

## تطوير المدارس الاهلية العراقية في ضوء معايير الجودة الشاملة

م. م. زينب حمودي نوري

وزارة التربية / مديرية تربية كربلاء المقدسة

ان عملية التنمية في الأساس هي تنمية الانسان الذي هو هدفها ووسيلتها، وبالتالي فإن آعاده وتمكينه من اداء دوره في المجتمع منوط بنوعية ما يقدم له من خدمة، وبما ان التعليم هو العنصر الرئيس لهذه التنمية؛ لذلك تسعى الدول الى بذل جهود مكثفة وحثيثة من اجل الارتقاء بمستوى العملية التعليمية والمجتمع ككل.

لقد امتدت جهود تطوير العملية التعليم لتشمل جميع المراحل الدراسية من خلال مد فترة الالزام والبنى التحتية المدرسية، ويجمع كل من يتابع مسيرة النظم التعليمية على أن غالبية الدول لا تدخر جهدا من اجل رفع المستوى التعليمي بالانطلاق من ان الأنسان هو الاستثمار الأمثل، وبناءه لا يكون الا بالتعليم الاجود.

الا ان الواقع الاقتصادي الحالي فرض على الحكومة تقليص الانفاق العام على مؤسسات الدولة، اضافة لأرتفاع تكاليف متطلبات التعليم وكثافة الطلاب المتزايدة سنويا من جهة والتزام الحكومات تجاه مجتمعها من جهة اخرى، وامام هذا الضغط الكبير والافتتاح على الاقتصاد الرأسمالي جعل الدولة تفتح المجال امام المشاركة المجتمعية للأسهام والاستثمار في مجال التعليم بغرض المشاركة في حل هذه المشكلة. لذلك كان لأهداف مؤتمرالامم المتحدة المنعقد في داكار والخاص بالتعليم للجميع أهمية خاصة، حيث أكد على تحسين جميع الجوانب المختلفة المتعلقة بجودة التعليم وكفالة امتيازها، بحيث يحظى الجميع بحصيلة تعليم معترف بها وقابلة للقياس .

ولمواجهة التحديات التي تواجه النظم التعليمي بشكل عام والمدرسي بشكل خاص كان لزاما على القائمين على العملية التعليمية وضع بدائل لتطوير كل جوانب العملية التربوية والتعليمية من ادارة ومناهج وانشطة وتجهيزات... الخ، لذلك قامت بعض الدول العربية بوضع معايير قومية للتعليم بحيث تكون شاملة تناولت فيه جميع الجوانب المختلفة لمدخلات العملية التعليمية وتسعى لتحقيق الجودة الشاملة، بحيث تشمل هذه المعايير المجالات التالية: المدرسة الفاعلة كوحدة متكاملة، المعلم كمشارك أساسي في العملية التعليمية، الادارة المميزة، المناهج المدرسية، وما يكتسبه المتعلم من معارف وقيم ومهارات فضلا عن المشاركة المجتمعية.

ونظرا لأهمية جودة التعليم وتطبيق مدخل الجودة في تطوير العملية التربوية والتعليمية فقد عقدت الكثير من الدورات والمؤتمرات للتأكيد على ضرورة الجودة في النظم التعليمي لتلبية احتياجات متطلبات السوق ورغبات وتطلعات المجتمع. وفي خضم البحث المتوالي، توصلت الدراسات الى عدة حقائق بارزة عن التعليم الاهلي في العراق، حيث أبرزت بأن معظم إدارات المدارس الاهلية تهتم بالجانب المادي على حساب الجانب التربوي، وان مديري المدارس لا يشاركون في وضع الأهداف واللوائح الداخلية التي تنظم سير العملية التعليمية في المدرسة، ولا يتم اخذ آراء العاملين في المدرسة، اما المجالس المدرسية فلا يتم اتخاذ القرارات فيه بصورة ديمقراطية وسليمة، كما أن الإدارة المدرسية لا تضع معايير أكاديمية واضحة ومناسبة لأختيار المعلمين، اما بالنسبة للمعلمين فأنهم لا ينوعون من أساليب تدريسه، وليس لهم القدرة على اكتشاف قدرات التلاميذ وميولهم، ويكلف المعلمون بأكثر من حصصهم المقررة ومهام لا تتعلق بالتدريس، مع ضعف الراتب

الذي يحصلون عليه مقارنة بالمدارس الحكومية، وهناك قصور واضح من قبل الجهات الاشرافية في وضع الشروط الخاصة بعملية التقييم والمتابعة للمدارس الاهلية.

وخلاصة ذلك:

ان أنشاء وانتشار المدارس الاهلية في العراق هي كما حددها المشرع العراقي في تعليمات تأسيس المدارس الاهلية والاجنبية هو لتقديم المساهمة في خدمة تعليمية متميزة. وهذا لا يتم الا عن طريق تحسين العملية التعليمية في المدارس الاهلية لتكون قادرة على مواجهة التحديات المتغيرة بشكل متسارع، ومساعدة هذه المدارس على تطوير بيئتها المادية والبشرية للبدء في تطبيق معايير الجودة الشاملة، ونشر ثقافة الجودة الشاملة بين العاملين في هذه المدارس باعتباره من المداخل الحديثة لتطوير الأداء المؤسسي، وتطوير أنظمة واليات عمل المدارس الاهلية لضمان مستوى عالي من الجودة التعليمية، وتشجيع المدارس الاهلية على وضع ميزانية تقديرية لتنفيذ خطط التطوير والتحسين المستقبلية، وزيادة رضا ودافعية المستفيدين من التعليم الاهلي سواء المتعلمين او أولياء الأمور او المجتمع، واستطلاع ارائهم عن جودة التعليم المقدمة وسبل تحسينها.

## التوقع الحركي واهميته في لعبه الريشة الطائرة

م.م سامر صلاح عبد الحسين

### مديرية تربيته بابل

التوقع هو استيعاب كامل للحركات المختلفة ، وهو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها إي المعرفة المسبقة للحركات ، فالتوقع هو تحضير ذهني مسبق و استيعاب للواجب الحركي ويكون التوقع معرفة الواجب الحركي بشكل صحيح .

إن توقع الحركات في الريشة الطائرة هو سرعة تغيير البرنامج الحركي ، وربط حركات مركبة آلية لم تحسب سابقاً ولا يمكن أن تؤدي بتدريب منفرد ، وإنما هي حالة توقيفية لرسم تصور ثانٍ ، وإن هذا التغيير المفاجئ يعتمد على درجة التفكير المبدع للرياضي ، و درجة آلية الحركة والمهارة ، وهذا ما نلاحظه خلال سير المنافسات في لعبة الريشة الطائرة حيث يحتاج اللاعب إلى سرعة التفكير في مواقف اللعب التي تحدث خلال المنافسة .

إن تطور قدرة لاعب الريشة على قراءة حركات المنافس تأتي من التجربة والمعرفة المسبقة للمنافس والتكرار لأداء المهارات في أثناء التدريب ، وإن سرعة اتخاذ القرار يرتبط ارتباطاً قوياً مع التوقع ، فكلما كان التوقع صحيحاً كلما زادت سرعة اتخاذ القرار ، فاللاعب المتقدم وذو الخبرة يتوقع ماذا سيحدث ومتى سيحدث لذلك يكون في تهيؤ واستعداد دائم من تهيئة برامج حركية مسبقة مخزنه في الذاكرة لغرض اتخاذها عند ظهور المثير، أما في حالة التوقع غير المناسب للموقف الحركي فسوف يؤثر سلباً في عملية اتخاذ القرار ومن ثم تكون الاستجابة خاطئة وغير ملائمة للموقف الحركي .

أنواع التوقع :

#### 1- توقع حركة المنافس :

هو توقع حال الحركة للمنافس وهذا سوف يكون أصعب لأن حركات المنافس غير معروفة ولا يعرف هدفها لهذا يجب أن يستوعب اللاعب حركات المنافس من أجل أن يضع كافة الإمكانيات لتوقع حركته ورسم صورة أخرى وتغيير برنامج كامل لتحقيق الهدف.

#### 2- التوقع الذاتي

التوقع الذاتي هو انسجام الرياضي مع الواجب الملحق عليه والتوقع مع الذات ، وهو قدرة الإنسان على تفسير الصعاب في التمرينات المركبة وفي ترتيب المهارات المتعددة .

#### 3- توقع الأداة

إن توقع الأداة مسألة فكرية حركية معقدة تحدث بأعشار الثانية ، وهذا التوقع يحدث عندما يكون رد الفعل سريعاً ، فالتوقع الحركي مهم جداً في استقبال الريشة عند تنفيذ الإرسال واستقبال الضربات ، لأن اللاعب سوف يقرر ويسرعة الرد على أسلوب الضربات المناسب للأداء المهاري .

تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي

للاعبي التنس الارضي الشباب

ا.م صاحب عبد الحسين محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى : اعداد تمارين خاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري. و التعرف على تأثير التمارين الخاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين التنس الارضي الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي اندية كربلاء فئة الشباب واختار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) والبالغ عددهم (12) لاعب قسمت العينة بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (6) لاعبين .

استخدمت التمارين ثلاث وحدات في الاسبوع واستمرت 8 اسابيع . اما اهم الاستنتاجات فشملت : وجود تأثير ايجابي للتمارين الخاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين التنس الشباب . وتوصل الباحث الى وجود تأثير ايجابي للتمارين الخاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين التنس الارضي الشباب.

### Abstract

**The effect of special exercises throughout lactic technique in developing performance tolerance, LDH enzyme and motor behavior of young tennis players**

By

**Sahib Abdul-Hussein, Ass. Prof.**

College of Physical Education and Sports Science

Karbala University

The aim of the study was to: Preparing a special exercises throughout lactic technique in developing performance tolerance, LDH enzyme and motor behavior of young tennis players, and to identify the effect of special exercises throughout lactic technique in developing performance tolerance, LDH enzyme and motor behavior of young tennis players.

However, the researcher used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. A players of the Karbala players (12) have been chosen randomly as a main subjects for this research from the research population. The exercises were performed three units a week and lasted for 8 weeks.

The researcher concluded that: The use of special exercises throughout lactic technique has a positive effect technique in developing performance tolerance, LDH enzyme and motor behavior of young tennis players

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز اهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي الهوائية او اللاهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي ولا يكون هذا الا بوضع البرامج التدريبية والتمرينات الخاصة التي تستند الى تطوير أنظمة الطاقة المرتبطة باللعب ، وبما ان لعبة التنس من الفعاليات الفردية التي تتطلب اعدادا بدنيا خاصا ومن المعروف ان النظام اللاهوائي لأنتاج الطاقة هو النظام السائد في لعبة التنس بسبب السرعة العالية والقوة في الاداء البدني والمهاري لذا برزت اهمية هذا البحث بضرورة استخدام تمرينات خاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري لتطوير تحمل الاداء ونسبة فاعلية انزيم LDH التصرف الحركي للاعبين الشباب التنس .

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في مجال رياضة التنس لاحظ ان هناك اهتمام قليل في الجانب الفسيولوجي مما ينعكس سلبا على اداء بعض اللاعبين من خلال انخفاض مستوى الاداء وظهور التعب الذي يعود الى عدة اسباب ومن اهمها حامض اللاكتيك الذي يكون معوقا للاعبين في اغلب الاوقات وهذا يعود الى عدم حسن التصرف من بعض المدربين في مكونات حمل التدريب مع الاوقات التي يتركز فيها حامض اللاكتيك بصورة كبيرة وعدم التحكم بالراحة النشطة التي تلعب دورا هاما في التعامل الامثل مع اللاكتيك وتحويله الى طاقة بغياب الاوكسجين . لذا عمل الباحث على اعداد تمرينات خاصة بالاسلوب اللاكتيك الفتري لتطوير المتغيرات المبحوثة لعله يسهم بشكل نسبي لحل مشكلة البحث .

### 1-3 اهداف البحث :

1- اعداد تمرينات خاصة بأسلوب اللاكتيك الفتري لتطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين الشباب التنس .

2- التعرف على تأثير التمرينات بأسلوب اللاكتيك الفتري لتطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين الشباب التنس .

### 1-4 فرض البحث :

للتمرينات الخاصة تأثر في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين الشباب التنس .

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب بالتنس لأندية محافظة كربلاء 2016 - 2017

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

1-5-3 المجال المكاني : مركز شباب الوحدة في محافظة كربلاء المقدسة .

