2-1-5-1-1 الطبطبة : مهارة الطبطبة من المهارات الهامة ،وخصوصا بعد تطور الدفاع وانطلاقه للامام ،فاصبح التخلص من الدفاع عن طريق الطبطبة وكذلك استخدام الطبطبة في حركات الخداع .وهناك نوعان من الطبطبة ويمكن لنا تمييزهما عن بعضهما البعض :-

1-طبطبة الكرة مرة واحدة: وهو ارتداد الكرة من الارض لمرة واحدة ما بين تركها لليد او اليدين وعودتها للاستقرار باليد او اليدين .

2-طبطبة الكرة باستمرار: وهو استمرار حركة الكرة بين اليد او اليدين والارض اكثر من مرة .

2-1-5-2 التصويب : ان الهدف الاساسي لمباراة كرة اليد هو اصابة الهدف .لذا تعد مهارة التصويب من المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد، بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب وعلى الرغم من تعدد انواع التصويب الا ان الغرض واحد هو ادخال الكرة بنجاح الى داخل الهدف . ويتاثر التصويب بعدة عوامل منها. ( alkhalifa, lee,2009,p24 ):-

- 1- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكثر.
- 2- المسافة: كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.
- 3- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى زوايا او مناطق حرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها .ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.
- 4- السرعة: كلما كان الاعداد سريعا كان التصويب اكثر احتمالا.

## 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، اذ يعد المنهج التجريبي (محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة) (الشوك ، ٢٠٠٤ ، 59). واختار الباحثون تصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدى كما في الشكل (1) الذي يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي عينة البحث :

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الاحتفاظ
التجريبية	1-الطبطة 2-التصويب	الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي)	1-الطبطة 2-التصويب	اختبارات الاحتفاظ
الضابطة		الاسلوب الامري		

الشكل (1) الذي يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي عينة البحث :

3-2 اجراءات البحث الميدانية :

3-2-1 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2014-2015 والبالغ عددهم (256) طالب وطالبة، أما عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبتين وهم شعبة ( أ ) وشعبة ( ج ) تم اختيارها عشوائيا من بين شعب السنة الدراسية الثانية والبالغ عددها ( 6 ) شعب، ويمعدل ( 28 - 30 ) طالب لكل شعبة، وبهذا بلغت عينة البحث ( 50 ) طالب ، وأما عينة التجارب الاستطلاعية الذي يجري الباحثون عمله عليها والبالغ عددهم (10) طالب كانت من شعبة ( ب ) وقد استبعد الباحثون عدداً من الطلاب من عينة البحث وهم:

- الطلاب المؤجلون والراسبون وكثيرو الغياب.

- الطلاب الممارسون لفعالية كرة اليد .

- الطلاب الغير مطالبين بمادة كرة اليد .

كما وقد وزعت العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية ، اذ أن لكل مجموعة اسلوبها الخاص بالتدريس ويتضح

ذلك من الجدول ( ١ ).

جدول رقم (1) يبين عدد افراد عينة البحث والاساليب التعليمية الحديثة

عدد العينة المتبقي	البرامج التعليمية	المستبعدون	العدد الكلي	الشعبة	المجموعة
25	الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي)	5	30	أ	التجريبية
25	الاسلوب الامري	3	28	ج	الضابطة
50	-	8	58		المجموع

### 3-2-2 تجانس العينة في مؤشرات النمو:

لغرض التأكد من أن مؤشرات النمو لدى أفراد العينة التجريبية للبحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) إذ استخدم الباحثون قانون معامل الاختلاف لمؤشرات النمو ( الطول ، الكتلة ، العمر) ومتغيرات البحث كما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	175.7	4.32	2,46
2	الكتلة	كغم	62.8	3.27	5,20
3	العمر	سنة	19.85	0.57	2,88

### 3-2-3 تكافؤ الاختبارات المهارية للعينة :

قام الباحثون بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار ( ت ) للعينات المستقلة في الاختبارات المهارية القبليّة والغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الجدول (3)

يبين تكافؤ المهارات الأساسية لمجموعتي عينة البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
0,66	2,71	46,68	4,65	47,40	اختبار الطبطبة بشكل متعرج 30م/ثا
0,83	0,50	1,44	0,50	1,56	دقة التصويب من ثلاثة خطوات / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48) هي (2.58) ومن خلال الجدول (3) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المذكورة أعلاه مما يدل على تكافؤ مجموعتي عينة البحث .

### 3-3 الاختبارات المهارية بكرة اليد :

اختار الباحثون المهارات الأساسية التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة الثانية لمادة كرة اليد ومن هذه المهارات هي ( الطبطبة - التصويب) .

أما بالنسبة للاختبارات فقد اختار الباحثون الاختبارات التي وردت في أكثر من رسالة ماجستير واطروحة دكتوراه والتي لها صلة بموضوع البحث هذا وملائمة لعينة البحث وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية) .



كما انها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد ومن هذه الاختبارات هي :-

3-3-1 الطبطبة (اختبار الطبطبة بشكل متعرج لمسافة 30 م ) .

3-3-2 التصويب (اختبار دقة التصويب من ثلاثة خطوات على هدفين (60×60) سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة (9م).

3-4 الادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

لتحقيق اجراءات البحث الميدانية ، استعان الباحثون بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة ووسائل مساعدة للحصول على بيانات دقيقة وصحيحة وكما يأتي :-

3-4-1 الادوات المستخدمة :

- ساعة توقيت .
- شريط قياس .
- صافرات عدد ( 5 ) .
- كرات يد رجالية (9).
- مربعات تصويب من الحديد ابعادها (60 ×60)سم عدد(2).
- ملعب كرة يد .
- ادوات الحقيبة التعليمية (أقراص CD،حاسبة يدوية عدد (1) ،كمبيوتر عدد (10) ) .

3-4-2 وسائل جمع المعلومات :

- استمارة لتسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لافراد عينة البحث .
- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبار والقياس .
- المكتبة الافتراضية .
- الملاحظة والتجريب .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

إن الغرض الرئيسي من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على قدرة وفعالية وصلاحية ما يساعده في التجربة الرئيسية من أدوات وفريق عمل واختبارات وأجهزة وكذلك تحديد ومعالجة الأخطاء .

وعليه فقد قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بالاختبارات المهارية يوم الاحد الموافق (2014/10/5) على شعبة (ب) تم تطبيق الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) على (10) طلاب لغرض الوقوف على النقاط التالية :

- 1-التأكد من صلاحية الاختبار .
- 2-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 3-التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد .
- 4-تحديد الوقت وطبيعة المكان .
- 5-تحديد المعوقات التي تحصل أثناء التجربة الاستطلاعية .

### 3-6 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-6-1 الاختبار القبلي :

في الوحدة التعليمية الأولى والثانية قام الباحثون بإعطاء محاضرات تعريفية عن هذه المهارات في كرة اليد (الطبخية - التصويب ) يومي الاثنين والثلاثاء الموافق (6 - 7/10/2014) ، وبعد ان تكون لدى الطلاب الصورة الواضحة لأداء هذه المهارات ، تم اجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية المذكورة يوم الاحد الموافق ( 12 /10 /2014) قبل تنفيذ المنهاج التعليمي

#### 3-6-2 اعداد الرزمة التعليمية المبرمجة :

تتكون الرزمة التعليمية المبرمجة من مجموعة من العناصر والمكونات والتي تختلف في اعدادها وترتيبها وحسب وجهة نظر المصمم والموقف التعليمي الذي يتبناه،(اذ تشترك الرزم التعليمية في شمولها على مجموعة من العناصر قد تختلف من حقيية الى اخرى باختلاف الموقف التعليمي ولغة المصمم)(الحيلة ،1999، 288) ولم تتوفر رزمة تعليمية لمهارات كرة اليد على الصعيدين المحلي والعربي (على حد علم الباحثون )، فقد قام الباحثون بتصميم واعداد واخراج رزمة تعليمية لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى للمرحلة الثانية ،اذ احتوت على بدائل عديدة ومتنوعة ،وقد جرا التصميم على وفق الخطوات التالية :

1-غلاف الرزمة : ( يشتمل على عنوان الرزمة ،والشخص الذي قام بتصميمها ويفضل ان يكون تصميم الغلاف بشكل جذاب وبالالوان بحجم مناسب فضلا عن كونه معبرا عن محتوى الرزمة التعليمية المبرمجة )(سالم ،2001، 160).

2-النظرة الشاملة :تشمل على مقدمة عامة عن الموضوع الدراسي وعن مكونات الرزمة ،فضلا عن اعطاء فكرة عن البدائل والانشطة والاختبارات التعليمية المكونة للرزمة ،وهي بذلك تضمنت (وصفا عاما للرزمة وتحديد الفكرة الرئيسية والهدف من دراستها مع فكرة عن محتويات ومكونات الرزمة)(التميمي، 2000، 25)، كذلك بيان علاقة الرزمة (بالدرس ) المنهج الدراسي الذي تعمل الرزمة على تسهيل تعلمه .

3-المسوغات (المبررات): احتوت على الاساليب الداعية لتصميم الرزمة التعليمية المبرمجة واهميتها العلمية واسباب اختيار المادة العلمية (السعادة،1984، 42) .

4-تعليمات خاصة بالرزمة:هي عبارة عن مجموعة من الارشادات توضح للمتعلم كيفية استخدام الرزمة التعليمية بانشطتها وبدائلها فضلا عن معلومات تتعلق بالاجابة عن الاسئلة للاختبارات الذاتية مع اجوبتها النموذجية.

5-المخطط الانسيابي :عبارة عن مخطط توضيحي للمتعلم يوضح فيه المسار الذي يسلكه في اثناء تعلمه لمهارات الرزمة التعليمية المبرمجة ويكون هذا التوضيح بشكل مبسط لكل خطوة يقوم بها في اثناء تعلمه .

6-الاهداف السلوكية :وهي اهداف قصيرة المدى تم اشتقاقها من محتوى المواد التعليمية لمهارات البحث .وقد صممت على وفق حاجات المتعلم لكونها تقود الى عملية التعلم وذلك عن طريق تحديد الباحثون للاهداف السلوكية (غباين، 2001، 76).

7-اعداد الوحدة التعليمية :وهي الجزء الاساس في الرزمة وقد تم ترتيب المادة العلمية بشكل وحدات تعليمية صغيرة ومتسلسلة اذ رتبت المادة العلمية حسب طبيعة الاسلوب التعليمي التنافس ( الجماعي )ليتم دراسة كل وحدة .وتم توظيف مختلف الوسائل التعليمية لبلوغ الطالب الهدف الذي في ضوئه سيتم التعلم. اذ تتكون بناء الوحدة التعليمية مما يأتي :-

أ-العنوان : وتضمن اسم المهارة المتعلمة ورقم تسلسلها في الرزمة التعليمية المبرمجة.

ب - المخطط الانسيابي للوحدة : وعبرة عن توضيح مفصل للمسار الذي يسلكه المتعلم في اثناء تعلمه للمهارة وقد تم اشتقاقه من الانسيابي العام للرزمة التعليمية .

ج- تعليمات خاصة بالوحدة التعليمية (المهارة التعليمية) توضح ما هو مطلوب منه القيام به في اثناء عملية التعلم .

د- الاهداف السلوكية للمهارة المتعلمة : وهي (ما يقوم به المتعلم من اداءات فرعية متسلسلة لتحقيق الهدف النهائي ، ويجب ان يقابل كل هدف مرحلي ذوي خبرة تعليمية معينة) كما ذكر سابقا(غبان ، 2001، 87).

هـ - اختبارات البدائل التعليمية :تشتمل كل رزمة تعليمية على مجموعة من البدائل والاختبارات التي توفر للمتعلم فرص الانتقاء بما يناسب اهتمامه كما يوفر له التفاعل الايجابي مع المواد المقدمة له اذ تعد هذه الخطة من الخطوات الرئيسية في اعداد الرزمة التعليمية المبرمجة وبنائها لانها توفر العديد من البدائل التعليمية امام المتعلمين وبمستويات صعوبة مختلفة ستراعي الفروق الفردية بينهم وتناسب مع سرعتهم للتعلم وكما ذكر سابقا (سالم ، 2001 ، 161).

### 3-6-3 المنهاج التعليمي :

بعد تصميم الحقيبة التعليمية، وتوزيعها على أفراد عينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة مع شرح كيفية استخدامها وطرق الإرشاد والدليل الخاص وكيفية تطبيقها وفق المنهج التعليمي الذي أعده الباحثون مع توفير أجهزة الحاسوب اللازمة في مختبر الحاسوب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ بدأ مدرس المادة بتنفيذ المنهج، وقد استغرق تنفيذ المنهاج التعليمي (16) وحدة تعليمية وبواقع (2) وحدة تعليمية لكل مجموعة بالاسبوع ، وبدء تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (2014/ 10/13 ) لغاية (2014/12/15 ) ،وان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة كما تم تنفيذ المنهاج التعليمي بعد ان تم عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس وكرة اليد .

### 3-6-4 الاختبار البعدي:

تم الاختبار البعدي لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد (الطبطة - التصويب ) يوم الثلاثاء الموافق ( 16 / 12 / 2014 ) .

### 3-6-5 اختبار الاحتفاظ :

إن اختبار الاحتفاظ هو مقياس لمقدار الاحتفاظ بالذاكرة او مقدار فقدها و يقاس من خلال اختبار بعدي ثاب يطلق عليه اختبار الاحتفاظ و بعد ترك مدة عدة ايام أو أسابيع بين الاختبار البعدي لاكتساب التعلم الاصلي و هذه الفترة او الفاصلة يطلق عليها فترة الاحتفاظ على ان لا يمارس فيها المتعلم اي نشاط حركي من تلك المهارات التي تعلمها و غرض هذه الفترة هو تقييم التعلم .

فقد اجرى الباحثون اختبار الاحتفاظ في يوم ( الثلاثاء ) الموافق ( 6 / 1 / 2015) بعد مرور (21) يوما من تاريخ اجراء الاختبارات البعدية ،وذلك بقياس نسبة الاحتفاظ عن طريق اعادة الاختبارات المهارية الخاصة بكرة اليد باختبار الاحتفاظ النسبي اذ ان هذا الاختبار يقيس الاحتفاظ من خلال اختلاف النتائج و يشمل مقدار فقدان او النسيان الحاصل في فترة الاحتفاظ .

### 3-7 الوسائل الإحصائية :

لقد تم استخدام البرنامج الخاص المستخدم في المجالات الإحصائية وبرنامج (spss) لاستخراج البيانات الخاصة بالبحث .

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد ومناقشتها :

#### جدول رقم (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الطبطة والتصويب بكرة اليد وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة :

المهارات	المعالجات الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة T	
		س	ع+	س	ع+	الجدولية	المحتسبة
مهارة الطبطة بشكل متعرج (30م)	الرمزة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي)	47,40	4,65	71,32	4,73	18,01	2,06
	الأسلوب الامري	46,68	2,71	58,20	1,89	17,38	
مهارة دقة التصويب من ثلاثة خطوات	الرمزة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي)	1,56	0,50	4,02	0,78	13,21	
	الأسلوب الامري	1,44	0,50	2,36	0,63	5,64	

\*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (24)

يبين الجدول (4) إن قيمة T المحتسبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الطبطة وللمجموعة التجريبية التي طبقت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) ( 18,01 ) ، و للمجموعة الضابطة التي طبقت بالاسلوب الامري تساوي (17,38).

أما بالنسبة لمهارة التصويب للمجموعة التجريبية التي طبقت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) (13,21) أما للمجموعة الضابطة التي طبقت بالاسلوب الامري تساوي (5,64). ويتضح من الجدول بأن القيمة المحسوبة لقيمة (ت) أكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات الدراسة.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد :-

#### جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية لمهاتري الطبطة والتصويب بكرة اليد وقيمة ( T ) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة :

دلالة الفروق	قيمة T		الأسلوب الامرئ		الرمزة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي)		المهارات
	الجدولية	المحتسبة	ع+	س	ع+	س	
معنوي	2,58	12,87	1,89	58,20	4,73	71,32	الطبطة بشكل متعرج (30م)
معنوي		8,27	0,63	2,36	0,78	4,02	دقة التصويب من ثلاثة خطوات

\*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (48)

يبين الجدول (5) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي لمهارة الطبطة للمجموعة التجريبية التي طبقت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) ( 4,73 ، 71,34 ) ، أما المجموعة الضابطة التي طبقت بالأسلوب الامرئ ( 1,89 ، 58,20 ) وقيمة T المحتسبة للمجموعتين تساوي (12,87). أما مهارة التصويب للمجموعة التجريبية التي طبقت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) بلغت ( 4,02 ، 0,78 ) أما المجموعة الضابطة التي طبقت بالأسلوب الامرئ بلغت ( 2,36 ، 0,63 ) وقيمة T المحتسبة للمجموعتين تساوي ( 8,27 ) .