## 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2 - 1 منهج البحث :

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وبأسلوب تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وكما مبين في شكل ( 1 ) .

جدول ( 1 ) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	ر تحمل الاداء وقياس نسبة فاعلية انزيم LDH التصرف الحركي	اسلوب اللاكتيك الفتري	تحمل الاداء وقياس نسبة فاعلية انزيم LDH التصرف الحركي
الضابطة	الحركي	منهج المدرب	الحركي

### 2- 2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث لاعبوا اندية محافظة كربلاء المقدسة لفئة الشباب بالتنس والبالغ عددهم ( 20 ) لاعب ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وهم اندية كربلاء والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبا مثلوا عينة البحث وبعدها تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية ايضا

### 2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والاجهزة والادوات الاتية :

- الملاحظة
- الاستبانة
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- جهاز حاسوب نوع ( Samsung )
- كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع
- شريط قياس قطني
- ميزان طبي نوع ( buerer ) صيني الصنع
- اقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد ( 10 )
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2) نوع (kisio610) صينية الصنع
- حاسبة الكترونية يدوية عدد (1) نوع (Casio)
- صافرة عدد (2)
- تيوبات نقل الدم بدون مادة (edta) اردنية الصنع
- حقن طبية عدد (50)
- قطن طبي ومواد معقمة

- حافظلة تبريد طبية لحفظ تيوبات الدم
- مضارب وكرات تنس
- الرباط الضاغط

## 2 - 4 اجراءات البحث الميدانية :

### 2 - 4 - 1 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث :

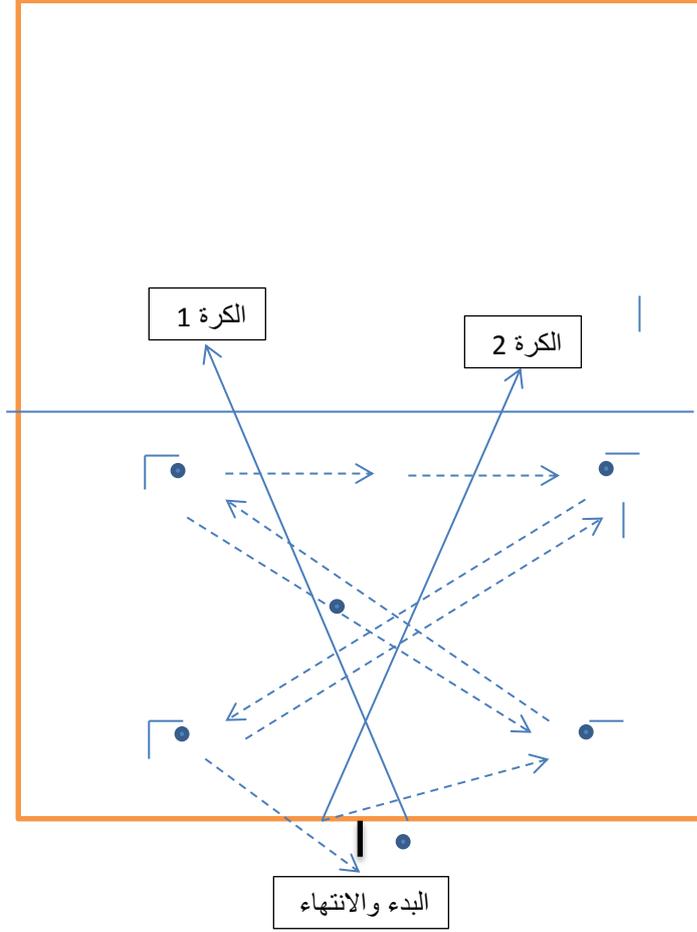
اعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر العلمية المتوفرة وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث. تم تحديد المتغيرات التي سوف تدرس في البحث بالنسبة للعبة التنس الارضي. وكالاتي : ( تحمل الاداء ، انزيم LDH ، التصرف الحركي ) .

اولا : اختبار تحمل الاداء :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء للاعبين .

متطلبات الاختبار : ملعب التنس ، كرات تنس عدد (6) ، ستاند وخيط لحمل الكرات عدد (4)، شاخص، صافرة ، ساعة توقيت ، ميفاتي ، مسجل .

وصف الاختبار : بعد ان يتم وضع الاستاندات والكرات المثبتة بها في 4 مناطق وكما ياتي (1- الضربة الامامية من المنطقة الخلفية، 2- الضربة الخلفية من المنطقة الخلفية، 3- الضربة الامامية قرب الشبكة، 4- الضربة الخلفية قرب الشبكة)، مع وضع كرتين في منطقة الارسال يتم وقوف اللاعب في منطقة الارسال والبدء بعد اطلاق الصافرة والتوقيت بالتقاط احدى الكرتين وارسالها في المنطقة المحددة ثم التقاط الكرة الثانية وارسالها الى الجهة المعاكسة ثم يتم الانطلاق نحو المنطقة الاولى لضرب الكرة ثم الانطلاق للمنطقة الرابعة لضرب الكرة كذلك، ثم العودة الى المنطقة الاولى لاعادة ضرب الكرة، كذلك العودة الى المنطقة الرابعة للعمل نفسه، ثم التوجه الى المنطقة الى المنطقة الثالثة للعمل نفسه، ثم الرجوع الى المنطقة الثانية لضرب الكرة، وتكرار العمل مرة اخرى بين هاتين المنطقتين ثم الانتهاء بمنطقة الارسال التي بدأ منها، وكما موضح بالشكل الاتي.



شكل (1) يوضح اختبار تحمل الاداء

ملاحظة . يجب التأكيد على اللاعبين بأداء التكنيك الصحيح عند ضرب الكرات .

التسجيل : يتم احتساب الزمن بالثانية واجزائها من لحظة البدء الى لحظة الانتهاء من الاداء .

ثانيا : قياس نسبة فاعلية انزيم ( LDH ) بعد الجهد :

من خلال اختبار تحمل الاداء اعلاه قام الباحث بقياس نسبة فاعلية انزيم ( LDH ) في الدم بعد الجهد من خلال الاستعانة بكادر طبي متخصص مساعد وذلك من خلال اجراء عملية سحب الدم لجميع افراد العينة الرئيسية وبعد الجهد ، تم سحب عينات الدم من اللاعبين بواسطة حقن طبية بمقدار ( 5CC ) من كل لاعب من عينة البحث لقياس الـ ( LDH ) ، وتم سحب الدم من قبل فريق طبي متخصص من التحليلات المخبرية ومن الوريد في منطقة العضد باستخدام الرباط الضاغط ( التورنيكه ) وهم في وضع الجلوس على الكرسي ، ثم تم افراغ الدم من الحقن بأنابيب حفظ الدم ( التيوبوات ) زجاجة خالية من مادة ( Edta ) المانعة لتخثر الدم والمرقمة من (1) الى (12) وكل رقم يقابله اسم اللاعب في استمارة التسجيل ، وبعد اكمال عملية سحب الدم ووضعه في الانابيب ( التيوبوات ) حفظت هذه الانابيب في حاوية للتبريد ( Cod - Box ) ونقلت الى المختبر القريب من الملعب لغرض قياس المتغير اعلاه

ثالثا : أختبار التصرف الحركي : قام الباحث بأجراء بطولتان لكافة افراد العينة احدهما في الاختبار القبلي والاخرى في الاختبار البعدي وتم تصوير البطولتين ومن ثم تم عرضهم على السادة الخبراء \* لغرض تقييم اللاعبين في اختبار التصرف الحركي

### 3 - 4 - 2 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من 6 لاعبين وهم من ضمن مجتمع البحث .

### 2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات :

2-4-3-1 صدق الاختبارات : من اجل التأكد من صدق الاختبارات تم استخدام صدق المحتوى اذ ان الاختبارات قد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وبذلك اكتسبت هدف المحتوى

2-4-3-2 ثبات الاختبارات : من اجل حساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة ( الاختبار واعادة الاختبار ) حيث تم اعادة نفس الاختبار بعد اسبوع واحد ثم عوملت درجات الاختبارين احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط .

### 2-4-3-3 موضوعية الاختبار :

قام الباحث بعرض اختبار تحمل الاداء على اثنين من المحكمين لغرض تقييم درجة الاداء وبعدها تم استخدام معامل الارتباط بين درجات المحكمين وكانت معاملات الموضوعية مناسبة جدا وتتمتع بعلاقة ارتباط عالية .

### 2 - 4 - 4 القياسات والاختبارات القبلية :

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ 15 و 18 / 12 / 2016 في مركز شباب الوحدة في محافظة كربلاء المقدسة ، حيث تم في اليوم الاول اجراء مباراة لغرض معرفة التصرف الحركي وفي اليوم التالي تم اختبار تحمل الاداء ومنه يتم قياس فاعلية الانزيم .

### - تكافؤ العينة جدول ( 2 )

ت	المتغيرات	م التجريبية		م الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
1	اختبار تحمل الاداء / ثا	89,6	0,76	89,2	0,92	0,399	عشوائي
2	انزيم LDH بعد الجهد / UL	385	8,95	387	4,66	0,59-	عشوائي
3	التصرف الحركي / درجة	15,08	2,15	14,17	2,55	0,95	عشوائي

قيمة T الجدولية 2,262 عند درجة 10 ومستوى دلالة 0,05

### 3 - 4 - 5 تنفيذ التمرينات :

استخدم الباحث اسلوب اللاكتيك الفترتي بشدد متباينة تراوحت ما بين 60% الى 90% طبقت على المجموعة التجريبية وان عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد ثلاث وحدات من ايام السبت والاثنين والاربعاء وعدد الاسبوع ثمانية اي اشتمل المنهج على ( 24 ) وحدة تدريبية كانت في نهاية فترة الاعداد العام وكان هناك تنوع في اعطاء الشدد ما بين الصعود والهبوط اما بالنسبة الى فترات الراحة فكانت بنسبة ( 1 - 1 ) .

#### 4 - 4 - 6 القياسات والاختبارات البعدية :

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد بعد انتهاء اخر وحدة تدريبية الاختبارات البعدية على عينة البحث وقد حرص الباحث قدر الامكان على ان تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية .

#### 2 - 5 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي
  - 2- الانحراف المعياري
  - 3- معامل الارتباط البسيط
  - 4- اختبار T للعينات المستقلة
  - 5- اختبار T للعينات المترابطة
- 3 - عرض النتائج ومناقشتها

#### 3 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### جدول ( 3 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغيرات	مج	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل الاداء / ثا	ت	89,6	0,76	85,4	0,62	4,2	0,9	14,75	معنوي
	ض	89,2	0,92	88	0,707	1,211	0,657	5,829	معنوي
انزيم UL /LDH	ت	385	8,957	450	7,703	65	10,403	19,759	معنوي
بعد الجهد	ض	387	4,667	401	4,163	14	3,528	12,549	معنوي
التصرف	ت	15,08	2,15	20,23	2,129	5,15	0,88	14,909	معنوي
الحركي / درجة	ض	14,17	2,55	17,02	2,155	2,185	0,36	7,985	معنوي

قيمة t الجدولية 2,262 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0,05

من خلال عرض نتائج الجدول ( 2 ) وللمجموعتين التجريبية والضابطة تبين ان النتائج معنوية لجميع الاختبارات ولكلا المجموعتين

#### جدول ( 4 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة وللمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغيرات	ت	م التجريبية		م الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
اختبار تحمل الاداء /ثا	1	85,4	0,627	88	0,707	8,255-	معنوي
انزيم LDH بعد الجهد /UL	2	450	7,703	401	4,163	16,787	معنوي
التصرف الحركي / درجة	3	20,232	1,129	17,023	1,155	5,965	معنوي

قيمة T الجدولية 2,262

يتبين من خلال الجدول ( 4 ) افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفي كل الاختبارات فأما ما يخص الاختبار الدائري الذي يقيس تحمل الاداء فإن الباحث يرى ان السبب الرئيسي في هذا الافضلية هو مرجعه الى التمرينات الخاصة بأسلوب اللاكتيك الفكري المبنية على اسس تدريبية حديثة ومن خلال الشدد التدريبية المختلفة والمتذبذبة بين الصعود والنزول وان طبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة وكذلك من اعادة المسافات المستخدمة في اعداد هذه التمرينات ودرجة تشابهها الى حد كبير ظروف اللعب الحقيقية بما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني ومهاري وخططي عملت على تطور قدرة تحمل الاداء وهذا ما اكده ( سلمان علي حسن ) " ان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل اداء " (1)

ويذكر ( مفتي ابراهيم ) انه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة ( المباراة ) كان التمرين اكثر فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى اداء المباراة " (2).

اما ما يخص اختبار انزيم LDH بعد الجهد فإن المجموعة التجريبية حققت افضلية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة حيث لاحظ الباحث هنالك فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يعني ان تركيز الانزيم ازداد بعد الجهد البدني اللاكتيكي وهذه الزيادة ناتجة عن عملية تحليل السكر لا هوائياً اذ من المعروف ان أي عملية اكسدة تتم في الجسم لا بد ان يكون هنالك مجموعة من العوامل التي تساعد في عملية تسريع التفاعلات الكيميائية الخاصة بتلك العملية والانزيمات تعد من اهم التراكيب البروتينية التي تساهم في تسريع التفاعلات الكيميائية بما يضمن سرعة تحرير الطاقة اللازمة ويرى ( محمد سليم وعبد الرحيم ) ان الانزيمات مواد بروتينية ذات طبيعة مساعدة تعمل على زيادة سرعة التفاعلات الكيميائية من دون ان تشارك فيه وهي موجودة في جميع الخلايا الحية بالاضافة الى افرازها من قبل الخلايا في مجرى الدم (3).

اما ما يخص المتغير الثالث وهو التصرف الحركي إذ يعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الحركية للتمرينات المعطاة للمجموعة التجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الحركي حيث ان " اعداد لاعبي التنس من الناحية الحركية يعد

<sup>1</sup> - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ، ص 16 .

<sup>2</sup> - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص 200 .

<sup>3</sup> - محمد سليم ، عبد الرحيم عشير : علم حياة الانسان ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1982 ، ص 47

ضروري جداً ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي<sup>(1)</sup> ومن الملاحظ ايضا ان سبب هذا التطور المعنوي للمجموعة التجريبية الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على العديد من التمارين المقننة بتنفيذ المهارات الحركية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الاداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي المهاري وتحت اجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ أن الباحث اعدا هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمارين في الوحدات او الجرعات التدريبية المستخدمة أدى ذلك كله الى تطوير زمن تنفيذ التمرينات عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب من أجل تحقيق الهدف المطلوب حيث ان " تكرار التمرينات التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب للمواقف وزيادة قدرته على التصرف الحركي السريع"<sup>(2)</sup>

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات : من خلال النتائج المستحصلة من البحث تبين مايلي :

1- المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات المعدة من قبل الباحث حققت نتائج ايجابية في جميع المتغيرات المبحوثة.

2- المجموعة التجريبية حققت افضلية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة .

4 - 2 التوصيات : من خلال عرض الاستنتاجات المستحصلة يوصي الباحث بما يلي :

1- ضرورة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث وبأسلوب اللاكتيك الفتري في تطوير تحمل الاداء ونسبة فاعلية

انزيم LDH والتصرف الحركي للاعبين الشباب لأندية محافظة كربلاء التنس .

2- العمل على اجراء بحوث مشابهة لتطوير قدرات ومتغيرات اخرى تخدم العملية التدريبية من خلال استخدام التمرينات بأسلوب اللاكتيك الفتري .

3- اجراء بحوث مشابهة على فعاليات رياضية وفئات عمرية اخرى .

#### المصادر

1- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 .

2- مؤيد عبد علي الطائي : اسس الفسلجة الرياضية ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012 .

3- بيتر ثومبسون : كسر حاجز الصراع عن التدريب الفتري الحديث ، مجلة العاب القوى الاسبوعية في بريطانيا ، 30 ايلول ، 2005 .

4- جبار رحيمة في اخر تحديث في <http://www.hussin-mardan.com/list7.htm> 7/1/2011

5- مفتي ابراهيم حماد : الاعداد والمباراة لاعبي التنس الارضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 .

6- البرت لينجر : الوجيز في الكيمياء الحياتية ، ترجمة ( قصي عبد القادر وآخرون ) ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1982 .

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص25

<sup>2</sup> - عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ، ص187 .

- 7- قاسم حسن حسين : الفسولوجيا ( مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ) ، الموصل ، مطبعة دار الحكمة ، 1990 .
- 8- مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب التنس الارضي، دار المعرفة ، القاهرة ، 1997
- 9- سراج الدين عبد المنعم : الاعداد البدني لالتنس الارضي(القدرات البدنيه الخاصه) ط1، مصر، مطبعة القاهره، 2007 .
- 10 - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ،
- 11 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
- 12 - محمد سليم ، عبد الرحيم عشير : علم حياة الانسان ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر، 1982
- 13 - مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في التنس الارضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 14 - عبد الستار الضمد : فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .

ملحق (1)

المجموعة التجريبية

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين
الاسبوع الاول	الاولى	الاول	1	85	130-120 ض/د	2	3 دقائق	28 ثا
			2	60	130-120 ض/د			40 ثا
			3	80	130-120 ض/د			34 ثا
			4	65	130-120 ض/د			38 ثا
			5	85	130-120 ض/د			28 ثا
		الثاني	1	80	130-120 ض/د	2	3 دقائق	30 ثا
			2	55	130-120 ض/د			45 ثا
			3	90	130-120 ض/د			25 ثا
			4	65	130-120 ض/د			40 ثا
			5	85	130-120 ض/د			34 ثا
		الثالث	1	60	130-120 ض/د	2	3 دقائق	35 ثا
			2	85	130-120 ض/د			25 ثا
			3	55	130-120 ض/د			40 ثا
			4	85	130-120 ض/د			25 ثا
			5	65	130-120 ض/د			32 ثا
		الرابع	1	65	130-120 ض/د	2	3 دقائق	35 ثا
			2	80	130-120 ض/د			28 ثا
			3	55	130-120 ض/د			38 ثا
			4	90	130-120 ض/د			20 ثا
			5	65	130-120 ض/د			35 ثا

**تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائط فائقة التداخل ( Hyper Media ) في تعلم بعض مهارات التنس للطلاب**

**أ.م. د. مشتاق عبد الرضا ماشي**

**جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**Shrara.2011@yahoo.com**

**ملخص البحث باللغة العربية**

هدفت الدراسة إلى ما يأتي :

التعرف على تأثير المنهج التعليمي بوسائط فائقة التداخل في تطوير بعض المهارات الأساسية في التنس. ولتحقيق أهداف الدراسة استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة. اشتمل أيضا على مجتمع البحث وعينته، حيث تمثلت عينة البحث في طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة، ومن خلال البرنامج التعليمي وما أسفرت عنه النتائج استنتج الباحث إن الوسائط الفائقة التداخل المستعملة في الدراسة أسهمت بشكل كبير في تعلم مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية من أفراد المجموعة التجريبية.

**Abstract**

**The effects of an intervention using Hyper Media in learning some tennis skills for students**

**By**

**Mushtaq Abdul Redha Mashi, PhD.**

College of Physical Education and Sports Science

Al-Qadisiya University

The aim of the study was to identifying the effects of an intervention using Hyper Media in learning some tennis skills for students.

However, the researcher used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twenty students have been chosen randomly as a main subjects for this research. Ten student in each group.

The sample was homogenized in terms of height, weight, age, and then conducting the technical tests on the sample. The researcher concluded that: the experimental group achieved significant differences in learning some tennis skills (serve, forehand, and backhand strikes ) for students.

## 1- التّعرّيف بالبحث

### 1-1 مقدّمه البحث وأهميته

يشهد العالم ثورة هائلة من التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع الذي شمل جوانب الحياة المختلفة وهذا بدوره خلق تنافس في كيفية الإمكانيات والقدرات العلمية والتكنولوجية مما أسهم في تطور التعليم من خلال استخدام تكنولوجيا التعليم خاصة إذا ما علمنا أن العالم اليوم يسير بخطى كبرى في هذا المجال التطبيقي، وإن هذا التطور جاء من خلال التغيرات والإحداث التي ساعدت في تثبيت دعائمها واتساع مجالها مما أدى ذلك إلى نشوء نظم تعليمية بديله وغير تقليديه تسهم في حل المشكلات التعليمية خاصة بعد انتهاء الألفية الثانية ومن هذا يعد ضرورة من الضرورات المهمة لضمان نجاح عملية التعلم وهو جزء لا يتجزأ من منظومتها آذ يحاول الكثير من العاملين في مجال التعليم والتدريب الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة وما تقدمه من إمكانيات لواقع العملية التعليمية بهدف رفع كفاءة الأداء.

في الآونة الأخيرة ظهرت الكثير من المستحدثات في المجال التكنولوجي التي بدأت وبلا شك تغزو الكثير المؤسسات التعليمية من المعاهد والجامعات على وجه الخصوص وأصبحت ضرورة ملحة لا يمكن الاستغناء عنها من خلال استخدام العرض الفيديو التفاعلي (INTER ACTIVE VIDEO) وأنظمة الوسائط المتعددة (MULTIMEDIA SYSTEM) وهذا بدوره ينعكس إيجاباً عند تعلم المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية بصورة عامه وفي لعبة التنس الأرضي بصورة خاصة بوصفها إحدى الألعاب التي تتألف من عدد من المهارات الأساسية ومنها (الإرسال والضربة الأمامية والخلفية) بحيث أن هذه المهارات نقطة البداية لتعلم المبتدئين للعبة، والتي تمكنهم من كسب النقاط والفوز في المباراة . وقد ظهرت مجموعة من الدراسات المتعلقة ببعض الفعاليات التي عالجت مجموعة من المهارات كما وردت في فعالية كرة السلة والطائرة والجمناستك ألا أنها الدراسة الوحيدة التي مثلت لعبة التنس .

ومن هنا يحاول الكثير من العاملين في مجال التعليم والتدريب الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في عمليه التعلم المهارى وخاصة مع المبتدئين، وتعد الوسائط الفائقة التداخل من المستحدثات التكنولوجية التي ظهرت في المؤسسات التعليمية التي تستخدم في تطوير العملية التعليمية ورفع كفاءة الأداء وزيادة فعاليتها وهذا ما نجده مهما يمكن تطبيقه في مجال تعلم المهارات الرياضية من اجل زيادة كفاءة الفرد أو اللاعب المهارة من استعمال تكنولوجيا تعليمية حديثة تسهم في استيعاب المهارة المتعلمة، وهذا ما يسعى إليه المدرسون والمدرّبون. ومن هذا فقد قام الباحث بأعداد وتصميم منهج تعليمي بالوسائط (فائقة التداخل) في تعلم المهارات الأساسية في التنس الأرضي ليتمكن من رقد الأندية والمنتخبات باللاعبين وتطوير قابليتهم وزيادة الإقبال على هذه اللعبة وزيادة التنافس من جهة ومن جهة أخرى تمثيل المنتخبات الوطنية في المحافل الخارجية خير تمثيل .

### 2-1 مشكلة البحث

وتمثلت مشكلة البحث في أن عملية التعلم الحركي وضبط الأداء المهارى لاسيما للاعبين التنس المفتاح الأساسي لكسب النقاط. وإن عمليه تعلمها ليس بالأمر السهل لاسيما أن هذه اللعبة تتميز بسرعة الحركة والتغير المفاجئ في الملعب . ومن ثم فإن عمليه تعلم مهارات هذه اللعبة لا تخلو من الصعوبة إذا ما علمنا أن التعلم المهارى يتم بصورة عشوائية وهذا ما تم التعرف عليه من خلال ملاحظة بعض المحاضرات. وتكمن مشكلة البحث في قلة استعمال مدرسي التربية الرياضية

للأساليب التعليمية الحديثة مما يؤثر بشكل كبير في تعلم الطلاب للمهارات الحركية بشكل عام. ومن هنا يتساءل الباحث هل الوسائط فائقة التداخل اثر في تطوير بعض المهارات في التنس.