يتضح من الجدول بأن القيمة المحسوبة لـ (T) أكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى والتي مارست التعلم بتطبيق الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي) ولكلا المهاترين .

ويرى الباحثون ان اسباب هذه الفروقات يعود الى فاعلية المنهاج التعليمي باستخدام الرزمة التعليمية المبرمجة اذ اتاح المنهاج فرصة افضل في التعلم عن طريق العرض بالنموذج والصور مما ساعد في تقليد السلوك الحركي الصحيح من قبل الطلاب وخاصة بأسلوب التنافس (الجماعي) والذي ادى الى تحقيق مستوى جيد في الاداء وكذلك يمكن تفسير هذه النتيجة بان هذا الاسلوب التنافس (الجماعي) اتاح الفرصة للطلاب في تنظيم المعلومات والمفاهيم في اذهانهم وبالتالي تذكرها واستدعائها عند مستوى التطبيق في الاداء المهاري ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الخياط والامام ، 2002 ، 67) .

فضلا عن ذلك فان ما تحتويه الرزمة التعليمية المبرمجة من بدائل متنوعة ومتعددة لها الاثر الاكبر في تطوير مستوى الاداء للمهارات الاساسية بكرة اليد ، فالمادة المكتوبة والصور التوضيحية والتوريق يعمل على تسريع التصور الحركي يفضل المتعلمون الالتقاء المصحوب بمواد توضيحية ومن اكثر المواد التوضيحية اهمية الصور والرسوم ( معشعش ، 1989 ، 84 ) ، فضلا عن ان البدائل توفر للمتعلم مصادر مختلفة ومتعددة من التغذية الراجعة وهي بذلك اعطتها بعدا

آخر من الايجابية فيما يتعلق بتتابع سير الحركة والاضاع السليمة في كل مرحلة والتي ساعدت على العمل المثابر وبذلك مزيدا من الجهد وبالتالي ادى الى عملية التحكم بشكل جيد ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره (السامرائي ومحمود ،1991، 51 ) من ان "التغذية الراجعة هي معلومات تاخذ اشكالا مختلفة من البيئة التعليمية ،اذ تقوم وترشد المتعلم على دقة الحركة والاداء او خلاله او بعده او كلها مجتمعة وتعد احد المحاور التي تساعد عملية التعلم " .

كما ويذكر (التميمي ،2000 ، 43) ان الرزمة التعليمية المبرمجة هي مجموعة من المواد والوسائل التعليمية فضلا عن الاختبارات التقويمية والتي تؤدي على وفق برنامج تعليمي يستطيع المتعلم من خلاله التعلم بمفرده وحسب امكانياته وسرعته في التعلم بحيث تتحقق اهداف التعلم الذاتي . وكذلك يمكن ان يعزى تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة الى سبب او اكثر من الاسباب الاتية :

ملاتمة الرزم التعليمية لمستوى الطلاب في هذه المرحلة ( حيث تزداد قدرة الطالب على الفهم العميق والانتباه المركز لما يتعلم ،كما تزداد قدرته على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات )،(عريفج ،1987، 141) .

فاعلية الرزم التعليمية بوصفها اسلوبا تدريسيا جديدا الامر الذي شد اهتمام الطلاب وانتباههم للمادة الدراسية وشوقهم الى متابعتها ،والاقبال على دراستها ،فالرزم التعليمية تساعد الطالب على تسلسل الافكار بشكل منظم ومنسق وتساعده على التفكير بطريقة سليمة ،(العبدلية ،1994، 5). ولكل متعلم المادة التعليمية التي تتناسب وقدراته وبالتالي زيادة خبرات الطلاب وتاهيلهم بدرجة من الكفاءة العالية وتنظيم عملية التعلم المعرفي والمهاري والذي سينعكس على المتعلمين بالتقدم والتطور السريع واستمرارية التفكير .

وهذا ما اكده (سليمان الشيخ ،1980، 25 ) بان " خصائص ومميزات اسلوب الرزم التعليمية اسلوب متميز عن غيره من الاساليب فمرور المتعلم بالخبرات المختلفة من حيث التنوع في اختيار الوسائل والبدائل والسير بالسرعة الذاتية تجعل المتعلم اكثر ثقة بنفسه من ثم اكثر دقة في عملية التعلم " .

وكذلك أشار له (زغلول ، 2003 ، 64 ) أن أساليب التعلم الحديثة تهدف إلى استغلال جميع حواس المتعلم في التعلم وذلك باستخدام الوسائل والوسائط التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة تساعد التلاميذ على التذكر الحركي وتعمل على تيسير عملية التعلم حيث يكون الأداء أكثر إيضاحاً كما تجعل المتعلم إيجابياً" وهذه النتائج حققت الغرض الأول للبحث.

وهذا يدل على حدوث تعلم وتطور لتلك المتغيرات ولصالح المجموعة التي استخدمت اسلوب التنافس (الجماعي ) حيث ظهر انه الاسلوب الاكثر فاعلية في اكتساب وتعلم مهارتي الطبخة والتصويب لكرة اليد من الاسلوب الامري ،وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه (عزة عبد الفتاح،1996، 61) من ان اسلوب المنافسات افضل من الاسلوب الامري في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد ،كما وتتفق نتائج البحث مع ما اكده (علاوي ،1978، 20 ) من ان "المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد " .

ان استخدام اسلوب التنافس ( الجماعي )يجعل الطلاب يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الفوز باللعبة التي يتعلمونها ويطبونها خلال وحدات المنهاج اذ ان الانسان بطبيعته يميل الى الفوز لذلك فانه يتفانى خلال تنفيذ هذه الوحدات دون فتور او اضعاءة للوقت مستثمرا جميع فقرات المنهاج المطبق مستفيدا من زمن تنفيذ الوحدة بالكامل تقريبا ويؤكد ذلك (الشرقاوي ،1978، 197 ) "ان من اكبر مزايا المنافسة انها لا تدع مجالاً للمشاركة فيها ان يفتر او يتوقف او يتروى بعيدا عن المشاركة في أنشطة التعلم المرتبطة بالمنافسة " .

اما المجموعة التي استخدمت الاسلوب الامري هو ان الطالب في الاسلوب الامري مرتبط ارتباطا تاما مع ايعازات المعلم فلا يشعر بحرية في الاداء لانه يقضي وقتا كبيرا في تلقي المعلومات والتوجيهات بخصوص الواجب الحركي وتفصيله مما قد يربكه ويؤثر على مستوى تعلمه .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الاحتفاظ المهارية :-

جدول رقم ( 6 )

النسيان	الاحتفاظ النسبي	الوسط الحسابي البعدي	مهارات قيد البحث	المجاميع
1,11	70,23	71,34	1- الطبطبة بشكل متعرج (30) م	التجريبية
0,24	3,78	4,02	2- دقة التصويب من ثلاثة خطوات	
2,75	55,45	58,20	1- الطبطبة بشكل متعرج (30) م	الضابطة
1,1	1,26	2,36	2- دقة التصويب من ثلاثة خطوات	

يتبين من خلال جدول رقم ( 6 ) ان المجموعة التجريبية التي طبقت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس (الجماعي ) حققت نسبة الاحتفاظ والنسيان بمهارتي (الطبطبة - التصويب ) وعلى التوالي ( 70,23 - 3,78 ) والنسيان ( 1,11 - 0,24 ) اما المجموعة الضابطة التي طبقت بالاسلوب الامري حققت نسبة الاحتفاظ والنسيان بمهارتي (الطبطبة - التصويب ) وعلى التوالي ( 55,45 - 1,26 ) والنسيان ( 2,75 - 1,1 ) . يعزو الباحثون هذه النتائج الى خصوصية الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس ( الجماعي ) التي تعلمت به المجموعة التجريبية للمهارات والذي حقق تعلمها افضل فكانت عملية الاسترجاع التي تعبر عن الاحتفاظ افضل من المجموعة التي طبقت بالاسلوب الامري اذا بينت الدراسات ان ما نتذكره يتوقف على طريقة تعلم الشخص للمعرفة فالطريقة التي يتعلم بها الشخص معرفة ما تحدد ما سيتذكره منها( فانق ، 2002 ، 361 ) . وكذلك استخدام الوسائل التعليمية ساعد المتعلم على خزن المعلومات والوصول الى التعلم الحقيقي مع الاحتفاظ الجيد .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5- 1 الاستنتاجات :

لقد توصل الباحثون من خلال نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي قام بها الى مجموعة من الاستنتاجات التي تمخضت عن البحث :

1- ان استخدام الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس ( الجماعي ) كان اكثر فاعلية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد مقارنة بأسلوب الامري .

2- اثبتت الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس ( الجماعي ) افضلية في الاحتفاظ للمهارات الاساسية بكرة اليد مقارنة بأسلوب الامري .

## 5-2 التوصيات :

- 1- لقد أثبتت الاستنتاجات ان هنالك مجموعة من التوصيات في عملية التعلم لذا يوصي الباحثون ما يلي :  
1-حث العاملين في مجال التعليم على اعداد وتصميم الرزم التعليمية المبرمجة لمختلف المواد الدراسية والمهارات التعليمية ، وذلك لاثرها في تعلم المهارات وزيادة الاحتفاظ فضلا عن كونها توفر الجهد والوقت للمتعلم بصورة اسرع واسهل .
- 2-توفير الاجهزة والمعينات السمعية والبصرية لتصنيع الوسائل التعليمية وتصميم البرامج التعليمية التي تخدم العملية التعليمية .
- 3-استخدام الرزمة التعليمية المبرمجة بأسلوب التنافس ( الجماعي ) في تدريس المواد الاخرى لما لها من خصائص جيدة في تعلم واحتفاظ المهارات الاساسية .

## المصادر العربية والاجنبية :

- 1- التميمي ، عواد جاسم محمد ، الرزم التعليمية (تقنية للتعلم الذاتي وعم للمناهج الدراسية ) : ( مجلة كلية المعلمين ، العدد 22 بغداد ، مكتبة نون للطباعة ، 2000 ) .
- 2- الحيلة ، محمد محمود ، طرائق التدريس واستراتيجياته : ط1 : (العين ، الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي ، 2001 ) .
- 3- الخياط ، ضياء قاسم والامام ، صفاء ذنون ؛ تأثير استخدام الاسلوب التدريس بالاكشاف الموجه في درس التربية الرياضية في اكتساب بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد الثامن ، العدد السابع والعشرون ، 2002 ) .
- 4- الجبّان ، رياض : الرزم التعليمية ( تطورها - خصائصها - مكوناتها - تصميمها - تقويمها - شروط استخدامها ) ، مجلة تكنولوجيا التعليم العدد ( 21 ) السنة ( 13 ) 1989م .
- 5- سالم ، ورفيقة مصطفى ؛ تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، ج1: ( الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة ، 2001 ) .
- 6- السامرائي ، عباس احمد والسامرائي ، عبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (البصرة ، مطبعة الجامعة ، 1991 ) .
- 7- سعادة ، جودت احمد ؛ الرزم التعليمية كنموذج للتعليم الفردي : ( مجلة اتحاد الجامعات العربية ، العدد 19 ، 1984 ) .
- 8- الشرقاوي ، انور محمود ؛ التعلم نظريات وتطبيقات : ( القاهرة مكتبة الانجلو المصرية ، 1988 ) .
- 9- الشوك ، نوري ابراهيم والكبيسي ، رافع صالح ؛ دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الجامعة ، 2004 ) .
- 10- ضرغام حكم النعيمي (2002) اثر استخدام اسلوب التنافس (الجماعي) بين افراد المجموعة والاسلوب الامري في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ،(المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ، جامعة ديالى ، ص 19 ) .
- 11- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد : (الموصل ، جامعة الموصل ، 2001 ) .



- 12- العبدلية ،باسمة شاكر احمد ،اثر التعلم التعاوني الفردي والجمعي في التمكن من المهارة الصحيحة ،جامعة بغداد،كلية التربية (ابن رشد ) ،1994،(اطروحة دكتوراه).
- 13- عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد احمد عبد الكريم، تصميم أساسيات التدريس،ط2: (مكتبة الظلال للنشر والتوزيع،عمان،2001،ص15).
- 14- عثمان ،محمد حسن ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط1 : ( الكويت ،دار العقلم للتوزيع والنشر ،1987 . )
- 15- عريفج،سامي ،علم النفس التطوري، عمان ، الاردن ،1987 .
- 16- علاوي ،محمد حسن،وراتب،اسامة كامل (1999) :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر، ص47 .
- 17- علي ،وليد وعدد الله ؛تركيز الانتباه قبيل اداء الارسال الاول بكرة التنس : ( رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، 1991 ) .
- 18- العمادي ، عبد القادر عبد الله ؛ اساليب التعليم الحديثة : ( عمان ، مجلة بحوث ومقالات تعليمية تربوية ،2004 . )
- 19- غباين، عمر محمود ؛ التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ط1 : ( عمان ، الاردن ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2001 ) .
- 20- فائق ،احمد وعبد القادر،محمود (2002) مدخل الى علم النفس العام : (مكتبة الانجلو المصرية ، ص361 .)
- 21- قاسم لزام و آخرون :أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، ( 2005 ،ص75 ) .
- 22- محمد محمود الخوالدة وآخرون : طرق التدريس العامة . اليمن ، ط1 ، (مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية ، 1997 ) .
- 23- مصباح الحاج عيسى وآخرون، مركز مصادر التعلم وإدارة التقنيات التربوية: (مكتبة الفلاح، الكويت:1982م .)
- 24- مغشغش ،قيس ؛ فاعلية التعلم الذاتي في تطوير كفايات التدريب التدريسي لمعاهد الفنية : ( اطروحة دكتوراه، الجامعة التكنولوجية ،1989 ) .
- 25- نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي : (دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1994).
- 26- يعرب خيون - عادل فاضل : التطور الحركي و اختبارات الأطفال ، (مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2007 . )

1- alkhalifa,e.m;investing the interaction learner cognitive styles and two multi-media teaching styles:fifth lee international:(lee,2009),p24.

(المكتبة العلمية الافتراضية العراقية )

2-maionment , Bornstein .simulation games . a bell , how'll company .columbus onio ,1973 ,p121.