### 3-1 هدف البحث

غرض الدراسة التعرف على تأثير المنهج التعليمي بوسائط فائقة التداخل في تعلم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في التنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 4-1 فرض البحث :

يفترض الباحث ان للمنهج التعليمي بسائط فائقة التداخل تأثير ايجابي في تعلم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في التنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 1-5 مجالات البحث

- 1-المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .
- 2-المجال الزمني: المدة من 2017 /12/8 ولغاية 2018 / 4/ 26 .
- 3-المجال المكاني: ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

### 6-1 تعريف المصطلحات

الوسائط فائقة التداخل: هي شكل من أشكال الاتصال بالكمبيوتر يجمع المادة العلمية بأشكال متنوعة مكتوبة ومرئية ومرسومة ومصورة ومتحركة بما يتيح فرصة المرور بخبرة الوسائط بطريقة خطية

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1- منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة لملائمتها طبيعة مشكلة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام الدراسي 2017-2018 البالغ عددهم (156) طالب وتم اختيار عينة البحث وبطريقة عشوائية وهم شعبة ج وشعبة د وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين بالعدد تمثلت شعبة ج لتكون مجموعة تجريبية وشعبة د لتكون مجموعة ضابطة يسيرون وفق منهج الكلية المتبع في استخدام المهارات الخاصة بالتنس بحيث تم استبعاد الطلبة الراسبين وممن كانت لهم معرفة وخبرة ميدانية في مجال ألعاب المضرب بلغت نسبة عدد الطلبة لكل شعبة (15) طالب لذلك بلغ المجموع الكلي لعدد العينة (30) طالب بنسبة مئوية بلغت (19.23%) من المجتمع الكلي وطبق منهج البحث على المجموعتين من قبل مدرس

المادة وبمساعدة الباحث نفسه ، ولمنع المتغيرات التي تؤثر على سير التجربة من ناحية الطول والوزن والأداء المهاري و أجرى الباحث التجانس لعينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة)وكما هو مبين في الجدول أدناه

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		الاختلاف	المجموعة التجريبية		الاختلاف	الدالة
		الوسط	الانحراف		الوسط	الانحراف		
1	العمر	20.66	0.32	1.54	20.61	0.56	3.15	متجانس
2	الكتلة	68.21	0.92	7.41	67.92	0.75	9.05	متجانس
3	الطول	170.22	0.84	20.26	169.98	0.94	18.08	متجانس
4	الإرسال	33.60	4.92	14.64	31.20	4.96	15.89	متجانس
5	ضربة أمامية	17.20	3.89	22.6	16.60	6.06	36.50	متجانس
6	ضربة خلفية	14.80	4.76	32.16	14.00	6.12	43.71	متجانس

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

- استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المهارية . - المقابلة - برنامج الوسائط (8-AUTO BLAY MEDIO STUDIO) - جهاز حاسوب - جهاز عرض (داتا شو) - شاشة بيضاء(داتا شو) - كرات تنس - مضارب - ملعب قانوني - أشرطة لاصقة - شريط قياس - ميزان طبي - كاميرا تصوير نوع (Sony) - فريق عمل مساعد

### 3-4 تحديد متغيرات الدراسة:

#### 3-4-1 تحديد اختبارات الأداء المهاري:

تم تحديد الاختبارات المهاري قيد الدراسة بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والأدبيات السابقة وبعض إجراءات الباحث مع مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(1)</sup> وقد تم اعتماد الاختبارات أدناه بعد الموافقة عليها.

#### 3-4-1-1 اختبار الضربة الأمامية والخلفية:

الغرض: قياس عمق الضربة الأمامية والخلفية<sup>(2)</sup>

الأدوات المستخدمة: ملعب تنس: سلة كرات: كرات عدد35: مضارب تنس عدد10: شريط قياس: شريط لاصق: ورقة تسجيل

<sup>1</sup>- يتكون فريق الخبراء والمختصين من كل من

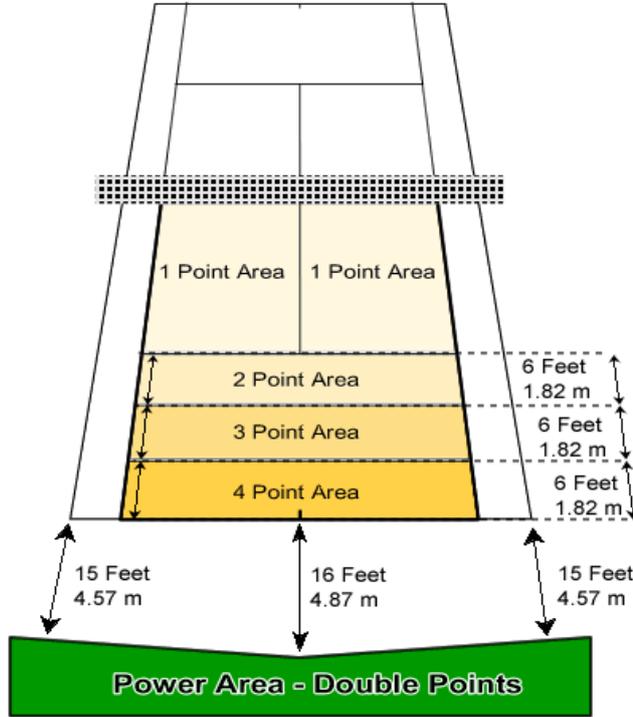
- هشام هنداوي هويدي .. أستاذ .. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ... جامعة القادسية
- الاء عبد الوهاب علي .. أستاذ .. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ... جامعة القادسية
- أحمد علاوي سعدون .. مدرس .. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ... جامعة القادسية
- علي عدنان .. مدرب وحكم دولي .. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ... جامعة الكوفة

<sup>2</sup>- [www.itftennis.com/ITNOnCourtAssessment](http://www.itftennis.com/ITNOnCourtAssessment)

الأداء / يقف اللاعب المختبر خلف خط القاعدة والمدرس في الجهة المقابلة على خط (T LINE) وبجانبه سلة الكرات ويقوم بتغذية اللاعب .يعطي الطالب أربع كرات

للإحماء لكلا المهارتين وبعد ذلك يقوم اللاعب بأداء الاختبار بإعطائه (10 كرات) ،(5 كرات) لكل لمهارة طريقة التسجيل/ يتم احتساب النقاط لارتداد الكرة الأول و وارتداد الكرة الثانيه على المكان الذي يحدث فيه الارتداد فإذا كانت الارتداد الثانية في نقاط أما إذا كانت الارتداد الثالث فيتم النقاط هكذا على بقية (1) علما أن احتساب نقطة لكل محاولة

كانت الارتداد الثانية في نقاط أما إذا كانت الارتداد الثالث فيتم النقاط هكذا على بقية (1) علما أن احتساب نقطة لكل محاولة



شكل رقم (1) يوضح اختبار الضربة الأمامية والخلفية صحيحة داخل الساحة . الملاحظات / في حالة ملامسة الكرة للخطوط تعتبر داخل الملعب وفي حالة ملامسة الخطوط بين المناطق المقسمة بين المناطق كما موضح في الشكل (1)

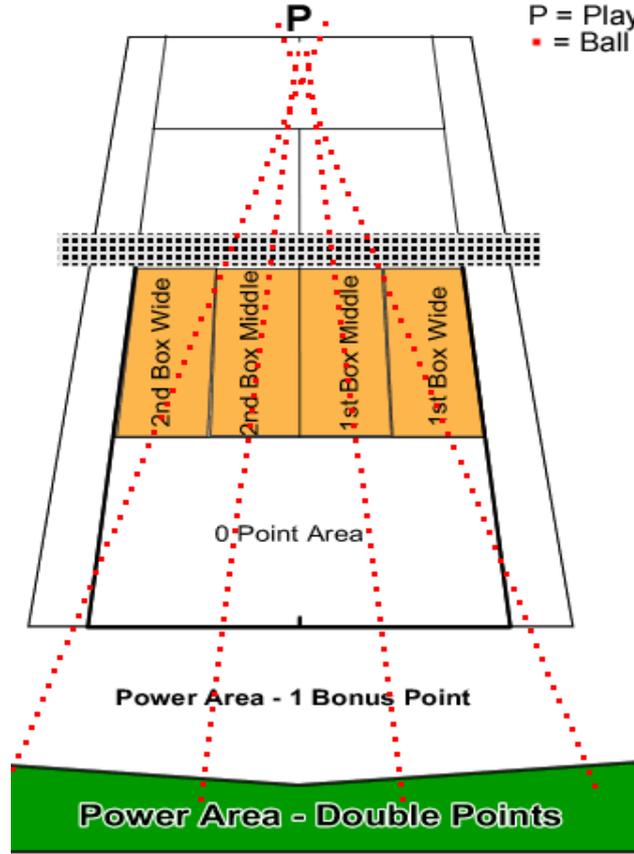
### 2-1-4-3 اختبار ضربة الإرسال

الغرض من الاختبار اختبار مهارة الإرسال

الأدوات المستخدمة/ ملعب تنس ، سلة كرات ، كرات عدد 45 , مضارب تنس عدد (10) شريط قياس شريط لصق ، ورقة التسجيل

الأداء /يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويقوم بأداء الإرسال ، يتم إ لإحماء ، يؤدي اللاعب الاختبار بأداء (12 إرسال) (3 أرسلات) لكل مربع مخصص كما موضح بالشكل (2)

التسجيل / في الإرسال الأول يتم نقطتين لكل كرة تدخل منطقة نقاط إذا كان الارتداد الأول في المقصودة من مناطق الإرسال الموجودة في مربع الإرسال منطقة الإرسال الثاني يتم احتساب نقطة تدخل منطقة الإرسال و نقطتين إذا الأول في منطقة المقصودة من الإرسال الأربعة الموجودة في مربع الهدف ويتم احتساب نقطة إضافية الارتداد الأول في مربع الإرسال و في منطقة النقطة الإضافية الواحدة النقاط إذا كانت الارتداد الأول في والارتداد الثاني في منطقة القوة النقاط ويتم نقطة ثبات لكل إرسال الإرسال ويكون هذا للإرسالين الأول مجموع النقاط لهذا الاختبار هو



طريقة  
احتساب  
الإرسال وأربع  
منطقة  
الأربعة  
الهدف و في  
واحدة لكل كرة  
كان الارتداد  
مناطق  
الإرسال منطقة  
إذا كان  
الارتداد الثاني  
ويتم إضافة  
مربع الإرسال  
لمضاعفة  
يكون في مربع  
والثاني وأقصى

108

الملاحظات/ في حالة ملامسة الكرة للخطوط تعتبر داخل الملعب وفي حالة ملامسة الخطوط بين المناطق المقسمة بين المناطق كما موضح بالشكل ( 2 )

شكل (2) يوضح اختبار أداء ضربة الإرسال

#### 4-4-1-3 مراحل إعداد المنهج التعليمي (بالوسائط فائقة التداخل)

مرت عملية إعداد المنهج التعليمي الخاص بالوسائط الفائقة بالمرحل الآتية :  
مرحلة إعداد خطة عمل البرنامج التعليمي Hypermedia. قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات التي تناولت تكنولوجيا التعليم وبالإستعانة بمتخصص\* بالحاسوب وتصميم البرامج التعليمية بمساعدة الحاسوب ، بإعداد سيناريو العمل الخاص بالبرنامج التعليمي الذي يرغب الباحث بالحصول عليه ،وكيفية إعداد خطواته والفيديو الخاص بالعرض المهاري وكان سيناريو العمل على الشكل الآتي :

- 1- تحديد شكل البرنامج التعليمي(خطة العمل).
- 2- تحديد المهارات المدروسة.
- 3- تحديد المراحل الخاصة بعرض المهارات التي تعرض في برنامج الوسائط الفائقة
- 4- كيفية اختيار الصور الخاصة بأداء المهارات المدروسة .
- 5- تحديد واجهات خلفيات صفحات البرنامج .



شكل (3) يوضح واجهة البرنامج الاحترافية

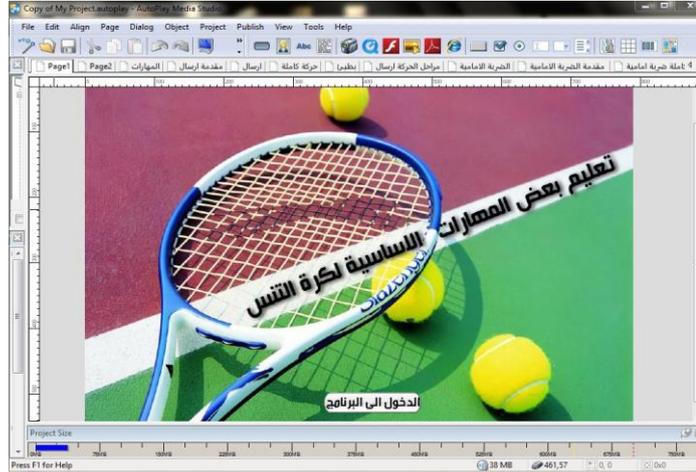
\*السيد مصطفى الحاج الشمري ( متخصص في الحاسبات ومصمم برامج).

مرحلة إخراج الشكل النهائي للبرنامج التعليمي .

البرنامج (auto play media studio 10) الذي يعد أفضل برامج العروض التقديمية والاحترافية ويمتاز هذا البرنامج بصغر حجمه وإمكانية التعامل معه من المستعمل بسهولة، ومن ثمعد الباحث إلى استعمال هذا البرنامج مع البرامج السابقة والتي تعد برامج مساعدة في إعداد الأفلام والصورة والصوت ، بعد أن تم التأكد من صلاحيتها تم استعمالها في هذا البرنامج ، وقد صُنم البرنامج على شكل واجهات فائقة التداخل متعددة (واجهة تتبع الأخرى) ليسهل على المستعمل الانتقال والوصول إلى الواجهة المطلوبة وكذلك الرجوع للواجهة التي تسبقها عند الحاجة إليها وهكذا

واجهة برنامج (الوسائط الفائقة) التعليمي الرئيسية :

تتكون الواجهة الرئيسية للبرنامج التعليمي من تصميم متداخل يحتوي على تصميم خاص ، ويتصدر الواجهة عنوان رئيس للبرنامج وهو (تعليم بعض المهارات الأساسية في التنس) ، فضلا عن مفتاح الدخول إلى البرنامج والمفتاح خروج الرئيسية للبرنامج وعند بدء العمل بالبرنامج التعليمي يتم الضغط على مفتاح الدخول إلى البرنامج بحيث يظهر في البداية مقطع فيديو مشوق لعرض مهاري لمهارات في لعبة التنس تعمل على زيادة التشويق والحماس (لدى أفراد عينة البحث) لبدء الدخول إلى البرنامج التعليمي وشد أفكار أفراد العينة أيضا ، وبعدها يتم الضغط على المفتاح (تقدم) بعدها تظهر القائمة الرئيسية للبرنامج التعليمي التي نظم بداخلها الصور الخاصة بالمهارات المدروسة بالتنس. التي تعد الأداء التعليمي النموذجي والمثالي، وهذه الصور هي بمثابة مفاتيح مصاحبة للضغط عليها نغمة صوتية منبهة يتم من خلال الضغط عليها الدخول إلى المهارات ( قيد الدراسة ) ، فعند الضغط على مفتاح مهارة الإرسال مثلا سوف تظهر الواجهة الخاصة التي تحتوي على عدة مفاتيح على جهة اليسار وكما في الشكل (6)،



شكل (4) يوضح واجهة Hyper Media



شكل (5) يوضح واجهة الدخول للمهارات الأساسية

وهذه المفاتيح

هي (مقدمة - الحركة كاملة - العرض البطيء - فيديو تطبيقي للمهارة - مراحل الحركة)، وبعدها يتم البدء بالعمل من خلال التدرج في البرنامج من خلال الضغط على أي من المفاتيح التي تم ذكرها . وعند القيام بالضغط على مهارة الضربة الأمامية كذلك تظهر الواجهة الخاصة بهذه المهارة والتي بدورها تتكون من عدة أوامر وكما هو موضح في الشكل (9)

### 1- مفتاح المقدمة

عند البدء بالضغط على مفتاح المقدمة يظهر العرض الفيديو الخاص بشرح مقدمة عن مهارة الإرسال وأهميته في اللعب، من الأتي ( تعتبر مهارة الإرسال في التنس من المهارات المهمة والتي من الممكن ان تكون سببا أساسيا في فوز اللاعب وخسارته ، ومن هذا يتضح أن الإرسال هو من المهارات الصعبة في الأداء وخصوصا على اللاعب المبتدأ،

### 2- مفتاح أداء الحركة كاملة :

في هذه الخطوة من البرنامج بمجرد الضغط على هذا المفتاح يظهر للمتعلم نموذج تعليمي مهاري متمثل في التصوير الذي تم للعرض المهاري التعليمي الخاص بعرض مهارة (الإرسال) كاملة ، مع الأداء المثالي للحركة المؤدية ، وقد ركز الباحث على تكرار العرض للمهارة التعليمية المؤدية لضمان فهم المهارة من المتعلم ، وكذلك محاولة رسم صورة للمهارة في ذهن المتعلم بصورة أولية لكي يستطيع المتعلم من خلالها على اخذ فكرة أولية من الممكن أن تنمي عملية التصور عن المهارة المتعلمة و رسم برنامج حركي في الدماغ ليساعد فيما بعد في التسريع في تعلم المهارة.

### 3- مفتاح نموذج العرض البطيء :

بمجرد الضغط على مفتاح نموذج العرض البطيء يظهر مباشرة عرض الحركة السابقة (كاملة) ولكن هذه المرة يكون العرض لمهارة الإرسال خلال عرض النموذج لها بالسرعة، البطيئة إذ يظهر العرض سرعة العرض البطيئة التي يمكن أن تساعد المتعلم في التركيز مع الأداء الخاص بالمهارة والتركيز في دقائق الحركة ،مع الأخذ بنظر الاعتبار المبدأ السابق وهو مبدأ الإعادة في عرض (النموذج) البطيء، والتركيز على الأجزاء المهمة في أداء المهارة المتعلمة .



شكل (6) يوضح واجهة ضربة الإرسال كاملة

#### 4-مفتاح مراحل الحركة

وفي هذه المرحلة من عمل البرنامج التعليمي يعرض مراحل الحركة الذي يتخذه المتعلم في إنشاء أداء الحركة الخاصة بمهارة الإرسال في التنس، آذ يظهر المصاحب للأداء مع حركة أداء اللاعب للمهارة، مع التأكيد على مسالة تركيز وتوزيع نظر المتعلم على دقائق أجزاء الحركة، وكذلك وضع الجسم خلال الأداء لمهارة (الإرسال) مع استعمال المبدأ نفسه في الإعادة والتكرار لتساهم وبشكل كبير بأخذ صورة كاملة عن الحركة لأجل العرض ولمرات متعددة محاولا بذلك زيادة فهم الحركة والمهارة من قبل المتعلمين ، وبعدها يستمر عرض النموذج ليظهر حركة أداء مهارة الإرسال كاملة والتي تسهم في عملية اخذ صورة كاملة عن الحركة المهارة



شكل (7) يوضح تفاصيل الضربة الأمامية كاملة

### 3-5-5 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

من المهم جدا القيام بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثه وقبل قيام الباحث بإجراءاته الرئيسية بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وهذا ما أكده قاسم المندلاوي 1988 " تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للوقوف على السلبيات التي تقابله في أثناء إجراء في يوم (الأربعاء) الموافق 4 / 12 / 2016 قام الباحث بإجراء تصوير الأنموذج كتجربة استطلاعية ، وكان الغرض من هذه التجربة التعرف على :

- ◀ تعرف الأنموذج على طبيعة العمل .
- ◀ مدى صلاحية المكان الذي سيتم التصوير فيه .
- ◀ التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد (للتصوير) .
- ◀ جودة التصوير وطريقة الأداء .
- ◀ كفاءة وصلاحية أجهزة التصوير المستخدمة .

#### 3-5-2 الاختبارات القبليّة

إن الاختبارات القبليّة هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج للمستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح إلى التقدم . بحيث تم القيام بعمل ثلاثة وحدات تعليمية (تعريفية) تم فيها عرض المهارات المذكورة على العينة وفي نهاية الوحدة الثالثة تم إجراء الاختبارات القبليّة عن طريق تصوير أداء العينة للمهارات المدروسة، وبذلك فقد تم تصوير عينة البحث ( قبلياً ) في يوم(الخميس) الموافق 8 / 12 / 2016 وعلى وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بوجود الباحث الذي قام بعرض شكل الاختبار لإفراد عينة البحث وفريق العمل المساعد، وقد ثبت الباحث الظروف وطريقة إجراء الاختبارات من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية ، وتمت الإجراءات على وفق الخطوات الآتية

- 1- شرحت المهارات (قيد الدراسة ) بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبار إلى أفراد العينة
- 2- طبقت المهارات حتى يتمكن أفراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .
- 3- قبل بدء المبتدأ بأداء المهارة تم تصويره وهو يحمل رقم تعريفى خاص به .
- 4- صور الأداء طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار وعرضها على السادة الخبراء.

#### 3-5-3 التجربة الرئيسية :

#### 3-5-3-1 المنهج التعليمي:

استغرقت مدة المنهج التعليمي (6) أسابيع وىواق وحدتين تعليميتين أسبوعياً (لكل مجموعة)، وبهذا بلغ مجموع الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية .

إما لية عمل البرنامج التعليمي كانت كالآتي :

- 1- بدأت التجربة الرئيسية في تمام الساعة (العاشره ) صباحاً من يوم ( الأربعاء ) الموافق 18/12/2016
- 2- الهدف من الوحدات التعليمية هو تعليم الأداء الفني للمهارات ( قيد الدراسة ) .

3- نفذت مجموعتي الدراسة الوحدات التعليمية وبواقع (وحدتين ) تعليميتين أسبوعياً .

4- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .

5- طبق المنهج التعليمي المعد باستعمال من قبل المجموعة التجريبية (الأولى).

6- طبق المنهج التعليمي المعد والوسائط الفائقة قبل بدء الوحدة التعليمية الذي يبلغ وقته (15) دقيقة ،على أفراد عينة البحث من المجموعة التجريبية (الأولى) في الغرفة المخصصة لعرض البرنامج التعليمي والمتهينة لهذا الغرض داخل القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

7- القسم التحضيري من الوحدة التعليمية الذي يشمل الإحماء العام والتمارين التحضيرية لتهيئة الجسم بشكل عام التي تشمل أجزاء الجسم جميعه، وكذلك اشتمل على التمارين الخاصة في إنشاء الإحماء الخاص، بحسب ما تحتاج إليه المهارة المقصودة في التعلم .

8- أما القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية فقد اشتمل على الجانب التعليمي الذي يُعنى بشرح وعرض وتعليم المهارة المقصودة في التعلم من قبل المدرس، وتكرار أدائها، وكذلك اشتمل على الجانب التطبيقي للمهارة المتعلمة وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء ، فكانت تأخذ التغذية الراجعة مباشرة من قبل المدرس ، لتوضيح الجزء الذي يراد معرفته أو إعادته من المهارة المقصودة بالتعليم، وعرض الأداء الصحيح ،وكذلك اشتمل القسم الرئيسي على إعطاء تمارين مشابهة للأداء في وحدات متقدمة من المنهاج التعليمي .

9-أما القسم الختامي في الوحدة التعليمية فيتمثل بإعطاء تمارين تهدئة واسترخاء عام للطالب، وملاحظات عامة وكذلك تبليغ الطلاب بموعد الوحدة التعليمية القادمة وتحديد موعدها والانصراف .

#### نُفذت عملية عرض البرنامج التعليمي على وفق الخطوات الآتية :

◀ عزل عينة المجموعة التجريبية(الأولى) والبالغة (15) طالب ، وانتقالهم بانتظام إلى الغرفة المخصصة لعرض البرنامج التعليمي.

◀ شغل جهاز العرض (الداتا شو) مسبقاً وتشغيل البرنامج التعليمي فيه وإظهار الواجهة الرئيسية للبرنامج استعداداً للعمل .

◀ يتم جلوس أفراد المجموعة التجريبية(الأولى) أنفسهم في الأماكن المخصصة لهم بطريقة تسمح للكل من رؤية شاشة العرض .

◀ بدء العمل بعرض البرنامج التعليمي بحسب المهارة المقصودة للتعلم.

◀ بعد انتهاء الوقت المخصص للبرنامج يتم انتقال أفراد عينة البحث(أنفسهم) إلى ملعب المحاضرة

3-5-4 الاختبارات البعدية:

بعد نهاية تطبيق المنهج التعليمي المعد من الباحث أجريت الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات قيد البحث لأفراد عينة البحث في يوم (الأحد) الموافق 9 / 2 / 2017 و بطريقة التصوير الخاصة بالاختبار القبلي نفسها ، و بطريقة الترتيب الخاص بالملفات في الاختبار القبلي نفسها ، وقد حرص الباحث على أداء الاختبار البعدي بالمكان الذي اجري فيه الاختبار القبلي وبالظروف نفسها ، ليتم فيما بعد المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة والاختبارات البعدية لمجموعتي الدراسة وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث والوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة

3-5-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج المعادلات الإحصائية .