## نموذج خطة درس التربية الرياضية بالاسلوب التنافسي(الجماعي)

الصف والشعبة / م2-ش-1  
 الاهداف التعليمية : - تمارين لتقوية عضلات الذراعين  
 الادوات : كرات يد الاهداف التربوية : - تعويد الطلبة على النظام  
 الزمن/ 90 دقيقة  
 - اثارة روح المنافسة بين الطلبة

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	التمارين والمهارات الحركية	التنظيم	الملاحظات
القسم الاعدادي المقدمة الاحماء	25 د 5 د 5 د	تنمية الالتزام وتحمل المسؤولية لدى الطلبة ان يصل الطلبة الى التهيئة العامة لأجهزة الجسم - التنفسي والدوري	تهيئة الادوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية السير مع مرجحة الذراعين الى الامام ثم للخلف . ثم الهرولة برفع الركبتين عاليا ثم التبدل برفع القدمين الى الخلف . ثم هرولة جانبية للداخل . ثم مس الارض اثناء الهرولة مع الصافرة ثم بعد ذلك سير اعتيادي ثم الوقوف .  ( الوقوف ، فتحا) رفع وخفض الذراعين للجانبين بالتعاقب ----- 4 عدات ( البروك، الذراعان ثني) مد وثني الذراعين بالتعاقب ----- 4 عدات		-التأكيد على الوقوف بنظام وهدوء - التأكيد على المسافات بين الطلاب والتدرج في الاحماء من العام الى الخاص - التأكيد على القواعد الصحيحة في السير والهرولة وحركة الذراعين - الاداء الصحيح للتمارين وتصحيح الاخطاء - مشاركة الطلبة جميعهم - اداء الحركة المفاجئة لتنشط الطلاب
القسم الرئيسي نشاط تعليمي نشاط تطبيقي	60د 35د 25 د	تنمية القوة والتركيز ايصال الطلبة الى حالة تصور ذهني كامل للمهارة جعل الطالب قادر على اداء المهارة بشكل منضبط	-طبطة الكرة الواطنة على خط متعرج من المشي ذهابا وايابا والفريق الاكثر سيطرة على الكرة هو الفائز. -طبطة الكرة واطنا على خط متعرج ومن الركض والعودة على نفس المسار والفريق الاسرع هو الفائز. -طبطة الكرة عاليا من المشي على خطوط غير منتظمة والفريق الاكثر سيطرة على الكرة هو الفائز. - طبطة الكرة الواطنة على خط مستقيم ومتعرج ذهابا وايابا والفريق الاكثر سيطرة على الكرة هو الفائز. تقسيم الشعبة الى اربع مجاميع ثم تطبيق المهارة من خلال المناولة القطرية ثم يتم بعد ذلك تبديل المجاميع من خلال الاشارة		-التأكيد على وضعية الجسم عند المناولة والاستلام للمهارة - التأكيد على انتباه الطلاب للشرح - التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة - التأكيد على دقة التطبيق وتصحيح الاخطاء .
القسم الختامي	5 د	ان تنمي لدى الطلبة الالتزام والهدوء والمسؤولية	تهنئة الجسم من خلال تمارين ترويحية لعبة ترويحية (لعبة السحب )		-التأكيد على اداء التحية والانصراف بشكل منظم

## نموذج خطة درس التربية الرياضية بالاسلوب التنافسي (الجماعي)

الصف والشعبة / م2 -ش-1  
 الاهداف التربوية : - تعويد الطلبة على النظام  
 الادوات : كرات يد  
 الاهداف التعليمية : - تمارين لتقوية عضلات الذراعين  
 الزمن / 90 دقيقة  
 - اثارة روح المنافسة بين الطلبة  
 - تنمية وتطوير مهارة التصويب في لعبة كرة اليد

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	التمارين والمهارات الحركية	التنظيم	الملاحظات
القسم الاعدادي	25 د	تنمية الالتزام وتحمل المسؤولية لدى الطلبة	تهيئة الادوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية		-التأكيد على الوقوف بنظام وهدوء
المقدمة	5 د	المسؤولية لدى الطلبة	السير مع مرجحة الذراعين الى الامام ثم للخلف . ثم الهرولة برفع الركبتين عاليا ثم التبدل برفع القدمين الى الخلف . ثم هرولة جانبية للداخل . ثم مس الارض اثناء الهرولة مع الصافرة ثم بعد ذلك سير اعتيادي ثم الوقوف .		- التأكيد على المسافات بين الطلاب والتدرج في الاحماء من العام الى الخاص
الاحماء	5 د	ان يصل الطلبة الى التهيئة العامة لأجهزة الجسم - التنفسي والدوري	( الوقوف ، فتحا) رفع وخفض الذراعين للجانبين بالتعاقب ----- 4 عدات ( البروك، الذراعان ثني) مد وثني الذراعين بالتعاقب ----- 4 عدات		- التأكيد على القواعد الصحيحة في السير والهرولة وحركة الذراعين
التمارين البدنية	15 د	تنمية القوة والمرونة للذراعين			- الاداء الصحيح للتمارين وتصحيح الاخطاء
القسم الرئيسي	60 د	تنمية القوة والتركيز	-يقف الطلاب خارج خط ال 9 كل لاعب لدية كرة يقف المدرس بدون كرة يقوم الطالب بمناولة الكرة للمدرس ويقوم بالحركة الى الامام ثم يستلمها ويؤدي 3 خطوات ويصوب نحو المرمى بالزاوية البعيدة مع وجود حارس مرمى والفريق الاكثر اصابة للاهداف هو الفائز .		- التأكيد على وضعية الجسم عند المناولة والاستلام للمهارة
نشاط تعليمي	35 د	ايصال الطلبة الى حالة تصور ذهني كامل للمهارة			- التأكيد على انتباه الطلاب للشرح
نشاط تطبيقي	25 د	جعل الطالب قادر على اداء المهارة بشكل منضبط	-من وسط الملعب يقوم الطلاب بالمشي مع الطبطبة والتصويب عند سماع الرقم نحو 3 مربعات متساوية والفريق الاكثر اصابة للاهداف هو الفائز . -ترسم مربعات ملونة على الحائط موزعة بشكل غير منتظم ياتي اللاعب من خط الوسط ليقوم بالتصويب من خط ال 7م نحو المربع الذي يذكر لونه والفريق الاكثر اصابة للاهداف هو الفائز .		- التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
القسم الختامي	5 د	ان تنمي لدى الطلبة الالتزام والهدوء والنظام والمسؤولية	تهنئة الجسم من خلال تمارين ترويحية لعبة ترويحية (لعبة الاطواق )		- التأكيد على اداء التحية والانصراف بشكل منظم

## تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوس-

م.د. حاتم فليح حافظ

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Hatem.flayh@uokerbala.edu.iq](mailto:Hatem.flayh@uokerbala.edu.iq)

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير المنهج التعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة المعاقين -جلوس- وكذلك معرفة الفروق في التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوس-.  
وافترض الباحث ان هناك تأثير معنوي للمنهج التعليمي باستخدام التقنيات في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوس- وقد شملت الدراسة لاعبي لجنة النجف الاشراف بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوس- واستخدم الباحث المنهج التجريبي المناسب لعينة البحث والوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات واستنتج ما يلي:  
-المنهج التعليمي له تأثير معنوي في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوس-.  
-استخدم تقنيات التعلم يعتبر مفرداً تعليمياً زاد من فعالية تطوير الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة المعاقين -جلوس-.

### Summary

**The effect of educational approach by using learning technique in developing the spike and block in volleyball for handicap – sitting –**

The study's aim is to know the effect of educational approach by using learning technique in developing the spike and block in volleyball for handicap – sitting – and to know the differences between control group and experimental group in spike and block skills in volleyball for handicap (sitting).

The researcher assumed that there is significant effect for educational approach by using learning technique in developing the spike and block in volleyball for handicap – sitting –. The study covered Najaf players in volleyball for handicap – sitting and the researcher used the suitable experimental approach for the sample of the research and the statistics methods to deal with the data and conclude the following: -

- The educational approach has a significant effect in developing spike and block skills for volleyball for handicap – sitting –.
- Using learning technique is considered educational aspect that increases the development of spike and block skills for volleyball for handicap – sitting –.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

من العلاقات المضية التي تأخذ دورا متميزا في الحياة مسألة التعلم والتعليم ، إذ يجب ان نهتم بامر التجدد والنماء المستمر ... وقد حرص الباحثين على التجديد والتوسع في ايجاد البدائل التعليمية وذلك لغرض تحقيق مستوى من التعلم .

كما ان خطوات النجاح في الفعاليات والانشطة الرياضية تتطلب اتباع الاسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الاهداف المرسومة من المدربين والخبراء ولعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الرياضية التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المتغيرات التي تحدث اثناء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقاناً وأكثر ثباتاً عند اداء المباريات .

ان لعبة كرة الطائرة للمعاقين - جلوس لها طابعا خاصا وتتطلب من اللاعب استعدادات خاصة لاداء مهاراتها بنجاح وفاعلية فهي لعبة تتميز بالاحتكاك المستمر بين اللاعب المعاق والاداء على الارض او مقاومة القصور الذاتي للجسم في اللعب الهجومي والدفاعي للاعب في آن واحد .

لذلك يجب على المدرب ان يكون ملماً بطبيعة الاعاقة ومنتربا بتدريب المعاقين لكي يستطيع اختيار نوع المهارة التي تنسجم مع لاعبيه.

ومن هذه المهارات الضرب الساحق وحائط الصد إذ تعدان من المهارات المترادفة فيما بينها والتي يمكن من خلالها الحصول على نقطة مباشرة تعطي اسبقية في تسجيل النقاط واحراز التقدم .

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة للمعاقين - جلوس تعتمد على قوة المهاجم لذلك يجب على المدرب ان يأخذ بنظر الاعتبار هذه الناحية والتركيز على قوة الذراع الضاربة وتقوية عضلات الظهر.

ومن هنا تجلت أهمية البحث في ايجاد منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعليم في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للمعاقين من وضع الجلوس بالكرة الطائرة .

### 1-2 مشكلة البحث

ان الكرة الطائرة للمعاقين - جلوس - لها خصوصية تختلف عن ممارستها عند الأصحاء إذ تعتمد على قوة ضريبة المهاجم حيث لا يسمح له رفع المقعد من الارض وبالتالي لا يستفاد من القوة الانفجارية للرجلين - سواء في اداء الضرب الساحق او حائط الصد لذلك ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب منتخب وطني بالكرة الطائرة ومدربا لهذه الفعالية وجد إن القائم بالعملية التدريبية لايعتمد منهاجا مناسباً للتعلم أو التدريب كما يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار قوة الذراع الضاربة مع ملاحظة تقوية عضلات الظهر لاداء الضرب الساحق او حائط الصد كون هذه المهارة تؤدي من الثبات لذلك ارتأى الباحث منهاجا تعليميا باستخدام التقنيات الحديثة التي من شأنها رفع مستوى اللاعب المعاق مهاريا وتطوير هاتان المهارتان للحصول على أفضل النتائج .

### 1-3 هدف البحث

-التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس -

### 1-4 فرض البحث

-هناك تأثير معنوي للمنهج التعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس -

## 1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة (لجنة النجف الأشرف) المعاقين -جلوس-.

1 - 5 - 2 المجال المكاني القاعات الداخلية التي تجري عليها تدريبات الفرق

1 - 5 - 3 المجال الزمني 2 / 8 / 2014 - 25 / 9 / 2014

1 - 6 - تحديد المصطلحات :-

تقنيات التعلم / وهي الاجهزة والادوات والمواد تبنى وفق تصميم منظم تساعد المتعلم على تحقيق التغير المطلوب في الاداء او تبعا للهدف المحدد (1)

2 الدراسات النظرية والمشابهة

2- 1 الدراسات النظرية

2- 1- 1 تقنيات التعلم

هي جميع الطرائق والادوات والاجهزة والتنظيمات المستخدمة في نظام تعليمي او تعليمي بفرض تحقيق اهداف تعليميه او تعليميه محددة (2) .

وتعد من العناصر الاساسية التي تستخدم ويمكن استثمارها في مخاطبة جميع حواس المتدرب فهي تقوم في اساسها على اشتراك اكثر حاجة في تكوين التصور

حيث اخذ المدربون وذوي الاختصاص في الادته الاخيرة يبدون اهتماما واضحا بالتقنيات التعليمية المساعدة في التعلم والتدريب لان استخدامها يزيد عمق الاثر التعليمي والاسراع بالتعلم والتطور وبأقل وقت وجهد ممكن (3) .

كما انها علم يختص النظريات العلمية للتربية وعلم النفس وطرائق التدريس والتقويم وبناء المواقف التعليمية بم تشمله من طرق واساليب ووسائل وأجهزة لتحقيق احداث محددة (4) .

ويطلب نجاح العملية التعليمية توفر الامكانات اللازمة من اجهزة وادوات مساعدة لتنفيذ المنهج التعليمي المرسوم (5) .

والتقنيات التعليمية هي الادوات التي يستطيع المدرب من خلالها رفع مستوى اللاعب التكتيكي والتكتيكي والبدني والمعرفي .

وتوجد نقاط عدة يجب مراعاتها لاختيار التقنيات المناسبة حيث يأتي هنا دور المدرب في اختيار التقنية التي يجب ان

تتناسب مع امكانيات وقدرات لاعبي الفريق البدنية والمهارية وهذه النقاط هي:(6)

1-ان تكون غير معقدة وواضحة للمتدربين في طريقه استخدامها .

2-ان تحقق الهدف الذي وضعت من اجله .

3-ان تكون ذات كلفة اقتصادية قليلة .

1- محمد محمود الحيلة : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق ط1 : عمان : دار المسيرة 2000 ص 22 .

2- ناهده عبد زيد : اساسيات في التعليم الحركي ط1 : النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم 2008 ص 170 .

3- عباس احمد السامرائي : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة : مطبعة دار الحكمة ، 1991 ص 42 - 45 .

4- احمد ابراهيم قنديل : التدريس بالتكنولوجيا الحديثة . ط1 : (القاهرة ، عالم التكنيك) 2006 ، ص 2 ز

5- وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الاتقال : ج 1 ، ج 2 ، بغداد المكتبة الوطنية ، 1985 - ص 133 .

6- علي محمد عبد الرزاق : تأثير استخدام مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الارضي الاساسية : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1999 .

4- ان تكون مشوقة وتجذب انتباه اللاعبين اليها .

ولتقنيات التعلم عدة مسميات منها (1)

1- الوسائل السمعية البصرية : تشير هذه التسمية الى استخدام حاستي السمع والبصر لدى المتعلم في اثناء الموقف التعليمي .

2- الوسائل التعليمية : ترجع هذه التسمية الى الدور الذي تقوم به العملية التعليمية هو مساعد او معين للمدرب في تحقيق الاهداف على اعتبارات دورها ثانوي كما انها ترتبط بالمعلم وليس بالمتعلم (2) .

3- الوسائل العملية / وهي الوسائل التي يتم من خلالها تعليم او تطوير مهارة حركية بصورة عملية مثل جهاز ضرب الكرات لتطوير استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة او تطوير بعض الصفات البدنية كالقوة ، والقفز مثل الاثقال والمساطب وغيرها (3) .

المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس -

ان لعبة الكرة الطائرة للمعاقين - جلوس - لها طابعا خاصا وتتطلب من اللاعب استعدادات وامكانيات خاصة لاداء مهاراتها بنجاح وفاعلية ، فهي لعبة تتميز بالاحتكاك المستمر بين اللاعب المعاق والاداء والارض او مقاومة القصور الذاتي للجسم في اللعب الهجومي والدفاعي في آن واحد.

كما يجب عليه ان يؤدي المهارة بدون رفع المقعد من الارض وبدون التصادم مع الزميل.

وان المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس - هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها خصوصية اللعبة للمعاقين من ناحية الاداء للمهارة او من ناحية نوع الاعاقة وشدتها ، ولذلك فان هناك بعض انواع المهارات تنسجم مع حالة وشدة اعاقة لا تنسجم مع نوع مهارة اخرى ، لذلك يجب على المدرب ان يكون ملما بطبيعة الاعاقة و متمرسا بتدريب المعاقين لكي يستطيع اختيار نوع المهارة التي تنسجم مع لاعبيه .  
اما انواع المهارات فهي (4) :-

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1-الارسال   | 2-استقبال الارسال  |
| 3-الاعداد   | 4-الضرب الساحق     |
| 5-حائط الصد | 6-الدفاع عن الملعب |

الضرب الساحق

الضرب الساحق عبارة عن ضرب الكرة باليد بقوة من فوق الشبكة نحو ملعب الفريق الخصم ، وهي وسيلة مهمة لاحتراز نقطة للفريق الضارب و وهي مرتبطة باللاعب المعد ، لان الاعداد الجيد يساعد على تهيئة ضربة هجومية ساحقة مؤثرة ، ولما كانت الكرة الطائرة للمعاقين - جلوس - تعتمد على قوة الضربة المهاجم حيث لا يسمح له رفع المقعد من الارض وبالتالي لا يستفاد من القوة الانفجارية للرجلين وقوة المقعد ، لذلك يجب على المدربين ان يأخذوا بنظر الاعتبار

1- الغريب زاهر : اقبال بهجصاني : تكنولوجيا التعليم (القاهرة ، دار الكتاب الحديث 2007) ص 52 .

2- ضياء جابر محمد : تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم : كلية التربية الرياضية : رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بابل كلية التربية الرياضية 2002 ص 33 .

3- محمد سعد زغول (وأخرون) تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية ، ط1 (مصر مركز الكتاب للنشر 2001) .

4- مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة : مهارات ، فقط ، اختبارات بدنية ومهارية ، ×××جسمية - انتقاء - معاقين - تحكيم 2001 .

هذه الناحية والتركيز على قوة الذراع الضاربة ، مع ملاحظة تقوية عضلات الظهر ، واعطاؤه تمارين القوس المشدود للجذع لانها الاساس .

ان هذه المهارة بالنسبة للمعاقين تؤدي من الثبات ، ولو نلاحظ بعض اللاعبين المعاقين يؤديها من الحركة ، أي بأخذ فترة تحضيرية مناسبة ، ولكن عند ادائه الضربة يجب ان يكون ملامسا للأرض وعدم رفع المقعد ، وهذا يعني ان الحركة والفترة التحضيرية الذي اخذها اللاعب لم يستفد منها في خدمة القسم الرئيسي للضربة ، وهي تعتبر ناحية نفسية ومعنوية ولزيادة حماس اللاعب فقط ، فطريقة اداء الضربة الساحقة يكون الاستعداد (التهيؤ) ثم الاقتراب فالضرب ، اما انواع الضرب الساحق الذي يؤدي من قبل المعاقين - جلوس - فهو:

1- الضرب الساحق المواجه .

2- الضرب الساحق بالرسغ (للخداع)

3- الضرب الساحق الخطافي .

حائط الصد

يعتبر حائط الصد من المهارات الهجومية والدفاعية في آن واحد ، وهو من المهارات في لعبة الكرة الطائرة للمعاقين - جلوس - حيث هو رد الكرة المؤثرة ضد ضربات الهجوم ، وهو المحور ونقطة التميز للدفاع في الملعب والوصول الى التقدم فيه يرجع الى قوة الذراعين والتوقيت السليم والتدريب الجيد .

ولما كان القفز او رفع المقعد غير وارد هنا ، فيجب ملاحظة التركيز الجيد ووضع الجسم باستقامة والذراعان ممدودتان مع دخول اليدين عبر الشبكة ، ومقابلة الكرة المضروبة في حركة المفصل ، وبواسطة حائط الصد يتمكن الفريق من امتصاص قوة الضربة ، ويجب ان تكون زاوية الصد مناسبة مع زاوية الضرب ، اما تكوين حائط الصد للكرة الطائرة - جلوس - فيكون كالآتي :

1- الصد بلاعب واحد .

2- الصد بلاعبين اثنين .

اما الصد بثلاثة لاعبين فان استخداماته في الكرة الطائرة - جلوس - قليل جدا ، ولا يستخدم الا مع الفرق العالمية المتقدمة بالمستوى العالي ، ويؤدي الصد من الثبات أي دفاع المنطقة ، او من الحركة دفاع لاعب للاعب ، مع التأكيد هنا على عدم رفع المقعد من الارض .

## 2 - 2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة لرياض عبد الجبار (2002) <sup>(1)</sup>

الموسومة (تصميم جهاز تعليمي لتطوير سرعة تحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة) .

هدف الدراسة هو تصميم جهاز تعليمي لتطوير سرعة التحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق ومعرفة تأثير الجهاز التعليمي في تطوير سرعة تحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق .

وكانت فروض البحث هي ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في تطوير سرعة تحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق في اختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهناك فروق ذات دلالة

<sup>1</sup> - رياض عبد الجبار . تصميم جهاز تعليمي لتطوير سرعة التحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2002 .



احصائية في تطوير سرعة تحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

استخدم الباحث المنهج التعليمي لملاءمته اهداف وفروض البحث.

اشتمل مجمع البحث على لاعبي اندية بغداد - المرشحين الى دوري النخبة وعددها (4) اندية وحددت عينة البحث بالطريقة العشوائية واختيار فريقين يمثل (50%) من مجتمع الاصل ليمثل مجموعتين الضابطة والتجريبية .

وقام الباحث باجراء التجانس والتكافؤ لعينة كما قام باجراء تجربة استطلاعية للتعرف على استخدام الجهاز ، وبعدها استخدم الباحث اسلوب تعليمي خاص بالجهاز المصمم على المجموعة التجريبية من خلال بعض التمارين التي تم اختيارها وحددت من قبل الخبراء وكانت فترة التدريب شهرين كاملين بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع ومن ثم عولجت البيانات النهائية بالوسائل الاحصائية.

واستنتج الباحث ان للجهاز المصمم اثرا في التعرف على مستوى سرعة تحويل الانتباه للاعبين اثناء الضرب الساحق .  
وصلاحية الجهاز المصمم في تطوير سرعة تحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق . وان الاختبارات المستخدمة في البحث تمثل بشكل جيد قياس سرعة تحويل الانتباه من مثير الى آخر .

وكانت التوصيات انه يمكن الاعتماد على الجهاز التعليمي المصمم في تطوير سرعة تحويل الانتباه الضرب الساحق .  
يمكن الاعتماد على الاختبارات المستخدمة لمعرفة مستوى سرعة تحويل الانتباه لدى اللاعبين اثناء الضرب الساحق .

وضرورة وجود اجهزة مشابهة للجهاز المصمم في القاعات الخاصة في تدريب الكرة الطائرة . والاياعاز الى المدربين لاعطاء الاهمية في تدريباتهم على العمليات العقلية ومن ضمنها الانتباه بمظاهره المهمة . وضرورة فتح دورات تعليمية للمدربين حول اهمية استخدام الاجهزة المساعدة لتثبيت وتطوير المهارات كافة .

وهنا وجد الباحث اوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسة وموضوع بحثه كالاتي :

اوجه التشابه

-استخدام المنهج التجريبي

-استخدام التقنيات التعلم لتطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد

-طريقة تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة

اوجه الاختلاف

-عينة الدراسة المشابهة من لاعبي الدوري المتقدمين الاصحاء في كانت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين

- جلوس -

-استخدام وسيلة واحدة في الدراسة المشابهة في حين استخدم الباحث (8) تقنيات في الدراسة الحالية

-اختبارات الدراسة الحالية بالمتغير التابع حيث كان المتغير التابع الضرب الساحق وحائط الصد في كان المتغير التابع للدراسة المشابهة فقط الضرب الساحق.

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث ((اذ يعتبر المنهج التجريبي ادق انواع المناهج واكفئها في التوصل الى نتائج دقيقة))<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - وجيه محبوب : البحث العلمي ومنهجه ، بغداد مديرية دار الكتب للنشر ، 2002 ص 81 .

### 3-2 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بلاعبى الكرة الطائرة المعاقين - من وضع الجلوس (لجنة النجف الاشرف للمعاقين -جلوس-) والبالغ عددهم (30) لاعب وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية حيث اختار الباحث المجتمع بأكمله كعينة بعد استبعاد ستة لاعبين للتجربة الاستطلاعية واربع لاعبين بسبب الاصابات وبذلك بلغ عدد افراد العينة (20) لاعب مثلوا المجموعتين الضابطة والتجريبية وواقع 10 لاعب لكل مجموعة - وهذا العدد يشكل نسبة مئوية (6.06) من مجتمع البحث وهي نسبة تمثله تمثيلا صادقا وحقيقيا .

### 3-3 تجانس وتكافؤ العينة

#### 3-3-1 تجانس العينة

لغرض ايجاد تجانس أفراد العينة في متغيرات البحث (العمر، الطول، الوزن) استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكما مبين في جدول (1).

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	19.7	0.55	19	-0.58
الطول من وضع الجلوس	88.5	1.25	88	+0.47
الوزن	65.4	0.77	65	0.34

يبين الجدول (1) قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) قد انحصرت بين  $(1 \pm)$  مما يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

#### 3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية

لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات غير المتناظرة وكما مبين في الجدول (2).

#### جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع±	س-	ع±	س-	
غير معنوي	0.85	1.07	13.4	1.09	14.3	اختبارات الدقة للضرب الساحق
غير معنوي	0.36	1.17	9.2	1.32	9.5	اختبارات الدقة لحائط الصد
قيمة (t) الجدولية = (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)						

يبين الجدول (2) ان قيم (t) المحسوبة لاختبارات الدقة القبلية لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينهما.

### 3-4- الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

3 - 4 - 1 الوسائل البحثية

استخدم الباحث الوسائل البحثية الاتية

1-المصادر العربية والاجنبية

2-الملاحظة والتجريب

3 - 4 - 2 الادوات والاجهزة المستخدمة .

استخدم الباحث الادوات والاجهزة الاتية

- ملعب كرة طائرة قانوني

-ساعة توقيت

-صافرة

-طباشير ملون

-كرة طائرة عدد (10)

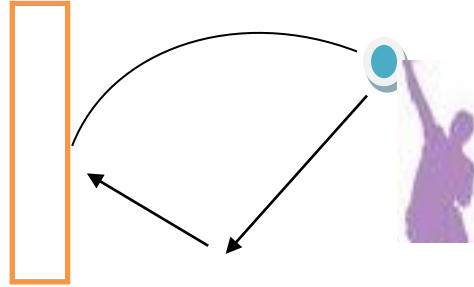
-تقنيات التعلم

### 3 - 5 - التقنيات المستخدمة

ثم استخدم التقنيات الاتية من قبل الباحث في المنهج التجريبي الذي اعده للمجموعة التجريبية والتقنيات هي

#### التقنية (1)

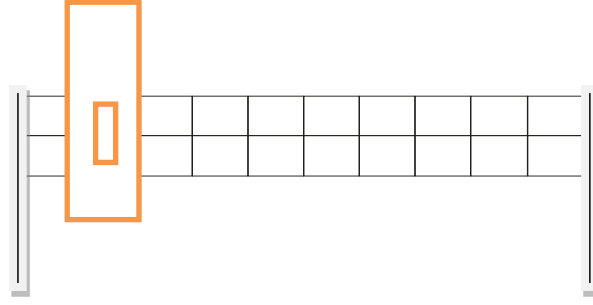
وهي الحائط الاملس الصلب الموجود داخل القاعة الرياضية ويمكن الاستفادة منه في تطوير حركة الذراع الضاربة لكرة وخاصة الرسغ نتيجة ارتداد الكرة مع التأكيد على التوافق بالحركة مع تقوس الظهر الى الخلف ورفع الذراع الاخرى (غير الضاربة) لزيادة قوة الضرب والتوجيه وكما موضح بالشكل (1)



شكل (1) تقنية (1)

#### التقنية (2)

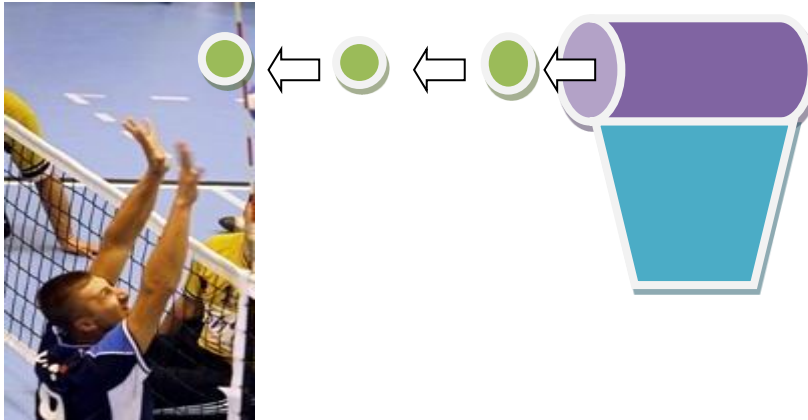
وهي عبارة لوحة من الخشب مثبتة على قاعدة ارتفاعها ، على من الشبكة (30 - 35) سم وعرضها (50) سم وتوضع هذه التقنية خلف الشبكة لتكون اشبه بحائط الصد وتمسك من قبل المدرب او احد اللاعبين لزيادة تثبيتها فمره يضعها المدرب ليحبر اللاعب على الضرب المستقيم ومرة اخرى يغير مكانها ليحبر اللاعب على الضرب القطري وهذه الوسيلة تستعمل لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد .



الشكل (2) تقنية (2)

### التقنية (3)

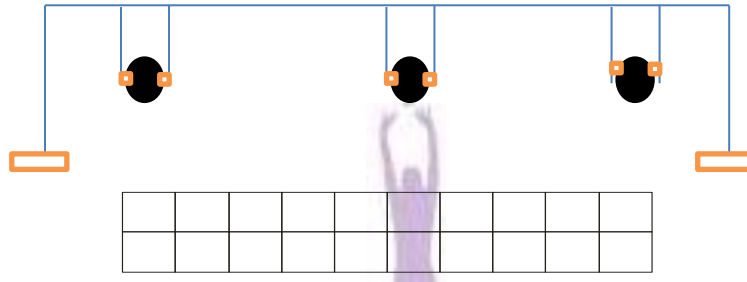
وتتمثل بجهاز قاذف الكرات حيث يتم استثمار هذه التقنية لاداء حائط الصد ويتكون هذا الجهاز من مساند وله فوهه تخرج منها الكرة المقذوفة حيث يتحكم المدرب بمسافة الجهاز عن الشبكة وارتفاعه بما يتناسب واداء حائط الصد من قبل اللاعب المعاق .



الشكل (3) تقنية (3)

### التقنية (4)

وتكون هذه التقنية من عمودين معدنين مثبتان على قاعدتين يتصلان من الاعلى بعارضه يمكن للمستخدم التحكم في ارتفاعها ويثبت بهذه العارضة ثلاث كرات في ثلاث مكانات بواسطة ضاغطات مرنة تعمل على مسك الكرة بشكل مؤقت لحين اداء حائط الصد اذ تساعد على تطوير الاداء الفني لمهارة حائط الصد وهي اكثر صعوبة من التقنية (4)



الشكل (4) تقنية (4)

### 3 - 6 اختيار الاختبارات

من الامور المهمة التي يجب توفرها في البحوث العلمية هي الاختبارات التي تعد من الوسائل المهمة للتقويم في مجالات الحياة العامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة لما حظيت به من تقدم في هذا المجال في السنوات الاخيرة

#### 3 - 6 - 1 اختيار اختبارات الدقة

اعتمد الباحث اختبارات الدقة لمهاتري الضرب الساق وحائط الصد فقط ولم يعتمد الاداء الفني كقياس للمهاترين وذلك لخصوصية اداء هاتين المهاترين بالكرة الطائرة من وضع الجلوس كون ان مراحل الاداء الفني لمهاترين غير كاملة قياسا بالأصحاء (حيث ان هاتان المهاترتان تؤديان من الثبات) على عكس الاصحاء (مراحل اداء فني كاملة) وعليه فقد قام الباحث بأعداد استمارة استبانة تضم مجموعة من الاختبارات المقننة المستعملة لتقويم الدقة لمهاتري الضرب الساق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، ثم عرضت هذه الاختبارات على عدد من الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة\* من اجل تحديد افضل اختبار لقياس الدقة .

وبعد تفريغ البيانات تم الاتفاق على اختبار لقياس دقة الضرب الساق واخر لقياس دقة الضرب الساق واخر لقياس دقة حائط الصد اذ تم اعتماد الاختبار الذي حصل على نسبة (90%) فما فوق وكما مبين في جدول (3)

الجدول (3) يبين الاختبارات المرشحة من الخبراء والمختصين لقياس الدقة لمهاتري الضرب الساق وحائط الصد

ت	اسم المهارة	الاختبارات المرشحة	الغرض من الاختبار	عدد الخبراء	النسبة المئوية
1	الضرب الساق	اختبار مهارة الضرب الساق	قياس دقة مهارة الضرب الساق		100%
2	حائط الصد	اختبار مهارة حائط الصد	قياس دقة مهارة حائط الصد		100%

\*المختصون بالكرة الطائرة

- أ. م . د حبيب علي طاهر
- أ. م . د اباد ناصر حسين
- أ. م . د حسين عبد الزهرة
- أ. م . د باسم حسن
- م . د فراس كسوب
- أ. م . د محمد ياسر
- أ.م.د. انيس حسين
- أ.م.د. صدام محمد فريد
- أ.م.د. سهيل صالح
- جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
- جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
- جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
- جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
- جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
- جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
- جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
- جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
- جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

### 3 - 6 - 2 الاختبارات المستعملة

3 - 6 - 2 - 1 اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق<sup>(1)</sup>

بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس -

-الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة من مركز (4) باتجاه مركز (5) المنطقة (أ)  
-الادوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني مقسم كما بالشكل ، شريط لتحديد الاهداف ، شريط قياس ، 10 كرات طائرة .