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 4-1- وصف نتائج العينة:

بعد اجراء تجربة البحث وجمع البيانات المطلوبة ،قام الباحث بتحليلها إحصائيا ،فلغرض وصف نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة البحث تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري

##### 4-2- عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها

لغرض التحقق من فرض البحث قام الباحثون بتحليل البيانات القبلية و البعدية إحصائيا باستخدام اختبار(ت) للعينات المترابطة والجدولين (2) (3)يبينان معنوية الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات البحث (المهارات)

جدول (2) يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	الاختبار لقبلي		الاختبار أبعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	ضربة الإرسال	4.93	34.60	4.63	55.60	7.90	0.001	معنوي
2	الضربة الأمامية	3.91	18.22	3.29	28.21	5.01	0.004	معنوي
3	الضربة الخلفية	4.77	14.84	3.17	17.32	3.83	0.047	معنوي

جدول(3) يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبار لقبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	ضربة الإرسال	4.99	32.30	9.44	61.60	11.49	0.000	معنوي
2	الضربة الأمامية	6.65	17.66	2.67	37.40	7.87	0.002	معنوي
3	الضربة الخلفية	6.12	14.10	2.18	29.85	5.72	0.005	معنوي

##### 4-3- مناقشة نتائج القياس القبلي والبعدي:

من خلال الجدولين 2 و3 تبين وجود معنوية ولصالح الاختبار البعدي لكل أنواع الضربات الأمامية والخلفية والإرسال ويعزو الباحث في الجدول 2 والخاص بمعنوية الاختبارات البعدية للعينة الضابطة إلى طبيعة المنهاج الذي يقوم به التدريسي من خلال شرح المهارة وعملية التعلم التي ترافقها زيادة في عملية التكرارات بشكل علمي صحيح ومتكامل واعتماده على أساليب علمية حديثة ومناسبة لهذه الفئة العمرية من الطلبة الجامعيين حيث تم استخدام منهج المدرس (للضربة الأمامية والخلفية

والإرسال) بشكل متداخل خلال مرحلة التعلم وهو أسلوب مميز يساهم في تعليم أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة حيث يقوم اللاعب ببناء وتهيئة برامج حركية جديدة في كل تكرار مختلف للمهارة وهذا أدى إلى تطور المهارات بشكل ايجابي في هذه المجموعة .

أما المجموعة التجريبية فقد مثلت المنهج التعليمي بأسلوب فائقة التداخل للوصول باللاعب إلى مستويات عالية من الأداء المهاري وان التعلم بهذا الأسلوب يتم من خلال التدريب على مهارة واحدة في الوحدة التعليمية أو التدريبية لحين إتقانها إلى درجة عالية من الأداء كذلك التدرج من السهل إلى الصعب من خلال العرض الذي يتبناه هذا النوع من الأساليب لتطور القدرات الخاصة لكل لاعب ينفذ المهارة ويشير بذلك عدد كبير من الخبراء مثل ( Moreno R.&، 2000,p102 Mayer ,RE ) " أن استخدام الصور والإشكال البصرية في تصميم المفردات الالكترونية يعمل على توضيح المفاهيم للطلاب كما يساعد على سهولة إدراك المعلومات والاحتفاظ بها في الذاكرة طويلة المدى ويعمل على تحفيز مهارات التفكير لدى المتعلمين ، أن استخدام الإشكال البصرية في التعلم تدعمه النظريات المعرفية وأهمها نظرية (التشفير الثنائي) حيث تفترض أن المعلومات تخزن في الذاكرة طويلة المدى في شكلين بصري ولفظي وان المعلومات التي تمثل الشكل اللفظي والبصري يمكن تذكرها بشكل أفضل من المعلومات التي تمثل في شكل واحد فقط وهذا ما جعل البرنامج فائقة التداخل من البرامج الجيدة " . كما تضيف ( أمانة عبد الحفيظ) " بان اسلوب فائقة التداخل هو بناء عناصر معلوماتية مترابطة بطريقة غير خطية ، وتساعد على اثراء معلومات الطالب ، وتزيد من فعاليته بتحفيظه وتنشيطه ، وعن طريقها يحول الطالب المعطيات الى معلومات والمعلومات الى معرفة " <sup>1</sup> وهذا ما عمد اليه الباحث وهو دليل على تقدم العينة التجريبية بشكل أفضل .

#### 4-4- عرض نتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث.

جدول (4) يبين معنوية الفروق في القياس البعدي للمجموعتين

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
1	الإرسال	4.63	55.60	9.44	61.60	2.82	0.02	معنوي
2	ضربة أمامية	3.29	28.21	2.67	37.40	5.35	0.01	معنوي
3	ضربة خلفية	3.17	17.32	2.18	29.85	3.75	0.04	معنوي

#### 4-5 مناقشة نتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث:

من خلال تحليل الجدول (4) الخاص بالمهارات لكلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي تبين وجود فروق معنوية لمهارات الضربة الأمامية والخلفية والإرسال. ويعزو الباحث ذلك إلى أن المجموعة التجريبية قد حققت نتائج أفضل في الاختبارات البعدية من المجموعة الضابطة ويرى الباحث أن سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية يعود إلى

<sup>1</sup> - أمانة عبد الحفيظ الكوت : الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا) ومستقبل الوصول للمعلومات ، مجلة المعلوماتية ، 2015 ، ص

استخدام وسائط فائقة التداخل الذي كان له الأثر الكبير في نوعية التعلم وهو من أكثر الأساليب تطوراً نتيجة دمج إشكال متعددة من وسائط تعليمية التي تتيح للمتعم استخدام مجموعة حواسه وتفكيره للتعلم على وفق أهداف تعليمية محددة ومدروسة وهذا الأمر فرصة حسنة يصل بها المتعلم إلى مرحلة التطور في الأداء وهذا ما أشارت إليه (زينب أمين 2003 ، 45) "أن أسلوب الهيبرميديا يتيح للمتعم استخدام المعلومة أو جزء منها بتتابع مناسب" كما يعزو الباحث هذا التقدم في الأداء إلى استخدام الحاسوب كتقنية حديثة في تعلم مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية بعد إجراءات فعالة في إيصال المفاهيم المعقدة والمهارات المركبة ويساعد على اختصار الوقت ويشد انتباه الطالب لفترة أطول من التعلم بالطريقة التقليدية فهو يستطيع أن يضيف على العملية التعليمية الحيوية وبعدها تقنياً جديداً لئلا يبتعد كل البعد عن الطريقة التقليدية، وبذلك يساعد كل من الطالب والمدرس على حل مشاكلهم بجميع أنواعها ويساعدهم على الوصول إلى أهدافهم وتحقيقها لكسب خبرات لدى الطلبة كما أن عرض المهارة بهذا النوع من التقنية يتيح للمتلمي معرفة نوعية الأخطاء لدى أفراد العينة مما يساهم في معرفة المبدأ الصحيح لأداء المهارة وفي هذا الصدد تشير (أسماء حكمت) نقلاً عن دافيد كروز " إلى الأداء الخاطئ لا يحول تركيز الطالب عن الأداء الصحيح ويجب التعامل معه على أنه خبرة تعلم أن يصحح الخطأ ليؤدي أفضل ما لديه"<sup>1</sup>. ومن خلال ملاحظة الباحث لمجمل الاداء الفعلي لأفراد العينة التجريبية أصبحت لديهم القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الصور والاحداث الموجودة في البرنامج والعمل اعادةتها عقليا والوقوف على المحاولات والاستمرار بتكرارها مما جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة وهذا متأث من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الاشارات الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر ويذكر بذلك (امين الخولي) " عند استعمال التصور من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات "<sup>2</sup> وهذا ما أشار اليه ( أحمد عبد الفتاح) " استخدام برامج الوسائط فائقة التداخل من خلال جهاز الحاسوب في الوحدات التعليمية يؤدي الى وضوح الواجبات التعليمية المطلوب تنفيذها في أثناء فعاليات الوحدة التعليمية مما يؤدي الى فهم أوضح للحركات التي تؤدي ومن ثم يتمكن المتعلم من انجاز الواجب الحركي بدقة واقتصاد في الوقت والجهد وينعكس ذلك على مستوى الأداء الحركي"<sup>(3)</sup> كما ان لوسائط فائقة التداخل أهمية في تزايد معرفة المتعلم بطريقة اداء المهارة الحركية وعلاقتها بالمبادئ الأخرى وهي تعد جانباً مهماً في تطوير القدرات المعرفية ومن ثم التأثير على مستوى الأداء الحركي . وهذا يتفق مع ما أشارت اليه ( ليلي السيد فرحات) " ان الفهم والتطبيق للأداء والتكنيك يكون له دور في المعرفة وذو أثر كبير في تنمية الأداء المهاري "<sup>(4)</sup>

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1الاستنتاجات :

- <sup>1</sup> - أسماء حكمت ؛ تأثير استخدام التغذية الراجعة تقويمية والمرئية على مستوى على مستوى أداء مهارة الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،مجلد14 عدد الأول :2005 ، ص 152 .
- <sup>2</sup> - أمين الخولي ( وآخرون) : التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص199 .
- <sup>3</sup> - أحمد عبد الفتاح حسين : فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة 110 م حواجز ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2001 ، ص 152 .
- <sup>4</sup> - ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 88 .

- 1- حقق البرنامج التعليمي باستخدام وسائط فائقة التداخل والحقيبة التعليمية المبرمجة تأثير ايجابي في مستوى تحسين الأداء المهاري لأفراد عينة البحث
- 2- أن استعمال البرنامج المعد الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) يعمل على تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 5-2 التوصيات :يوصي الباحث بما يلي :
- 1- تعميم البرنامج المعد المتضمن وسائط فائقة التداخل على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والمدارس وفي المراكز التعليمية لتعليم المهارات الأساسية في التنس فيرفع المستوى التعليمي .
- 2- أن البرنامج المعد وسائط فائقة التداخل هي قابلة للتعديل عليها او إضافة إليها ما هو جديد وذلك لتسهيل على الباحثين الجدد.
- 3- إقامة محاضرات وندوات لمدربي التنس لتوضيح مدى أهمية استعمال الحاسبة الآلي في مجالات العلمية والتدريبية والتعليمية بوصفة وسيط.
- المصادر العربية والأجنبية
- 1- أحمد عبد الفتاح حسين : فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة 110 م حواجز ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2001 .
- 2- أسماء حكمت ؛ تأثير استخدام التغذية الراجعة تقويمية والمريئة على مستوى على مستوى أداء مهارة الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،مجلة 14 عدد الأول :2005 .
- 3- أمنة عبد الحفيظ الكوت : الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا) ومستقبل الوصول للمعلومات ، مجلة المعلوماتية ، 2015 .
- 4- أمين الخولي ( وآخرون) : التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 5- زينب محمد أمين ؛ إشكاليات حول تكنولوجيا التعليم ، دار الهدى للنشر .
- 6- قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات القياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 107 .
- 7- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001.