-مواصفات الاداء : يقوم المدرب باعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب من مركز (4) موجها الكرة نحو مركزه (5) المنطقة (أ)

-شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات

- (4) نقاط لكل محاولة تسقط فيها داخل المنطقة أ

- (3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)

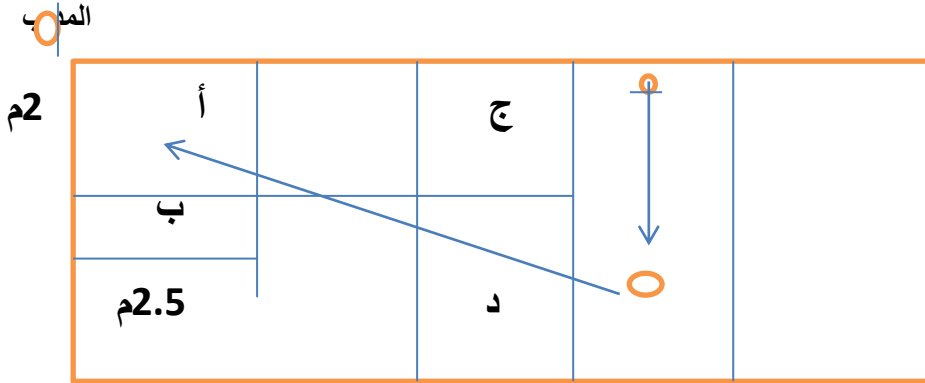
- (2) نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج)

- (1) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)

-صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق

في حالة سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب الدرجة للمنطقة الاعلى

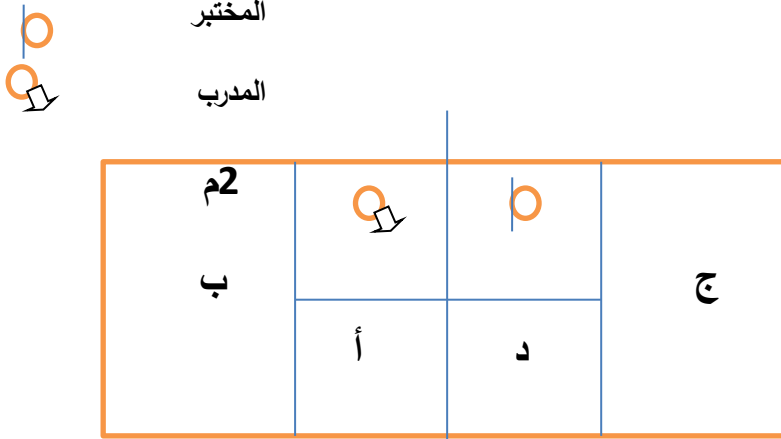
تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني



الشكل (5) اختبار الدقة لمهارة الضرب من مركز (4) نحو مركز (5)

<sup>1</sup> - مروان عبد المجيد : مصدر سبق ذكره ص 381 .

### 3 - 6 - 2 - 2 - 1 اختبار الدقة لمهارة حائط الصد الفردي من مركز (2)



الشكل (6) يوضح قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (2)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (2)

الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسم كما بالشكل (6) شريط لتحديد الاهداف شريط قياس ، 10 كرات طائرة . مواصفات الاداء: يقوم المدرب بالضرب الساحق من مركز (4) بالملعب المقابل ويقف المختبر على مسافة 25 سم من

الشبكة ، ويقوم بالصد من مركز (2)

شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات

4- نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ

3- نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب

2- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة ج

1- نقطة لكل محاولة داخل المنطقة د

-صفر درجة في حالة سقوط الكرة خارج هذه المناطق

في حالة سقوط الكرة بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

### 3- 7 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 5 / 8 / 2014 في قاعة الشهيد الحكيم المغلفة في النجف الاشرف على عينة تكونت من (6 لاعبين) من مجتمع البحث ثم اختارهم بالطريقة العشوائية ومن خارج عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ماياتي:

1- معرفة المعوقات التي تواجه الباحث عند تطبيقه للاساليب التعليميه

2- لتحديد زمن الممارسة وزمن الراحة

3- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث

4- معرفة استعداد العينة لاجراء الاختبارات

5- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة

6- التأكد من كفاءة العمل المساعد .

### 3 - 8 الاسس العلمية للاختبارات

#### 3 - 8 - 1 الصدق

قام الباحث باستعمال طريقة صدق المحتوى أو المضمون وذلك عن طريق عرض الاختبارات على الخبراء المختصين واتفق هؤلاء على ان هذه الاختبارات صالحة لقياس ما وضعت لاجله وكما مبين بالجدول (4) (1)

#### 3 - 8 - 2 الثبات

يعتبر ثبات الاختبار عند مدى دقة الاختبار في استخراج نتائج ثانيه ((اذ يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا اعيد الاختبار في الظروف نفسها)) (2)

وقد استعمل الباحث طريقة الاختبار واعادة تطبيقه لاجاد معامل اثبات على عينة عشوائية قوامها (6) لاعبين من خارج عينه البحث .

اذ نفذ الاختبار بتاريخ 5 / 8 / 2014 وقد تم اعادة تطبيقه بتاريخ 12 / 8 / 2014 أي بعد سبعة ايام اذ اثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية وذات دلالة معنوية عند درجة (8) ومستوى دلالة (0,05) وكما مبين في الجدول (4)

#### 3 - 8 - 3 الموضوعية

تم ايجاد موضوعية الاختبار من خلال عرضها على الخبراء المختصون انفسهم الذين عرضت عليهم الاختبار وكانت آرائهم متقاربة وأعطت موضوعيه بتقدير 0,85 لاختبار الضرب الساحق و 0,91 لاختبار حائط العدد كما مبين بالجدول(4).

الجدول (4) يبين قيم معاملات الصدق والثبات والموضوعية

المعالم الاحصائية الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية	الدلالة الاحصائية
تقويم الدقة للضرب الساحق	0.91	0.92	0.91	معنوي
تقويم الدقة بجدار الصد	0.95	0.91	0.91	معنوي

### 3 - 9 - اجراءات البحث الميدانية

#### 3 - 9 - 1 الاختبارات القلبية

اجريت الاختبارات القلبية لعينة البحث يومي الاربعاء والخميس

2014 / 8 / 21 - 20 حيث منح كل لاعب (5) محاولات للضرب الساحق و(5) محاولات لحائط الصد واحتسبت درجات الاختبارات التي حصل عليها اللاعب اعتمادا على الاختبار المحدد وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقا لهذا الغرض .

<sup>1</sup> - محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 - ص

87 .

<sup>2</sup> - احمد خاطر ، علي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي 1984م) ، ص 18 .



### 3 - 9 - 2 مفردات المنهج التعليمي

-استغرق المنهج التعليمي (4) اسابيع وكان عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة وان مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدات وان زمن الوحدة التعليمية (90دقيقة) .  
حيث اخضعت فيه المجموعتين التجريبيية والضابطة الى منهج تعليمي تميزت المجموعة التجريبيية باستخدام تقنيات التعلم في حين بقت المجموعة الضابطة على التدريب الشكلي المعتاد .  
واعتمد الباحث على نفسه بوضع مفردات المنهج التعليمي لخبرته الشخصية كونه مدربا للعبة واكاديمي .

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبيية
منهج تعليمي اعتباري لمهاتري الضرب الساقق وحائظ الصد بالكرة الطائرة - جلوس	منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم للضرب الساقق وحائظ الصد بالكرة الطائرة - جلوس (4) اسابيع
اختبار بعدي	اختبار بعدي

شكل (7) يوضح المنهج التعليمي المتبع

### 3 - 9 - 3 الاختبارات البعدية

بعد اكمال (8) وحدات تعليمية خلال (4) اسابيع لتطوير مهاتري الضرب الساقق وحائظ الصد اجريت الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث وبالظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبليية .  
واجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة وللمهاتريين المذكورين يومي (الاثنين والثلاثاء) وبتاريخ 22 - 23 / 9 / 2014 .

### 3 - 10 - الوسائل الاحصائية

مج س

س<sup>(1)</sup> = —

ن

$$\frac{\text{مج(ص-س)}^2}{\text{ن-1}}$$

الانحراف المعياري<sup>(2)</sup> = ع √

ن - 1

$$\text{اختبار T للعينات غير المتناظرة}^{(3)} = \frac{\frac{\text{س} - 1}{\text{س} - 2} \text{ع} + 1}{\text{ن} - 1} \sqrt{\text{ت}}$$

<sup>1</sup>- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامتها الحاسوب في بحوث التربية الرياضية - الموصل ، دار الكتب للطباعة 1999 ص 152 .

<sup>2</sup>- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التجريبيية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع 2001 ، ص 171 - 174 .

<sup>3</sup>- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التجريبيية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع 2001 ، ص 171 - 174 .

## ن-1

$$\text{خامساً: اختبارات } t \text{ للعينات المتناظرة (1) } t = \frac{\text{مجن}}{\text{ن مجف} - 2} - \frac{\text{مجن}}{2}$$

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 - عرض نتائج اختبارات الدقة المهارة لضربة الساحق بالكرة الطائرة للمعاقين جلوس - وتحليلها .  
استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكما مبين في الجدول (5)

#### الجدول (5)

يبين الاوساط الجانبية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمعاقين جلوس للمجموعتين التجريبية والضابطة .

+ نوع الدلالة	قيمة + 1 المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية
		ع	س	ع	س	
مستوي	29,40	1,6	25,6	2,13	15,3	التجريبية
مستوي	20,11	1,7	18,3	1,12	14,2	الضابطة
قيمة (+ الجدولية = 2,26) عند المستوى دلالة (0,05) ودرجة حرجة 9						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (5) تبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الدقة ولصالح الاختبارات البعدي  
حيث كان تاثير المنهج التعليمي له النصيب الاكبر في مهارة الضرب الساحق للمعاقين - جلوس كما نجد ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .  
ويعزو الباحث ذلك الى استخدام المجموعة التجريبية لتقنيات التعلم التي تؤثر تأثيرا كبيرا ومهماً في تطوير مهارة الضرب الساحق لان الوحدات التعليمية تتكامل بالتقنيات التعليمية.  
اذ اسهمت الوسائل والتقنيات المساعدة (4 - 5 - 7 - 8) في تطوير الدقة وكان لها الاثر الايجابي اذ ساعدت اللاعبين على السيطرة والتحكم في توجيه مسار الكرة الى اماكن الملعب المختلفة وامكانية الانتباه لحائط الصد اثناء اداء الضرب الساحق .

وبذلك تكون تقنيات التعلم قد حققت فائدتها في المنهج التعليمي .

4 - 2 - عرض نتائج اقتيادات حائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس استخدم الباحث اختبار (t - test) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة حائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس - وللمجموعتين التجريبية والضابطة وكما مبين في جدول (6)

1 - محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: المصدر السابق نفسه، ص244.

### الجدول (6)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الدقة لمهارة حائط الصد للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدى		القبلي		المعالم الاحصائية
		ع	س	ع	س	
معنوي	18,7	0,09	12,3	1,3	7,5	التجريبية
معنوي	9,02	2,08	10,8	1,6	7	الضابطة
قيمة T الجدولية = (2-26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرجة (4)						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) تبين ان هناك فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختيار الدقة ولصالح الاختبار البعدى فنجد ان المجموعتين قد حققت تطورا في الاختبار البعدى ولكن المجموعة التجريبية قد خضعت اكبر تطور من الضابطة ويعزو الباحث هذا التطور الى وجود المنهج التعليمي ولوجود التقنيات التعليمية التي اكدت فعاليتها في التأثير وفي تطور الدقة لحائط الصد لدى اللاعبين لان الوسائل المساعدة تساعد اللاعبين على معالجة اوجه القصور وخاصة التي تكون استجابتهم بطيئة كما تزيد من فاعلية الوحدة التعليمية<sup>(1)</sup>.

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين جلوس للمجموعتين التجريبية والضابطة

### الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية لاختبار الدقة لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الاحصائية
		الاختبار البعدى		الاختبار البعدى		
		انحراف	وسط	انحراف	وسط	
معنوي	22.09	1.7	18.3	1.6	25.6	الضرب الساحق
معنوي	9.14	2.08	10.8	0.09	12.3	الضابطة
قيمة T الجدولية = (2-26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14)						

من خلال ما تقدم عرضه في الجدول (7) تبين ان قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدى للمجموعة التجريبية هي (22.9) وهي اكبر من قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى البالغة (9.14) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام المجموعة التجريبية للمنهج التعليمي المعزز بتقنيات التعلم التي ساهمت بشكل كبير في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة لعينة البحث من وضع الجلوس.

<sup>1</sup> - علي محمد عواجي : مجلة علوم الرياضة ، مجلة تربوية ثقافية جامعه .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات

- 1- ان المنهج التطويري له تأثير ايجابي في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس
- 2- ان استخدام تقنيات التعلم يعتبر معززا تعليميا زاد من فاعلية تطوير الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة - جلوس
- 3- ان تقنيات التعلم قد ساهمت كثيرا في تطوير حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة من وضع الجلوس .

### 5 - 2 التوصيات

- 1- يوصي الباحث باستخدام تقنيات التعلم في المناهج التعليمية التي يضعها المدربين لتطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوس
- 2- التدرج باستخدام التقنيات من السهل الى الصعب لضمان عدم تأثير المسارات الحركية الخاصة باداء المهارات وتجنب حدوث الاخطاء الفنية في حدوثها .
- 3- ضرورة توفر التقنيات التعليمية في القاعات الداخلية المغلقة لغرض الاستفادة منها واستثمارها في التدريب .
- 4- اجراء بحوث مشابهة لايجاد وسائل تعليمية مساعدة لتطوير مهارات حركية في لعبة الكرة الطائرة .

## المصادر

- 1- احمد ابراهيم قنديل : التدريس بالتكنولوجيا الحديثة . ط1 : (القاهرة ، عالم التكنيك) 2006 .
- 2- احمد خاطر ، علي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي 1984م).
- 3- رياض عبد الجبار . تصميم جهاز تعليمي لتطوير سرعة التحويل الانتباه اثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- 4- ضياء جابر محمد : تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم : كلية التربية الرياضية : رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بابل كلية التربية الرياضية 2002.
- 5- عباس احمد السامرائي : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة : مطبعة دار الحكمة ، 1991 .
- 6- علي محمد عبد الرزاق : تأثير استخدام مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الارضي الاساسية : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1999 .
- 7- الغريب زاهر : اقبال بهجصاني : تكنولوجيا التعليم (القاهرة ، دار الكتاب الحديث 2007).
- 8- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التجريبية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع 2001.
- 9- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التجريبية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع 2001.
- 10- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 .

- 11- محمد سعد زغلول (وأخرون) تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية ، ط1 (مصر مركز الكتاب للنشر 2001) .
- 12- محمد محمود الحيلة : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق ط1 : عمان : دار المسيرة 2000.
- 13- مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة : مهارات ، فقط ، اختبارات بدنية ومهارية ، جسمية - انتقاء - معاقين - تحكيم 2001 .
- 14- ناهده عبد زيد : اساسيات في التعليم الحركي ط1 : النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم 2008.
- 15- وجيه محجوب : البحث العلمي ومنهجه ، بغداد مديرية دار الكتب للنشر ، 2002.
- 16- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخداماتها الحاسوب في بحوث التربية الرياضية - الموصل ، دار الكتب للطباعة 1999.
- 17- وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الاثقال : ج1 ، ج2 ، بغداد المكتبة الوطنية ، 1985.

#### ملحق (1)

المنهج التعليمي (القسم الرئيسي) باستخدام تقنيات التعلم لتطوير الضرب الساحق وحائط الصد للمعاقين جلوس

المجموعة التجريبية :  
 زمن المجموعة : (90 دقيقة)  
 عدد المجموعة : (10 لاعبين)  
 زمن القسم الرئيس : (60 دقيقة)

الهدف : تطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمعاقين جلوس

التفاصيل	الراحة	التكرارات	الزمن	التقنية المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
شرح للاداء الفني للضرب الساحق وحائط الصد وعرضهما امام اللاعبين (مدرّب ، لاعب ، فيديو)	1 د		8		1	1
يؤدي اللاعبون الاداء الفني باستخدام التقنية 2	2 د	10	6	2	2	
توضع التقنية قرب الشبكة لاداء جدار الصد	1 د	5	4	3		2
اداء حر لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد	1 د	5	5		1	
ضرب الكرة الى الارض مع عمل ارتداد للكرة من الجدار لتطوير حركة الذراعين وخاصة الرسغ	2 د	2	6	1	2	3
توضع التقنية 3 جدار الصد	2 د	4	5	3		
اداء حر لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد	1 د	3	5		1	4
اداء جدار الصد باستخدام تقنية 4	2 د	3	6	4	2	
استخدام تقنية 1 بضرّب الكرة الى الارض وارتدادها لتقوية عضلات الذراعين وتطوير حركة الرسغ	1 د	4	5	1		4
اداء حر لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد	2 د	6	7		1	
استخدام التقنية 2 لاداء الضرب الساحق	2 د	6	8	2	2	
استخدام التقنية 3 لاداء جدار الصد	2 د	5	6	3		

## تأثير جرعات منتظمة من الكرياتين بدلالة انزيم ( cpk ) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة

### لمصارعى الرومانية المتقدمين

م . د جمال محمد شعيب

جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية

تضمنت دراسة استخدام جرعات منتظمة من الكرياتين بدلالة انزيم ( cpk ) ومعرفة تأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمصارعى الرومانية المتقدمين من أجل تحقيق زيادة في الأحمال التدريبية والتي تفي بطموحات الرياضيين بعيداً عن أضرار المنشطات التي تسبب لمتعاطيها أضراراً جسيمة لذلك تعد المكملات الغذائية ( الكرياتين ) البديل الآمن الذي لاقى رواجاً كبيراً بين الرياضيين كونها تؤخذ من مصادر طبيعية ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار ، إذ تكونت عينة البحث من مصارعى الرومانية المتقدمين في محافظة ديالى وواقع ( 10 ) مصارعين فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات القبليّة ، وتطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ، إذ لم يتدخل الباحث بالمنهج التدريبي سوى إعطاء الكرياتين لعينة البحث التجريبية ، ثم إجراء الاختبارات البعديّة ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات وهي :

1. حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية الخاصة .
  2. إن المكمل الغذائي ( الكرياتين ) قد أعطى تأثيراً واضحاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة .
  3. إن زيادة في نشاط إنزيم الـ ( CPK ) في الدم معناه زيادة في كمية استهلاك مركب فوسفات الكرياتين ( CP ) في العضلات ومن ثم خزنه في بعض الحالات وخصوصاً في حالة الاستشفاء .
- من خلال ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث إلى ما يلي :
1. استخدام مادة الكرياتين في تدريب الفعاليات التي تقع ضمن نظام الطاقة اللا هوائي ( الفوسفاجيني واللاكتيكي ) .
  2. استخدام المؤشرات البيوكيميائية خصوصاً الإنزيمات عند إعطاء المكملات الغذائية لأنها مؤشر حقيقي تعكس نشاط اغلب المكملات في عضلات الجسم .
  3. ضرورة زيادة المعرفة لدى المدربين بالمكملات الغذائية وطرق استخدامها ضمن الفعاليات التخصصية .
  4. إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المكملات الغذائية على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة .
  5. إجراء الفحوصات الدورية عند إعطاء المكملات الغذائية من أجل التأكد من سلامة الأجهزة الوظيفية الكبد والكليتين .

### **Summary of search**

**The effect of regular doses of Creatine in terms of enzyme (CPK) for the development of physical abilities that especially for senior GR wrestler**

**By**

**Dr. Jamal Mohammed Shoaieb**

Included a study of use regular doses of Creatine in terms of enzyme (CPK) and see its effect in development of some physical abilities that especially for senior GR wrestlers . In order to increase of achieve in training loads , that meets the aspirations of athletes away from the damage of dopes , That cause body damage for the one who takes it . So the dietary supplements ( Creatine ) be the security alternative that met with great demand among athletes because it's from natural sources .

The researcher used the experimental method they to appropriateness to solve the problem of search and select of croup unequal design that related with tow testes (posteriori & tribal ) random selection , the sample consisted by search from senior GR wrestlers of diyala province (10) wrestlers , as well as the used of method and tools and devices that are appropriate

And then hold exploratory experience and also make tribal testes , and apply the training curriculum that prepared by the coach .

The researcher don't intervene in training curriculum only give Creatine to experience search's sample . then hold the posteriori testing , and then emptied the data and processed it in statistically and display it and discussed .

The researcher found several conclusion :

- 1- All of physical testes result was for posteriori testes and the achieved of first experimental group was best , and then the controller group .
- 2- The dietary supplement ( Creatine ) was give clear impact for development of especially physical abilities
- 3- The increase of activity of enzyme (CPK) in blood that maining increase of the amount of consumption of creatine phosphate compound (CP) in the muscles and then save it in some cases and especially in healing case .

Through the above conclusion , the researcher recommends the following :

- 1- Use the creatine in training the events that fall within the non-pneumatic system (alpusvegene & allaktina )
- 2- The use of biochemical indicators especially enzyme at gave the dietary supplements because that is real pointer reverse the activity of most of dietary supplements in body muscles
- 3- The need to increase knowledge in coaches about the dietary supplements and the method of use it .
- 4- Hold a similar study that use another of dietary supplements on another activity of single of group and on different period
- 5- Hold the circular check age in case of give dietary supplements to sure from safety of physical devices and liver and kidney .

## 1 - التعريف بالبحث

### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في مجال التربية الرياضية في مختلف المستويات لمعظم الألعاب الرياضية بفضل العلوم المختلفة في الوصول إلى المستويات العليا ، إذ إن التدريب الرياضي يعمل من خلال ما تحتويه الوحدات التدريبية من تمارين تؤديها اللاعب بأحمال تدريبية مختلفة ومؤثرة بتطوير القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ، وبالتالي سوف يحصل الهدم لمصادر الطاقة مما يجعله أكثر حاجة الى سرعة اعادة البناء من خلال اوقات الراحة ( استعادة الشفاء ) وتنظيم عملية التغذية الصحيحة التي تسهم في بناء الانسجة العضلية واعدتها الى حالتها الطبيعية .

إن التغذية الرياضية ( المكملات الغذائية ) من المواضيع المهمة التي يجب أن تكون لها معرفة كاملة من قبل المدربين والعاملين في المجال الرياضي بشكل عام ونوع التخصص الرياضي بشكل خاص ، إذ إن أجهزة جسم الرياضي التي تتعرض الى حالات الهدم جراء التدريبات القسوية أو دون القسوية أثناء الوحدة التدريبية سوف تحتاج الى تعويض واستعادة الشفاء وهذا التعويض يمكن يأتي من خلال المكملات الغذائية وبالأخص ( الكرياتين ) والامكان أخذ جرعات تدريبية أخرى ، كون اعطاء ( الكرياتين ) وفقاً لحاجة الرياضي ، سوف يعطي مردودات ايجابية لحالات اعادة البناء ( الاستشفاء ) واستعادة إمكانيات الرياضي وقواه .

ولعبة المصارعة واحدة من الألعاب الفردية التي يسعى العاملين فيها الى تحقيق أفضل النتائج والإنجازات الرياضية والوصول إلى المراكز المتقدمة في المستويات كافة ، لا بد من وجود وسائل ترفع من مستوى أدائهم إلى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية ، ولكي يحقق الرياضيون طموحاتهم للوصول إلى المستويات العليا لا بد لهم من اللجوء إلى زيادة الأحمال التدريبية وجرعاتها ما يتطلب إلى مراقبة تغذيتهم والبحث عن وسائل تؤمن لهم تحقيق الهدف المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية وبعيداً عن الأضرار التي قد تسببها المنشطات ، إذ إن المكملات الغذائية تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم بجانب المنهج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي التخصصي .

من هنا تكمن أهمية البحث بان المكملات الغذائية ( الكرياتين ) يمكن أن يسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة والانجاز الرياضي العالي اضافة الى التغذية وخصوصاً المصارعين المتقدمين لأنها من أهم المتطلبات الضرورية في بناء قاعدة قوية لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المحافل الدولية .

### 1 - 2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث الميدانية المحلية والدولية لاحظ أن تحقيق الانجاز مرتبط بحالة التوازن بين احتياجات العمل العضلي للطاقة وما يتوفر منها في الجسم معتمداً على الامكانية في اعادة بناء مكوناتها ، وبما أن الهدف الأساس من تناول المكملات الغذائية هو تزويد الجسم بالطاقة الكافية من خلال الاستخدام المنظم لها لغرض الاستمرار في أداء النشاط التخصصي أثناء التدريب والمنافسات وتحقيق النتائج الرياضية العالية ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام ( الكرياتين ) كمكمل غذائي من اجل تحقيق غذاء متكامل ومتوازن ليتناسب مع المجهود المبذول من قبل المصارعين في التدريب والمنافسات والارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية لمصارعي الرومانية المتقدمين .



### 3-1 أهداف البحث

1- استخدام جرعات منتظمة من الكرياتين بدلالة انزيم ( cpk ) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمصارعي الرومانية المتقدمين .

2- معرفة تأثير استخدام جرعات منتظمة من الكرياتين بدلالة انزيم ( cpk ) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمصارعي الرومانية المتقدمين .

#### 1 - 4 فرضيتا البحث

1- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية الخاصة ولصالح الاختبار البعدي .

2- هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية الخاصة ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري :المصارعين المتقدمين في محافظة ديالى وزن ( 66 ) كغم .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : الفترة من 10 / 5 / 2014 ولغاية 15 / 7 / 2014 .

1 - 5 - 3 المجال المكاني :قاعة المركز التدريبي التخصصي للمصارعة في ديالى - بعقوبة .

#### 2 - الدراسات النظرية والمشابهة

#### 2 - 1 الدراسات النظرية

#### 2 - 1 - 1 المكملات الغذائية (1)

هي تركيبات مستخلصة معمليا من مكونات غذائية طبيعية ( حيوانية ، نباتية وغيرها من المواد الموجودة داخل الوجبات الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية والأحماض الأمينية ، وهي منتجات يمكنها التأثير في الآليات البيوكيميائية وجاهزة بمختلف الأشكال والأحجام ( أقراص، كبسولات، سوائل، مساحيق ) وتحتوي هذه الكبسولات أو غيرها من أشكال المكملات الغذائية على المادة الغذائية أو المركب الغذائي دون أن تحتوي إطلاقا على أي مركبات كيميائية .

وتستخدم المكملات الغذائية بشكل عام من أجل تحقيق هدف معين مثل الحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة حجم الكتلة العضلية أو الحفاظ على الصحة العامة .

من الصعوبات التي يمر بها الرياضيون هذه الأيام إلى عدم الحصول على التغذية السليمة والكاملة من الغذاء العادي مما جعل من المكملات الغذائية عاملاً مهماً للغاية للتمتع بحياة خالية من المشاكل الصحية .

فالمكملات كما يتضح من اسمها هي عامل مكمل لعملية التغذية العادية حتى لا يعتقد البعض أنها قد تغني عن الطعام أو الغذاء الطبيعي ولكنها تعمل كما سبق أن وضحنا على تكملة المخزون الغذائي الذي يكون بطبيعة الحال غير كامل وناقص دائما بسبب أساليب التغذية الضعيفة .

( 1 ) حميد الحاج عبد النبي وزيدون جواد محمد ؛ المكملات الغذائية أنواعها وفوائدها ونصائح مهمة للرياضي: ( الأكاديمية الرياضية ، 2011 )

## 2 - 1 - 2 الكرياتين

إن تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية يتطلب من الرياضي أن يتميز بقدرات بدنية ومهارية فردية عالية جداً وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريبات بشدة عالية وبأكثر من وحدة تدريبية في اليوم الواحد ، هذا ما دفع العاملين في مجال التدريب الرياضي والفسيولوجي إلى البحث عن بدائل آمنة الاستخدام بحيث يكون تأثيرها إيجابياً على الأداء وبالتالي تحقيق النتائج بدلاً من استخدام ( المنشطات ) وان هذه البدائل على أشكال مختلفة يستخدمها الرياضيون وتعرف بالأغذية الرياضية أو المكملات الغذائية ومن أمثلتها الكرياتين وغيرها من الأغذية الرياضية الأخرى .  
والكرياتين هو " مركب نيتروجيني عضوي يوجد داخل الخلايا العضلية في الجسم يتحد مع ( ADP ) وظيفته مساعدة الجسم في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاط بدني عالي الشدة " (1) .

وهذا يعني إن " الكرياتين العضلي يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي إذ يجب أن لا يتم استخدام الكرياتين بشكل عشوائي دون التقنين والتحديد الدقيق في الجرعة المستخدمة لأن ذلك قد يؤدي إلى عدم الحصول على الفائدة المرجوة من هذا المركب ومن ثم يؤدي إلى هدر في الأموال ، إذ إن كثيراً من الرياضيين لا يعرفون كيفية تناول من ناحية الجرعات أو نظام تناولها أو إذا كان الكرياتين مفيداً لنوعية تخصصهم الرياضي أم لا ، وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع نظراً إلى زيادة استخدامه من قبل الرياضيين الناشئين والشباب خصوصاً في ألعاب القوى " (2) .

أن " العضلات الهيكلية هي الخزان الأول لمادة الكرياتين أو فوسفات الكرياتين إذ تحتوي على ( 95% ) في حين تحتوي عضلة القلب والمخ والكلية والخصيتين على ( 5% ) ، ويتراوح متوسط فوسفات الكرياتين في العضلة الهيكلية حوالي ( 26 ) ملي مول/كغم من العضلة ، وإن الجهود عالية الشدة خلال الفعاليات القصيرة الأمد التي تقل عن (30ثا) تتأثر بخزين العضلة من مركب الـ ( CP ) فكلماً زاد خزين العضلة الهيكلية من هذا المركب زادت قدرتها في الحفاظ على تركيز عالٍ من مركب الـ ( ATP ) ومن ثم المحافظة على الانقباض العضلي خلال الجهد العالي الشدة " (3) .

## 2 - 1 - 3 إنزيم كرياتين فوسفوكاينيز (CPK)

هو عبارة عن إنزيم ثنائي يحفز الفسفرة العكسية (التفاعل عكسي) لادينوسين ثنائي الفوسفات من خلال فوسفات الكرياتين ليتكون ادينوسين ثلاثي الفوسفات ، ويعد أيضاً من الإنزيمات الناقلة نتيجة لهذا العمل (أي نقل مجموعة الفوسفات الغنية بالطاقة من ( CP ) إلى ( ADP ) ليكون ( ATP ) (4) .

أن " العضلة الهيكلية تعد أغنى مصدر لتواجد إنزيم (CPK) وبنسبة (99%) بينما تحتوي عضلة القلب والمخ على نسبة أقل ، ويوجد إنزيم (CPK) في ثلاث صور متشابهة يطلق عليها بالإنزيمات المتناظرة أو المتشابهة لإنزيم (CPK) وهي (5) :

( 1 ) جمال محمد شعيب ؛ استخدام المكملات الغذائية على وفق منهج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على الأداء الفني لبعض

المسكات لمصارعى الحرة أعمار ( 16 . 17 ) سنة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012 ) ص 48 .

( 2 ) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة ( فسيولوجيا التدريب والرياضة ) : المجلد 3 ط 1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ) ص 527 .

( 3 ) محمد عادل رشدي ؛ التغذية الرياضية فى المجال الرياضى : ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2007 ) ص 67 .

(4) Christopher Haslett & other's ; Principles and Practice of Medicine . 19<sup>th</sup> Ed : (New York , Churchill Livingstone , 2004) P. 973 .

( 5 ) حياة السودان إبراهيم ؛ الإنزيمات الحيوية فى جسم الإنسان : سى دي العدد 17 ( عمان ، أفاق العلم مجلة العلوم والمعرفة ، 2007 ) ص31.

1. CPK. BB<sub>1</sub> أو CPK<sub>1</sub> يوجد في الدماغ أو العضلات الملساء .

2. CPK. MB<sub>1</sub> أو CPK<sub>2</sub> يوجد في عضلة القلب .

3. CPK. MM<sub>1</sub> أو CPK<sub>3</sub> يوجد في العضلات الهيكلية .

وفي الظروف الطبيعية يوجد هذا الإنزيم بكميات قليلة في الدم ولكن مع زيادة متطلبات الأداء يضطرب نشاط وتركيب الخلايا العضلية وينتج عن ذلك زيادة مستوى نشاط (CPK) في الدم ، لهذا السبب يكثر استخدام هذا الإنزيم في عمليات تشخيص الأداء الرياضي ، ويلاحظ ذلك من خلال الأتي (1) (2) (3) :

1- إن أقصى ارتفاع في مستوى نشاط إنزيم (CPK) يحدث بعد أداء سباق الماراثون وبعد مسابقات المشي التي تستمر لمسافات طويلة ، فأداء مثل هذه المسابقات يغير من طبيعة التركيب الخلوي نتيجة لزيادة استمرار متطلبات هذه المسابقة من الطاقة .