8- Moreno R.& Mayer ,RE(2000); A Learner \_Centered Approach to Multimedia Explanations: Deriving Instructional Design principles from Cognitive Theory , Interactive Multimedia Electronic Journal of Computer \_Enhanced Learning Retrieved September 9- [www.itftennis.com/ITNOnCourtAssessmen](http://www.itftennis.com/ITNOnCourtAssessmen)

(الملاحق) يبين المنهج التعليمي  
الوحدة التعليمية: (الأولى والثانية ) الأدوات المستخدمة : ملعب تنس+كرات تنس عدد (20)

الهدف التعليمي : تعليم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية زمن الوحدة : 90 دق

الملاحظات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الزمن	أقسام الوحدة
التأكيد على الحضور والوقوف المنتظم وضبط المسافات بين اللاعبين وللمجموعتين .	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p> <p>△</p>	المسير والهرولة وأداء تمارين متنوعة لمختلف أعضاء الجسم. تمارين تخدم القسم الرئيسي من المهارة المتعلمة مع التأكيد على عمل الذراعين بشكل خاص .	<p>12 د</p> <p>6 د</p> <p>6 د</p>	القسم التحضيري الإحماء العام الإحماء الخاص
التأكيد على انتباه اللاعبين على النواحي الفنية للأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى. التأكيد على انتباه اللاعبين لشرح وعرض المدرب للمهارة بالنسبة للمجموعة الضابطة	<p>× × × × ×</p> <p>△</p> <p>× × × × ×</p>	ذهاب اللاعبين إلى قاعة العرض الخاصة ببرنامج الوسائط الفائقة والتي تتعلق بمهارة الإعداد في التنس مع بقاء اللاعبين من أفراد المجموعة الضابطة في الملعب. وهذا يتم قبل الإحماء تعليم اللاعبين وقفة الاستعداد للاعب التنس و شرح الأداء الفني لمهارة الضربة الأمامية	<p>42 د</p> <p>15 د</p> <p>27 د</p>	القسم الرئيسي الجزء التعليمي الجزء التطبيقي
التأكيد على إحساس اللاعب بالكرة والمضرب من خلال أداء الضربات .	<p>_____</p> <p>× × × × × ×</p>	تمرين أداء اللاعب لمهارة الضربة الأمامية والخلفية بمواجهة الجدار	6 د	تمرين (1)
التأكيد على سرعة الأداء لضبط الإيقاع الحركي السليم وزيادة سرعة استخدام الضربات	<p>△</p> <p>_____</p> <p>× × × × × ×</p>	تمرين الضربة الأمامية الطائرة والضربة الخلفية الطائرة من خلال الجدار والهدف هو زيادة سرعة ترددات الضربات من الجدار	7 د	تمرين (2)
التأكيد على انثناء الركبتين قليلا ومد الذراع كاملا أثناء الأداء وعدم ارتفاع الكرة إلى مستويات عالية أثناء قذف الكرة في الهواء لغرض أداء الإرسال	<p>△</p> <p>_____</p> <p>× × × × × ×</p>	يطبق الطالب دفع كرة التنس للأعلى بمقدار بسيط من الارتفاع وأداء ضربة الإرسال باتجاه ملعب المنافس.	7 د	تمرين (3)
التأكيد على الاداء الصحيح للمناولة مع الجدار	<p>×   ○</p>	يؤدي اللاعب مهارة الضربة الأمامية والخلفية	7 د	تمرين (4)
التأكيد على ضبط الهدوء والالتزام	<p>× ×</p> <p>△ × ×</p> <p>×</p> <p>× × ×</p>	( لعبة ترويحية ) يترك افراد العينة للعب العشوائي بالكرات الخاصة بالتنس عن طريق المناولات بين اللاعبين وحرية الحركة	<p>6 د</p> <p>3 د</p>	القسم الختامي
التأكيد على موعد الوحدة التعليمية القادمة	<p>△ × × × × ×</p>	تمارين استرخاء و اداء تحية الانصراف	3 د	

تأثير تمارين خاصة بأدوات مساعدة في تحسين الاداء الفني وبعض المتغيرات البايو ميكانيكية لقفزة

اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز بالجمناستك للطالبات

م.م زهراء صلاح عبد علي

أ.م. د. حيدر فياض حمد العامري

جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

وهدف البحث الى

إعداد وحدات تعليمية باستخدام ادوات مساعدة لتعلم الاداء الفني وتحسين بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز لدى الطالبات، والتعرف على تأثير الوحدات التعليمية باستخدام ادوات مساعدة في تعلم الاداء الفني وتحسين بعض المتغيرات البايو ميكانيكية لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز لدى الطالبات .

وقد اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة البحث كما وتم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة الكوفة والبالغ عددهن ( 60 ) طالبة ، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع والبالغ عدده (30) طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ، ثم قاما الباحثان بتقسيم العينة الى مجموعتين (15) طالب للمجموعة الضابطة و(15)طالب للمجموعة التجريبية ، ولقد توصل الباحثان الى عدة استنتاجات منها

إنّ الوحدات التعليمية باستخدام الادوات المساعدة وتطبيقاتها كان لها الأثر الكبير في رفع مستوى تعلم مراحل الأداء الفني وتحسين بعض المتغيرات البايو ميكانيكية لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز وبزمن وجهد أقل و إنّ مستوى الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز يؤثر على مستوى التقييم الذي تحصل عليه الطالبات

### Abstract

**The effect of special exercises throughout utilities in improving technical performance and some biomechanical variables of the front hands jump in gymnastic for female students**

**By**

**Haidar Fayyad Hamad, PhD. Ass. Pro.**

**Zahraa Salah Abdul Ali, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Al-Kufa University

The aim of the study was to: Preparing a special exercises throughout utilities, and identifying the effect of special exercises throughout utilities in improving technical performance and some biomechanical variables of the front hands jump in gymnastic for female students.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests.. Sixty students have been chosen randomly as a main subjects for this research. Thirty students were used as a sample which divided into two groups with (15) students in each group.

The researchers concluded that:

the a special exercises throughout utilities which used in the experimental group have a positive effects in improving technical performance and some biomechanical variables of the front hands jump in gymnastic for female students.

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد جهاز طاولة القفز في الجمناستيك واحد من الأجهزة المهمة التي تؤدي عليها العديد من المهارات والحركات مختلفة الصعوبة ومن الحركات الأساسية على جهاز طاولة القفز هي قفزة اليدين الأمامية حيث تحتاج الى درجة عالية من فهم واتقان الواجب الحركي حيث تتكون من عدة مراحل فنية غير ان اداء هذه المهارة بشكل مثالي يحتاج الى قابلية بدنية ومهارة عالية وهذا لا يأتي من محض الصدفة بل تؤدي التمرينات الخاصة دورا فعالا في تعلم وصقل هذه المهارات إذ تعمل على تنمية قدرات اللاعبين ورفع مستوياتهم وبالتالي انعكاس ذلك بشكل ايجابي على الاداء الفني لمهاراتهم .

ومن الجدير بالذكر ان الاداء الامثل هو الذي يتيح للطالب او اللاعب الحصول على أعلى الدرجات والذي لا يتحقق إلا من خلال وصوله الى مرحلة متطورة من الاداء الفني والتي تكون ناتجة عن قابلية عالية في كيفية التحكم بالإمكانات الجسدية لديه بصورة تضمن بقاءه في مسار حركي صحيح من بداية الحركة حتى النهاية .

تكمن أهمية البحث في العمل على تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية للطالبات عن طريق استخدام تمرينات خاصة بأدوات مساعدة تعمل على التقليل من الصعوبة التي يلاقونها اثناء تعلم هذه المهارة وعن طريق تحسين بعض المتغيرات البايو ميكانيكية الي ينعكس بدوره على الاداء الفني للطالبات الذي يعمل على التردد في الاداء .

### 1- 2 مشكلة البحث:

إنّ جهاز طاولة القفز واحد من الاجهزة المهمة في رياضة الجمناستيك والذي تمارس عليه الكثير من المهارات ومن هذه المهارات الأساسية والتي يتم تعليمها للطلبة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مهارة قفزة اليدين الأمامية . عن طريق الملاحظة وجد الباحثان ان هناك صعوبة في اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز لدى الطالبات ويعزو الباحثان ذلك الضعف الى قلة التركيز على الجانب الميكانيكي للمهارة اثناء اداء الطالبات لذلك أرتأى الباحثان ان يتم استخدام تمرينات خاصة بأدوات مساعدة من شأنها العمل على تقوية الاداء الفني عن طريق تحسين بعض المتغيرات البايو ميكانيكية الي ينعكس بدوره على الاداء الفني للمهارة .

### 1 - 3 اهداف البحث:

1- إعدادات تمرينات خاصة بأدوات مساعدة للأداء الفني وتحسين بعض المتغيرات البايو ميكانيكية لقفزة اليدين على جهاز طاولة القفز لدى الطالبات .

2- التعرف على التمرينات خاصة بأدوات مساعدة في الاداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية وتحسين بعض المتغيرات البايو ميكانيكية على جهاز طاولة القفز لدى الطالبات

### 1 - 4 فروض البحث:

للتمرينات الخاصة بأدوات مساعدة تأثير معنوي في الأداء الفني وبعض المتغيرات البايو ميكانيكية لقفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز بالجمناستيك للطالبات .

## 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة 2016-2017 م  
1-5-2 المجال الزمني: من 2017/11/26 .  
1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، إذ ان هذا المنهج يعطي نتائج وأرقاماً حقيقية حول تقدم الأداء، (المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الأثر، كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة) ( ).

### 2-2 مجتمع وعينه البحث:

حدد الباحثان مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو يمثل مجتمع الاصل بأكمله وكان عددهن ( 60 ) طالبة .

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة من مجتمع البحث الأصلي قوامها ( 60 ) طالبة، حيث قسّمت على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواسطة القرعة وبواقع (15) طالب في كل مجموعة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (45.45%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً .

### جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية

العدد الكلي للمجتمع	مجتمع البحث	العدد	النسبة المئوية
66 طالبة	عينة التجربة الاستطلاعية	10	15.15%
	عينة التجربة الرئيسية	30	45.45%
المستبعدون		10	15.15%

## 2-3 تجانس عينة البحث:

قبل الشروع بتنفيذ الإجراءات الميدانية للبحث، وبدافع ضبط المتغيرات التي تؤثر في مدى دقة النتائج البحثية، تحقق الباحثان من تجانس أفراد العينة عن طريق المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية والمورفولوجية التي تمثل (الطول والوزن والعمر).

## 2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

### 2-4-1 الوسائل المستخدمة في البحث: استخدمت الباحثان:

- الاستبانة.
- الملاحظة والتحليل .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تفرغ الدرجات.
- برمجيات الحاسوب .
- المصادر العربية والأجنبية والإنترنت .

### 2-3-2 الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

1. قاعة الجمناستك الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .
2. كامرة عدد (3) ( casioexilim ) سرعة (120) صورة بالثانية، (Canon) عدد (1).
3. أقراص (CD) نوع (PRINCO) عدد (3) .
4. حاسبة لابتوب نوع (hp) عدد (1).
5. ساعة توقيت رياضية.
6. مسطبات مختلفة الارتفاعات .
7. حبال مطاطية .
8. قطع اسفنجية مختلفة الاحجام.
9. صافرة عدد (1).
10. طاولة قفز قانونية .
11. لوحة ارتقاء (قفاز) قانونية عدد(31).
12. أبسطة أسفنجية متنوعة عدد(14).
13. حامل ثلاثي لتثبيت الكاميرات عدد (3) .
14. علامات فوسفورية لاصقة لتحديد مفاصل الجسم .
15. ذاكرة تخزين معلومات نوع (San Disk) (16 GB) عدد (3) .
16. برنامج التحليل (Kinovea setup.24) .
17. مقياس رسم (1 متر) .
18. شريط قياس نسيجي .

19. شريط لاصق

20. Kinovea.v.8.24 .

2-5 إجراءات البحث الميدانية: قامت الباحثان بالإجراءات الآتية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية .

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2017/11/27 في تمام الساعة 10:30 صباحا في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة قوامها (10) طالبات والغاية منها هي التعرف على مدى صلاحية وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار وكذلك مجمل الصعوبات التي تواجه الباحثان في أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكيفية تلافيها وإيجاد الحلول المثلى لها ومعرفة مقدار الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية وكذلك توزيع مهام فريق العمل المساعد .

2-5-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان إعطاء وحدتين تعريفيتين عن المهارة ، ولقد أجرى اختبار الاداء الفني القبلي لعينة البحث في تمام الساعة التاسعة صباحا من يوم الخميس المصادف (2017/12/15) في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة، ويواقع ثلاث محاولات .