2- بسبب الجري على مستوى منحدر (أي هبوط منحدر) مع ارتفاع مستوى سرعة الأداء تحدث بعض الإصابات النسيجية الصغيرة (التهاب في غشاء السمحاق المحيط بالعظام) والتي يترتب عليها ارتفاع مستوى (CPK) .

3- يرتفع نشاط هذا الإنزيم عند تنفيذ اللاعب للأنشطة التي لم يعتد عليها ويظهر ذلك مثلاً عندما يقطع العداء مسافة (10 كم) على الدراجة إذ يزداد نشاط هذا الإنزيم لديه عن اللاعب المتخصص في النشاط نفسه .

4- قياس إنزيم (CPK) من القياسات التي تكون على درجة كبيرة من الأهمية في تقدير التكيف العضلي في الأنشطة الرياضية التخصصية ، إذ يخفض التكيف للتدريب من نشاط (CPK) بغض النظر عن المستوى الذي يكون عليه الرياضي .

5- يظهر أيضاً الارتفاع الواضح لنشاط (CPK) في الحالات الرياضية الأتي :

أ. العمل العضلي غير المعتاد .

ب. العمل العضلي ذو الشدة العالية والقصوى .

ج. العمل العضلي الذي يستمر لمدة طويلة .

د. الألم العضلي والإصابة الرياضية .

2 - 1 - 3 القوة القصوى وأهميتها في لعبة المصارعة .

أما ريسان خريبط وعلي تركي فيعرفانها بأنها عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن (4) .

ويشير هارا للقوة هي عنصر أساسي لتعيين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة كما هو الحال في رفع الأثقال والجمباز والمصارعة ، أن دور القوة القصوى في المستويات الرياضية تقل أهمية كلما قلت المقاومة التي من المفروض التغلب عليها (5) .

(1) John L. Tymoczko , Lubert S. ; Biochemistry . CD . 5<sup>th</sup> Ed : (New York , McGraw - Hill Companies , Inc. , 2007) .

( 2 ) Donald E. Nicholson & other's ; Metabolic pathways . CD . 22<sup>nd</sup> Ed : (New York , McGraw - Hill Companies , Inc. , 2008) .

3 ) Jan Koolman, Klaus Heinrich ; Color Atlas of Biochemistry . CD . 3<sup>rd</sup> Ed : (New York , Library of congress cataloging in publication , 2008) .

(4) ريسان خريبط وعلي تركي مصلح ؛ نظريات تدريب القوة : ( بغداد ، 2002 ) ص 37 .

(5) هارا (ترجمة) عبد علي نصيف ؛ أصول التدريب ، مطابع التعليم العالي : ( جامعة بغداد ، 1990 ) ص 164 .

ويمكن تنمية القوة العظمية باستخدام طريقتين ، تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للليفة العضلية عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية .

وتعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة ، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة ، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الأنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض .

ويحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي ومستوى القدرة لديه . فعلى سبيل المثال تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم ، أو حتى تقليل كتلة الجسم ، مثل أوزان المصارعين والرباعيين والملاكمين في الأوزان الخفيفة . وفي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية عن طريق العامل العصبي دون زيادة حجم الكتلة العضلية (1) .

وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للمصارعين ولا يمكن الاستغناء عنها وكثيراً ما يحتاجها المصارع أثناء الصراع ويظهر ذلك واضحاً في الأوضاع الحرجة إذ يتقرر فوز احد المتنافسين على من له زيادة في اكتسابها (2) .

## 2 - 1 - 4 القوة المميزة بالسرعة وأهميتها في لعبة المصارعة .

هي " قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (3) .

أن اغلب الألعاب والفعاليات الرياضية تحتاج إلى صفة القوة المميزة بالسرعة ومنها لعبة المصارعة وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من قوة عضلية سريعة لتنفيذ أداء المسكات بأقصر وقت وتحت ظروف مختلفة وصولاً إلى تحقيق الفوز . وهناك مجموعة من العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة وهي كما يأتي . (4) (5)

- يعتبر التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة .
- أما بالنسبة للمقطع العرضي للألياف أو التضخم العضلي فيرتبط بالقوة المميزة بالسرعة تبعاً لنوع النشاط الرياضي .
- ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي ، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالياً من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري .

## 2 - 1 - 5 تحمل القوة وأهميته في لعبة المصارعة

أن تحمل القوة عبارة عن قدرة مركبة تتكون من القوة والتحمل وتبعاً لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات (3) .

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية : ط 1 ( مصر ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ص 123 .  
(2) حمدان رحيم الكبيسي ؛ مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 154 .  
(3) ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : ( بغداد ، مكتب نون الطباعي ، 1995 ) ص 549 .  
(4) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، المصدر السابق ، 1997 ، ص 133 .  
(5) ريسان خريبط وعلي تركي ، المصدر السابق ، 2002 ، ص 70 .  
6- ريسان خريبط وعلي تركي ، المصدر السابق ، 2002 ، ص 82 .

تعد صفة تحمل القوة من أهم القدرات البدنية الخاصة في كثير من الألعاب ومنها المصارعة لما تتطلبه من أداء مهاري وخططي وبذل مجهود عال لمواجهة التعب عند تكرار المتعدد للتمرين والمسكات ، وفي منافسات المصارعة تلعب صفة تحمل القوة دوراً أساسياً في تحقيق أفضل النتائج حيث يتطلب من المصارع أن يكون ذات كفاءة بدنية ومهارية عالية لمواجهة الخصم بشكل مستمر لحسم النزال لصالحه من خلال مواجهة تحدي الخصم والاستمرار بتنفيذ المسكات دون الشعور بالتعب وهذا يأتي من خلال ما يتمتع به لاعب المصارعة من تحمل قوة كي يتمكن من الاستمرار بالصراع وحسم النزال لصالحه دون الشعور بالتعب (1) .

## 2 - 1 - 6 المصارعة الرومانية

" تعتمد رياضة المصارعة بشكل كبير على الناحية الفنية من حيث إخلال التوازن وأداء المسكات الفنية في الهجوم ، وكذلك محاولة إفشال مخططات الخصم عن طريق الدفاع فضلاً عن استغلال وضع الخصم في الدفاع للقيام بهجوم مضاد ، لذلك فإن للقوة العضلية نصيباً كبيراً في أداء المسكات الفنية إلى جانب التنيك لتتحقيق أفضل الانجازات الرياضية بأسهل الطرق وأيسرها " (2) .

وتعرف المصارعة الرومانية بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجليه وكذلك الرفع والدفع أو الأعتار بالأقدام " (3) .

" إن تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع أن يكون بمستوى عال من الأداء الفني والخططي ليصبح قادراً على تسجيل النقاط الفنية سواء كان ذلك بطريق الهجوم المباشر أو بطريق الدفاع ، لإحباط محاولة الخصم في تسجيل أي تقدم فني بطريق الهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع الخصم وإفشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من الظرف للقيام بهجوم مضاد يكون الخصم فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده " (4) .

## 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 3 - 1 منهج البحث المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، " والتجريب هو تعبير معتمد او مضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة من الحادثة ذاتها وتفسيرها " (5) .

### 3 - 2 عينة البحث

إن عينة البحث ينبغي أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً عندما يجمع الباحث بياناته ومعلوماته وذلك لا يكون من المجتمع كله أو من عينة مماثلة لهذا المجتمع لذا تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مصارعي محافظة ديالى لفئة المتقدمين وزن ( 66 ) كغم وبيانات ( 10 ) مصارعين من مجموع ( 13 ) مصارع وتم توزيعهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبيانات ( 5 ) مصارعين وبذلك شكلت نسبة العينة ( 76,923 % ) من المجتمع الأصلي إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية والأرقام الزوجية المجموعة الضابطة .

( 1 ) جمال محمد شعيب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الدنية الخاصة بالمصارعة الحرة أعمار ( 16 - 17 ) سنة وزن 63كغم : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007 ) ص 34 .

( 2 ) جمال محمد شعيب ؛ المصدر السابق ، 2007 ، ص 25 .

( 3 ) حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ) ص 54 .

( 4 ) عبد علي نصيف و( آخرون ) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : ( مطابع التعليم العالي ، 1990 ) ص 67 .

( 5 ) وجيه محبوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه : ( الموصل ، مطبعة الموصل ، 1985 ) ص 237 .

### 3 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استعان الباحث بالأدوات والأجهزة اللازمة والضرورية التي تساعد في " جمع البيانات وحل مشكلته واختيار صدقه وفروضه وتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات سواء أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة " (1) .

#### 3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

- ❖ المصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة .
- ❖ المقابلات الشخصية .
- ❖ الملاحظة والتجريب .
- ❖ الاختبارات والقياسات .

#### 3 - 3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن والطول ألماني الصنع ( كغم ) .
- ❖ ساعة توقيت .
- ❖ صافرة .
- ❖ بساط مصارعة .
- ❖ بار حديد مع أقراص حديد بأوزان مختلفة .
- ❖ حقنة طبية ( سرنجة ) لسحب الدم .
- ❖ حاظفة تبريد .
- ❖ أنابيب لحفظ الدم خالية من مادة ( EDTA ) المانعة لتخثر الدم .
- ❖ قطن طبي .
- ❖ حزام ضاغط يربط على منطقة العضد .
- ❖ كتات لتحديد مستوى تركيز إنزيم ( CPK ) في الدم .

#### 3 - 4 تحديد القدرات البدنية الخاصة

قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية من اجل التعرف على القدرات البدنية الخاصة واختباراتها التي يحتاجها لاعب المصارعة الحرة فضلاً عن المقابلات الشخصية لغرض اختيار البعض منها ، لذلك تم اختيار القدرات البدنية الخاصة من قبل الباحث وفقاً لخبرته الميدانية المحلية والدولية في مجال لعبة المصارعة :

1. القوة القصوى .

2. القوة المميزة بالسرعة .

3. تحمل القوة .

#### 3 - 5 الاختبارات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الاختبارات الميدانية دليلاً على القدرات البدنية معتمداً في ذلك على سهولة وبساطة أدائها من قبل المدرب والرياضي حيث تعد الاختبارات الميدانية " نمط شائع الاستخدام في مجال التربية الرياضية ولم تدخل دائرة

(1) وجيه محبوب وآخرون ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 ) ص 85 .

الاستخدام في مجال فسيولوجيا الجهد البدني إلا في مدة متأخرة لكونها لم تكن مألوفة لبعض الباحثين والمهتمين  
بفسيولوجيا الحركة " (1) .

### 3 - 5 - 1 اختبار تركيز إنزيم ( CPK ) في الدم

الهدف من الاختبار :

قياس مستوى تركيز إنزيم ( CPK ) في الدم قبل الجهد وبعده .

الأدوات المستخدمة :

- ❖ حقنة طبية ( سرنجة ) لسحب الدم .
- ❖ حافظة تبريد .
- ❖ أنابيب لحفظ الدم خالية من مادة ( EDTA ) المانعة لتخثر الدم .
- ❖ قطن طبي .
- ❖ حزام ضاغط يربط على منطقة العضد .
- ❖ كتات لتحديد مستوى تركيز إنزيم ( CPK ) .
- ❖ جهاز الطرد المركزي .
- ❖ حمام مائي .
- ❖ ماصة يدوية لسحب المصل من الدم .
- ❖ جهاز تحليل الأطياف + جهاز القراءة الالكتروني .
- ❖ فريق عمل مساعد طبي .

طريقة الأداء :

أولاً . الإجراءات المختبرية الأولى :

يتم إجراء الاختبار الخاص بقياس تركيز إنزيم ( CPK ) كونه أفضل مؤشر لقياس نسبة فوسفات الكرياتين في الدم  
ويجري هذا الاختبار على مرحلتين هما :

1. قبل الجهد :

يتم سحب الدم من أفراد عينة البحث قبل أداء أي مجهود ( في حالة الراحة ) من قبل فريق العمل الطبي المساعد  
وذلك باستخدام الحقنة الطبية ( السرنجة ) بمقدار ( 5 سي سي ) ثم يفرغ الدم من الحقنة في أنابيب مخصصة ويكتب  
عليها اسم المصارع وبعدها تجمع الأنابيب لكل أفراد عينة البحث وتوضع في حافظة التبريد .

2 . بعد الجهد :

بعد إجراء عملية الإحماء وأداء المصارعين للاختبارات يتم سحب الدم من كل مصارع وخلال مدة ( 15 - 20 ) دقيقة  
بعد الانتهاء من الاختبارات ، " إذ تكون نسبة تركيز عالية جداً خلال هذه المدة ويمكن كذلك سحب الدم خلال مدة ( 30 ) دقيقة " (2) .  
وينفس الإجراءات التي تم سحب الدم قبل الجهد يتم سحب الدم بعد الجهد وتحفظ جميع الأنابيب  
لعينة البحث في حافظة التبريد بعد كتابة اسم كل مصارع على الأنبوبة الخاصة به .  
ثانياً . الإجراءات المختبرية الثانية :

( 1 ) محمد نصر الدين رضوان ؛ طرائق قياس الجهد البدني في الرياضة : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ) ص 55 .  
( 2 ) Jan Koolman , Klaus Heinrich ; Color Atlas of Biochemistry . CD : 3 rd Ed : ( New York , Library  
of congress cataloging in publication , 2008 ) .

بعد ذلك تنقل عينات الدم إلى المختبر بواسطة صندوق التبريد مباشرة بعد الانتهاء من اخذ العينات ( قبل وبعد الجهد ) ومعاملتها كيميائياً من قبل المختصين وذلك لإيجاد نسبة تركيز إنزيم ( CPK ) في الدم .

### 3 - 5 - 2 اختبار دبني بأقصى وزن لمرة واحدة . (1)

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : حمالة دبني - بار حديد - أقرص حديد بأوزان مختلفة .

وصف الأداء : من وضع الوقوف والبار الحديد بأقصى وزن على الكتفين - ثني ومد الرجلين بصورة كاملة ( دبني ) لمرة واحدة .

شروط الاختبار : يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : حساب أقصى وزن ممكن يرفعه اللاعب المختبر خلال مرة واحدة .

### 3 - 5 - 3 اختبار الجلوس من الرقود خلال 15 ثانية . (2)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

الأدوات المستخدمة : ملعب لأداء الاختبار .

وصف الأداء : من وضع الرقود على الظهر وتشبيك الأيدي خلف الرأس وتثبيت القدمين بمساعدة الزميل ، رفع الجذع للضغط بالصدر على الركبتين بالتبادل .

شروط الاختبار : يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : حساب عدد مرات رفع الجذع بصورة كاملة خلال 15 ثانية .

### 3 - 5 - 4 اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة حتى نفاذ الجهد . (3)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .

الأدوات المستخدمة : جهاز عقلة .

وصف الأداء : من وضع الوقوف على العقلة ، ثني ومد الذراعين بصورة كاملة حتى نفاذ الجهد .

شروط الاختبار : تعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : حساب عدد مرات ثني ومد الذراعين على العقلة بصورة صحيحة حتى نفاذ الجهد .

### 3 - 6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية يوم السبت المصادف 10 / 5 / 2014 على ( 3 ) مصارعين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نفس الفئة والوزن ، وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم من اجل الحصول على نتائج ومعلومات موثوق بها للاستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية .

### 3 - 7 إجراءات البحث الميدانية

قام الباحث بإجراءات بحثه الميدانية والتي هي " تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المبينة فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة

( 1 ) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : ط 3 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) ص 213 .

( 2 ) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، 1994 ، ص 216 .

( 3 ) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص 218 .



الاستطلاعية يجري الباحث التجارب الميدانية " (1) . حيث تمثلت بإجراء فحوصات طبية من خلال تحليل وظائف الكلى والكبد قبل وبعد التجربة وكذلك الاختبارات القبلية والمنهج الغذائي والمنهج التدريبي للمدرب وتغذية الرياضيين خلال التجربة فضلاً عن الاختبارات البعدية لعينة البحث .

### 3 - 7 - 1 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية الخاصة ببحثه يوم الخميس المصادف 15 / 5 / 2014 في تمام الساعة الثالثة عصراً في قاعة المركز التدريبي للمصارعة في بعقوبة ، حيث سعى الباحث تدوين وتشبث جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل تهيئة نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية .

### 3 - 7 - 2 المنهج الغذائي لمركب الكرياتين

قام الباحث بإعداد منهج غذائي من مركب الكرياتين لمدة ( 6 اسابيع ) لمجموعة البحث التجريبية وتم تطبيقه يومياً من قبل المصارعين للفترة من 17 / 5 / 2014 ولغاية 26 / 6 / 2014 عدا يوم الجمعة راحة حيث لا يتم تناول فيه المركب ، وتم الاعتماد في مبدأ التحميل بالجرعة في تناول المركب على الطريقة العلمية المعتمدة من قبل الشركة المصنعة للمركب والمعتمدة أيضاً من قبل المنظمة العالمية للأغذية والأدوية ( FDA ) حيث أشرف الباحث بصورة مباشرة على تناول الجرعة من قبل أفراد عينة البحث حيث تم تناول الجرعة قبل ساعة من بدأ الوحدة التدريبية وذلك لكي يستطيع الجسم من هضمها وامتصاصها من قبل المعدة ومن ثم انتقالها إلى العضلات عن طريق الدم .

### 3 - 7 - 3 المنهج التدريبي

لم يتدخل الباحث بالمنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ( محمد رشيد لطيف ) سوى اطلاع الباحث على مفردات المنهج التدريبي من خلال المقابلة الشخصية معه ، إذ لاحظ الباحث أن مفردات المنهج التدريبي ملائمة لكل أفراد عينة البحث كونهم من المصارعين المتقدمين وفي مستوى متقارب ، علماً أن الفترة التي أجريت بها التجربة هي فترة الأعداد الخاص علماً أن عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع ( 6 ) وحدات عدا يوم الجمعة راحة وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية ( 36 ) وحدة تدريبية تم تنفيذها في فترة التجربة .

### 3 - 7 - 4 تغذية الرياضيين

لم يتدخل الباحث بتغذية الرياضيين إذ قام بتوزيع استمارة أسبوعية للمصارعين والمبينة في الملحق ( 1 ) \* يدونون فيها نوعية وكمية الأغذية نسبياً والتي يتناولونها خلال الوجبات الثلاث الرئيسية ( الفطور ، الغداء ، العشاء ) ، وبعد جمع الاستمارة قام الباحث باستخراج نسبة الأغذية التي كان يتناولها المصارعين خلال مدة التجربة وكانت تحتوي تقريباً على المواد الآتية :

كربوهيدرات بنسبة ( 55 - 60 ) % ، دهون بنسبة ( 20 - 25 ) % ، بروتين بنسبة ( 10 - 15 ) % .

( 1 ) فواد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي ؛ معجم علم النفس والتدريب : ( القاهرة ، مطابع الأميرة ، 1984 ) ص 58 .  
\* الملحق (1) .

### 3 - 7 - 5 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الأحد المصادف 29 / 6 / 2014 بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والمنهج الغذائي المعد من قبل الباحث وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية .

### 3 - 8 الوسائل الإحصائية

1. الوسط الحسابي
2. الوسيط
3. اختبار ( ت ) للعينات المتناظرة
4. الانحراف المعياري (1)
5. النسبة المئوية (2)
6. معامل الالتواء (3)

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في اختبارات المتغيرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية إنزيم ( CPK ) وتحليلها ومناقشتها .

#### جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية إنزيم ( CPK ) للمجموعة الضابطة وقيمة ( T ) المحسوبة ودلالة الفروق

ت	اختبارات المسكات الفنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة ( T ) المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
			ع	س-	ع	س-		
1	اختبار القوة القصوى	كغم	119	1,225	121	1,5	معنوي	
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة	تكرار	8,8	0,4	10,4	0,8	معنوي	
3	اختبار تحمل القوة	تكرار	5	0,894	6,4	0,8	معنوي	
4	اختبار تركيز إنزيم ( CPK ) في الدم	قبل الجهد	227,2	6,210	443,2	11,565	معنوي	
		بعد الجهد	384,6	10,965	610,6	16,954	معنوي	

قيمة ( T ) الجدولية ( 2,77 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 4 )

يبين الجدول ( 1 ) قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للقوة القصوى بلغ ( 119 ) وانحراف معياري ( 1,225 ) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 121 ) وانحراف معياري ( 1,5 ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 4,172 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

(1) امطانيوس ميخائيل ؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : ( دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1997 ) ص75 .  
(2) علي الديري واحمد بطاينة ؛ أساليب تدريب التربية الرياضية : ( الأردن ، دار الأمل للطباعة والنشر ، 1986 ) ص95 .  
(3) ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي : ( القاهرة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1995 ) ص294 .

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 8,8 ) وانحراف معياري ( 0,4 ) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 10,4 ) وانحراف معياري ( 0,8 ) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 4,469 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما اختبار تحمل القوة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 5 ) وانحراف معياري ( 0,894 ) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 6,4 ) وانحراف معياري ( 0,8 ) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3,911 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار تركيز إنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز ( CPK ) فقد بلغ الوسط الحسابي قبل الجهد في الاختبار القبلي ( 227,2 ) ( U/L ) وانحراف معياري ( 6,210 ) ( U/L ) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي قبل الجهد أيضاً ( 443,2 ) ( U/L ) وانحراف معياري مقداره ( 11,565 ) ( U/L ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 2,909 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما بعد الجهد في اختبار تركيز إنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز ( CPK ) فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 384,6 ) ( U/L ) وانحراف معياري ( 10,965 ) ( U/L ) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي بعد الجهد أيضاً ( 610,6 ) ( U/L ) وانحراف معياري مقداره ( 16,954 ) ( U/L ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3,358 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

ويعزو الباحث الى معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي استخدمته المجموعتين واستناده على الاسس العلمية الدقيقة وانسجامه مع مستوى أفراد عينة البحث كونهم من المصارعين المتقدمين والى التمرينات الخاصة التي احتوتها الوحدات التدريبية كلها ساعدت عينة البحث على حصول هذا التطور .

جدول (2) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية والمؤشرات

البيوكيميائية إنزيم ( CPK ) للمجموعة التجريبية وقيمة ( T ) المحسوبة ودلالة الفروق

ت	اختبارات المسكات الفنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة ( T ) المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
			ع	س-	ع	س-		
1	اختبار القوة القصوى	كغم	2,037	121,5	1,871	125,5	4,768	معنوي
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة	تكرار	0,490	9,4	0,775	12	7,263	معنوي
3	اختبار تحمل القوة	تكرار	0,4	5,8	0,748	7,8	4,474	معنوي
4	اختبار تركيز إنزيم	قبل الجهد	17,534	241,4	15,766	470,8	6,085	معنوي
	( CPK ) في الدم	بعد الجهد	10,943	396,2	17,107	790,4	3,624	معنوي

قيمة ( T ) الجدولية ( 2,77 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 4 )

يبين الجدول ( 2 ) قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقوة القصوى بلغ ( 121,5 ) وانحراف معياري ( 2,037 ) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 125,5 ) وانحراف معياري ( 121,5 )

( 1,871 ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 4,768 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 9,4 ) وانحراف معياري ( 0,490 ) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 12 ) وانحراف معياري ( 0,775 ) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 7,263 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما اختبار تحمل القوة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 5,8 ) وانحراف معياري ( 0,4 ) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 7,8 ) وانحراف معياري ( 0,748 ) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 4,474 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار تركيز إنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز ( CPK ) فقد بلغ الوسط الحسابي قبل الجهد في الاختبار القبلي ( 241,4 ) ( U/L ) وانحراف معياري ( 17,534 ) ( U/L ) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي قبل الجهد أيضاً ( 470,8 ) ( U/L ) وانحراف معياري مقداره ( 15,766 ) ( U/L ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 6,085 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما بعد الجهد في اختبار تركيز إنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز ( CPK ) فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 396,2 ) ( U/L ) وانحراف معياري ( 10,943 ) ( U/L ) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي بعد الجهد أيضاً ( 790,4 ) ( U/L ) وانحراف معياري مقداره ( 17,107 ) ( U/L ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3,624 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2,77 ) عند درجة الحرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

ويعزو الباحث سبب ظهور نتائج هذه المجموعة معنوية إلى أن مادة الكرياتين لها أهمية وفاعلية في نتائج المتغيرات المبحوثة قيد الدراسة ، كون الكرياتين يعد عامل مهم في فعالية المصارعة ولاسيما في المراحل الأولى والأخيرة من العمل العضلي إذ يعد هو المفتاح الأول لتشغيل منظومات الطاقة بعد مركب الـ (ATP) ، وكلما زاد خزينه في الجسم والعضلات ولاسيما الهيكلية زادت قدرته على إعادة تكوين مركب الـ (ATP) ومن ثم الاستمرارية في أداء الجهد البدني القصوي " إن رفع مستوى مركب فوسفات الكرياتين (CP) في العضلة يفيد بشكل خاص في الأنشطة التي يتطلب أداؤها شدة عالية ودوام قصير إذ تفيد في ضمان إعادة بناء مركب الـ (ATP) " (1) .

( 1 ) جيمس كولير . (ترجمة) هشام مهيب ؛ استفسارات تهكم حول استخدام الكرياتين : (مركز التنمية الإقليمية نشره العابد القوى ، العدد35 ، القاهرة ، 2004) ص 16 .

4 - 2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبار أداء مهارة التصويب بالقفز وتحليلها و مناقشتها

جدول ( 3 ) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي ( T ) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ت	اختبارات المسكات الفنية	المجموعة		قيمة T	دلالة الفرق
		التجريبية	الضابطة		
1	اختبار القوة القصوى	125,5	121	3,753	معنوي
		1,871	1,5		
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة	12	10,4	2,873	معنوي
		0,775	0,8		
4	اختبار تحمل القوة	7,8	6,4	2,555	معنوي
		0,748	0,8		
5	اختبار تركيز إنزيم ( CPK ) في الدم	470,8	443,2	2,823	معنوي
		15,766	11,565		
		790,4	610,6	7,465	معنوي
		17,107	16,954		

قيمة ( T ) الجدولية ( 2,30 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 8 )

يبين الجدول ( 3 ) إن قيمة ( T ) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار قياس القوى القصوى كان ( 3,753 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2,30 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وعند درجة الحرية ( 8 ) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فإن قيمة ( T ) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت ( 2,873 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2,30 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وعند درجة الحرية ( 8 ) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار تحمل القوة فإن قيمة ( T ) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت ( 2,555 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2,30 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وعند درجة الحرية ( 8 ) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما قيمة ( T ) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تركيز إنزيم ( CPK ) قبل الجهد كان ( 2,823 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2,30 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وعند درجة الحرية ( 8 ) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما قيمة ( T ) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تركيز إنزيم ( CPK ) بعد الجهد كان ( 7,465 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2,30 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وعند درجة الحرية ( 8 ) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

إن وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين يعزوه الباحث إلى إعطاء المكملات الغذائية ( الكرياتين ) وكذلك إلى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي استخدمته المجموعتين التجريبية والضابطة وما احتوته الوحدات التدريبية من تمارين خاصة كلها ساعدت عينة البحث وبالأخص المجموعة التجريبية على حصول هذا التطور .

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

5. 1 الاستنتاجات:- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية الخاصة .
2. إن المكمل الغذائي ( الكرياتين ) قد أعطى تأثيراً واضحاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة .
3. إن زيادة في نشاط إنزيم الـ ( CPK ) في الدم معناه زيادة في كمية استهلاك مركب فوسفات الكرياتين ( CP ) في العضلات ومن ثم خزنه في بعض الحالات وخصوصاً في حالة الاستشفاء .

5. 2 التوصيات:- من خلال ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث إلى ما يلي :

1. استخدام مادة الكرياتين في تدريب الفعاليات التي تقع ضمن نظام الطاقة اللا هوائي ( الفوسفاجيني واللاكتيكي ) .
2. استخدام المؤشرات البيوكيميائية خصوصاً الإنزيمات عند إعطاء المكملات الغذائية لأنها مؤشر حقيقي تعكس نشاط أغلب المكملات في عضلات الجسم .
3. ضرورة زيادة المعرفة لدى المدربين بالمكملات الغذائية وطرق استخدامها ضمن الفعاليات التخصصية .
4. إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المكملات الغذائية على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة .
5. إجراء الفحوصات الدورية عند إعطاء المكملات الغذائية من أجل التأكد من سلامة الأجهزة الوظيفية للكبد والكليتين .

## المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية : ط 1 ( مصر ، دار الفكر العربي ، 1997 ) .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة : ( فسيولوجيا التدريب والرياضة ) : المجلد 3 ط 1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ) .
- امطانيوس ميخائيل ؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : ( دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1997 ) .
- جمال محمد شعيب ؛ إثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الدنية الخاصة بالمصارعة الحرة أعمار ( 16 . 17 ) سنة وزن 63كغم : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007 ) .
- جمال محمد شعيب ؛ استخدام المكملات الغذائية على وفق منهج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على الأداء الفني لبعض المسكات لمصارع الحرة أعمار ( 16 . 17 ) سنة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012 ) .
- جيمس كولير . (ترجمة) هشام مهيب ؛ استفسارات تهمك حول استخدام الكرياتين : العدد 35 ( القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي نشرة العاب القوى ، 2004 ) .

- حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ) .
- حميد الحاج عبد النبي وزيدون جواد محمد ؛ المكملات الغذائية أنواعها وفوائدها ونصائح مهمة للرياضي : ( الأكاديمية الرياضية ، 2011 ) .
- حياة السودان إبراهيم ؛ الإنزيمات الحيوية في جسم الإنسان : سي دي العدد 17 ( عمان ، أفاق العلم مجلة العلوم والمعرفة ، 2007 ) .
- ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : ( بغداد ، مكتب نون الطباعي ، 1995
- ريسان خريبط وعلي تركي مصلح ؛ نظريات تدريب القوة : ( بغداد ، 2002 ) .
- عبد علي نصيف و( آخرون ) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : ( مطابع التعليم العالي ، 1990 ) .
- علي الديري واحمد بطاينة ؛ أساليب تدريب التربية الرياضية : ( الأردن ، دار الأمل للطباعة والنشر ، 198
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : ط 3 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) .
- محمد عادل رشدي ؛ التغذية الرياضية في المجال الرياضي : ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2007 ) .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرائق قياس الجهد البدني في الرياضة : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ) .
- ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي : ( القاهرة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1995 ) .
- فواد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي ؛ معجم علم النفس والتدريب : ( القاهرة ، مطابع الأميرة ، 1984
- هارا ( ترجمة ) عبد علي نصيف ؛ أصول التدريب : ( جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ) .
- وجيه محجوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه : ( الموصل ، مطبعة الموصل ، 1985 ) .
- وجيه محجوب وآخرون ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 ) .

#### المصادر الاجنبية

- Christopher Haslett & other's ; Principles and Practice of Medicine . 19<sup>th</sup> Ed : (New York , Churchill Livingstone , 2004) .
- Donald E. Nicholson & other's ; Metabolic pathways . CD . 22<sup>nd</sup> Ed : (New York , McGraw - Hill Companies , Inc. , 2008) .
- Jan Koolman, Klaus Heinrich ; Color Atlas of Biochemistry .CD . 3<sup>rd</sup> Ed : (New York , Library of congress cataloging in publication , 2008) .
- Jan Koolman , Klaus Heinrich ; Color Atlas of Biochemistry . CD : 3 rd Ed : ( New York , Library of congress cataloging in publication , 2008 ) .
- John L. Tymoczko , Lubert S. ; Biochemistry . CD . 5<sup>th</sup> Ed : (New York , McGraw - Hill Companies , Inc. , 2007) .

ملحق (1) استمارة استبانة لتسجيل نوعية الغذاء المتناول من قبل المصارعين

أسم المصارع : .....

التوقيع :

الاسبوع .....

وجبة العشاء	وجبة الغداء	وجبة الفطور	ايام الاسبوع
			السبت
			الاحد
			الاثنين
			الثلاثاء
			الاربعاء
			الخميس
			الجمعة