2-5-2-1 تكافؤ عينة البحث:

وفيما يخص تكافؤ مجموعتي البحث، استفاد الباحثان من محاولات الاختبار القبلي في التحقق من تكافؤ مستوى الأداء لمجموعي البحث، إذ وجد الباحثان عند ملاحظة نسب الدلالة كانت اكبر من مستوى نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يعني ان جميع المستويات للمجموعتين (التجريبية والضابطة ) كانت متكافئة مما يعني وضع المجموعتين على خط شروع واحد

الجدول ( 2 ) يبين معنوية الفروق في الاختبار القبلي للأداء الفني وبعض المتغيرات الكينماتيكية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

نوع الدلالة	قيمة sig	القيمة المحسوبة (T)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.99	0.13	4.63	39.800	3.8	37.200	درجة	الوقت الإجمالي
غير معنوي	0.99	1.708	3.35	143.60	2.82	141.66	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة
غير معنوي	0.44	0.771	3.45	51.06	2.65	50.20	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)
غير معنوي	0.37	0.902	7.32	118.0	2.45	116.20	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)
غير معنوي	0.91	0.108	0.53	3.41	0.49	3.64	درجة	زاوية الانطلاق من الطاولة
غير معنوي	0.89	0.135	0.41	3.24	0.29	4.18	م/ث	سرعة الانطلاق من الطاولة

درجة الحرية = (28)، الفروق معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

### 2-5-3 تجربة البحث الرئيسية (تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام الادوات المساعدة):

لقد قام الباحثان بتطبيق الوحدات التعليمية باستخدام الادوات المساعدة على افراد المجموعة التجريبية بتاريخ (2016/12/21) المصادف يوم الاربعاء الساعة التاسعة صباحا ولغاية (2017/1/24) قسمت هذه المدة الى (6) اسابيع مقسمة الى (12) وحدة تعليمية ولكل اسبوع (2) وحدة تعليمية وكان الزمن التطبيقي للتمرينات من القسم الرئيسي (50) دقيقة.

### 2-5-4 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية، أجرى الباحثان الاختبار البعدي لجميع افراد عينة البحث المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وذلك في يوم الخميس (2017/1/25) الساعة العاشرة والنصف صباحا . مراعية إتباع الطريقة والظروف نفسها التي جرت في الاختبار القبلي من حيث عوامل الزمان والمكان والادوات والاجهزة المستخدمة إذ تم اعطاء ثلاث محاولات لكل طالب.

## 2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss virsion.20) في تحليل نتائج البحث.

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- الأهمية النسبية.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج قيم الاداء الفني و أهم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء مهارة قفزة اليدين الامامية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها :

### جدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

نوع الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة (بعدي)		المجموعة الضابطة (قبلي)		وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	16.25	4.70	60.8	4.32	34.20	درجة	الاداء الفني
غير معنوي	0.55	0.859	3.28	50.148	7.001	53.872	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة
غير معنوي	0.30	0.874	2.084	140.19	2.005	139.38	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)
غير معنوي	0.67	0.99	2.057	146.5	1.794	145.67	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)
غير معنوي	0.45	0.766	3.428	25.47	6.691	28.666	درجة	زاوية الانطلاق من الطاولة
معنوي	0.39	3.207	1.446	1.64	0.802	1.62	م/ثا	سرعة الانطلاق من الطاولة

درجة الحرية = (14)، الفرق معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

من ملاحظة البيانات المستخرجة في الجدول (4) لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنتيجة من أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز ، يتضح لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في متغير الاداء الفني إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ (34.200)

وبانحراف معياري (4.32)، على حين كانت نتائج الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (60،6) و بانحراف معياري (4.74)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (16.25) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مراحل الأداء الفني و لصالح الاختبار البعدي .

في حين ان متغير زاوية الهبوط على القفاز في الاختبار القبلي (66.784) وبانحراف معياري (7.09) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (62.804) وبانحراف معياري (2.078) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (1.056) ، وجد أنها أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة ( 0.33 ) هي اكبر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في متغير زاوية الركبة لحظة تماس جسم اللاعب مع الطاولة في الاختبار القبلي (139.38) وبانحراف معياري (2.005) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (140.19) وبانحراف معياري (2.084) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (0.874) ، وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة ( 0.45 ) هي اكبر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

كما ويتضح لنا من الجدول السابق أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في متغير زاوية الورك لحظة تماس جسم اللاعب مع الطاولة في الاختبار القبلي (145.67) وبانحراف معياري (1.794) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (146.5) وبانحراف معياري (2.057) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (0.99) ، وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة ( 0.30 ) هي اكبر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (14) مما يدل على وجود فرق غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في متغير زاوية الانطلاق من الطاولة لـ (م.ك.ج) في الاختبار القبلي (28.666) وبانحراف معياري (6.691) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (25.47) وبانحراف معياري (3.428) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (0.766) ، وجد أنها أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ، مما يدل على أن لا فرق معنوي بين القياسين .

كذلك يتبين من الجدول نفسه أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في متغير سرعة الانطلاق من الطاولة في الاختبار القبلي (2.26 م/ثا) وبانحراف معياري (0.909) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (2.474 م/ثا) وبانحراف معياري (0.826) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (4.62) ، وجد أنها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ، مما يدل على وجود فرق معنوي بين القياسين و لصالح القياس البعدي .

من خلال النتائج السابقة نجد أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي ويعتقد الباحثان 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 الاخيرة 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 .

4-3 عرض نتائج قيم الاداء الفني وأهم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء مهارة قفزة الالدين الامامية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها

#### جدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية لل

نوع الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية (بعدي)		المجموعة التجريبية (قبلي)		وحدة القياس	المتغيرات البايوميكانيكية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	18.3	7.36	79.6	4.44	37.06	درجة	الاداء الفني
معنوي	0.00	5.789	1.059	59.556	3.14	52.676	درجة	زاوية الهبوط على الطاولة
معنوي	0.00	10.28 2	2.77	152.39	3.182	139.54	درجة	زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)
معنوي	0.00	8.762	3.612	158.84	3.791	146.23	درجة	زاوية الورك (لحظة التماس)
معنوي	0.00	6.262	1.206	50.33	3.286	43.572	درجة	زاوية النهوض من الطاولة
معنوي	0.00	5.008	0.655	3.902	1.035	2.33	م/ثا	سرعة الانطلاق من الطاولة

مجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

من ملاحظة البيانات المستخرجة في الجدول (6) لقيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنتيجة من أداء مهارة قفزة الالدين الامامية على طاولة القفز ، يتضح لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في متغير الاداء الفني يبين الجدول ( 3 ) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغ (37.066) وبانحراف معياري (4.44)، على حين كانت نتائج الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (79.66) و بانحراف معياري (7.38)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (18.36) 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 .

على حين زاوية الركبة لحظة تماس جسم اللاعب مع الطاولة في الاختبار القبلي (139.54) وبانحراف معياري (3.182) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (152.39) وبانحراف معياري (2.77) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (10.282) ، وجد أنها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) ( ) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح لنا من الجدول السابق أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في متغير زاوية الورك لحظة تماس جسم اللاعب مع الطاولة في الاختبار القبلي (146.23) وبانحراف معياري (3.791) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (158.84) وبانحراف معياري (3.612) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (8.762) ، وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في متغير زاوية الانطلاق من الطاولة لـ (م.ك.ج) في الاختبار القبلي (27.564) وبانحراف معياري (3.29) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (33.33) وبانحراف معياري (1.297) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (5.464) ، وجد أنها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) ، وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

كذلك يتبين من الجدول نفسه أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الانطلاق من الطاولة في الاختبار القبلي (2.33 م/ثا) وبانحراف معياري (1.035) ، أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (3.902 م/ثا) وبانحراف معياري (0.655) ، وبحساب قيمة (t) البالغة (5.008) ، وجد أنها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) ، وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

خلال عرض النتائج لمتغير الاداء الفني يعزو الباحثان سبب ذلك التحسن للمجموعة التجريبية الى استخدام الوحدات التعليمية التي تتضمن في تمريناتها الادوات المساعدة التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي في المهارة المؤداة وتطوير وتحسين مستوى الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة ( ) الامر الذي يعود بفوائد جمة لرفع مستوى الاداء الفني وهذه الادوات تكون عبارة عن معدات تستخدم لتسهيل عملية التعلم ورفع مستواه ( ) حيث انها تدخل في اجزاء المهارة الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلا ومضمونا .

خلال عرض النتائج لمتغيرات مراحل (الارتكاز والدفع على الطاولة والطيران الثاني والهبوط) ، ويرجع الباحث سبب التحسن في قيم هذه المتغيرات إلى التأثير الايجابي 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 الى 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 الى أن زاوية الهبوط ينبغي أن لاتصل الى 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 . ( ) أما تحسن زوايا الركبة والورك والمرفق فكان نتيجة التركيز في صياغة التمرينات على فتح زوايا الجسم من لحظة ترك القفاز 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 تمارين القوة الخاصة بهما ضمن الوحدة التدريبية ، وتعد عملية الخطف المتوازن بكتلا الرجلين من الأسباب المهمة في تحسن الزوايا المذكورة واعتدال وضعية الجسم بشكل عام .

وفيما يخص قيم المتغيرات (زاوية الانطلاق من الطاولة وسرعة الانطلاق منها 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 " . ( )

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

3-3 عرض نتائج تقييم الاداء الفني وأهم المتغيرات البايو ميكانيكية لقفزة اليدين الامامية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين معنوية الفروق في الاختبار البعدي للأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

المتغيرات	درجة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى (Sig.)	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
الأداء الفني	درجة	4.74	60.86	7.38	79.66	8.29	0.00	معنوي
زاوية الهبوط على الطاولة	درجة	2.50	57.31	1.94	65.73	10.50	0.00	معنوي
زاوية الركبة (لحظة التماس مع الطاولة)	درجة	3.0	139.0	3.17	151.66	10.90	0.00	معنوي
زاوية الورك (لحظة التماس)	درجة	3.15	54.40	2.47	61.86	7.20	0.00	معنوي
زاوية النهوض من الطاولة	درجة	3.0	134.0	3.17	152.66	10.93	0.00	معنوي
سرعة الانطلاق من الطاولة	ت/ث	3.15	55.42	2.47	61.88	7.22	0.00	معنوي

درجة الحرية = (28)، الفروق معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

يبين الجدول (5) إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي قد بلغ (60.86) وبانحراف معياري (4.74)، على حين كانت نتائج الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (79.66) و بانحراف معياري (7.38)، وان قيمة (T)

المحسوبة البالغة (8.29) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

على حين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (57.31) وبانحراف معياري (2.50)، بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (65.73) وبانحراف معياري (1.94)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (10.50) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

يبين الجدول إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (139.0) وبانحراف معياري (3.0)، بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (151.66) وبانحراف معياري (3.17)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (10.90) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

يبين الجدول إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (54.40) وبانحراف معياري (3.0)، بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (61.86) وبانحراف معياري (2.47)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (7.20) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

يبين الجدول إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (134.0) وبانحراف معياري (3.0)، بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (152.66) وبانحراف معياري (3.17)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (10.93) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

يبين الجدول إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (55.42) وبانحراف معياري (3.15)، بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (61.88) وبانحراف معياري (2.47)، وان قيمة (T) المحسوبة البالغة (7.22) وبما ان قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.00) هي اصغر من مستوى نسبة خطأ (0.05) عند درجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

في متغير الاداء الفني يعزو الباحثان سبب التحسن الذي تفوقت به المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية الى أنّ الباحثان طبقوا الوحدات التعليمية التي احتوت على الادوات المساعدة و التي نظمت وأشرف عليها الباحثان مع مدرس المادة على افراد المجموعة التجريبية، وتضمنت هذه التمرينات العديد من التكرارات حيث ان هذه التكرارات تؤدي الى اختفاء الكثير من الحركات العشوائية الزائدة ( ) في الاداء، ويؤدي الى تنمية التصور الحركي السليم واستباق تنفيذ الحركة ذهنيا بدون إشارات حسية كبيرة الى العضلات المنفذة ( ) الأمر الذي ينعكس إيجابيا على الاداء الفني لمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة التي كان تأثرها محدد في الاختبار البعدي حيث استخدم التمرينات النمطية المعدة من قبل مدرس المادة . .

وان التحسن العام في قيم المتغيرات البايوميكانيكية كنتيجة مباشرة لفاعلية التمرينات الوحدات التعليمية 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

حيث أن بعض الوحدات التعليمية 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 الاقتراب 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 المحيطة 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 .

#### 4-1 الاستنتاجات:

من خلال ما تم عرضه من نتائج وما توصلت اليه الباحثان من تحليل ومناقشة لتلك النتائج انتهت الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إنّ الوحدات التعليمية باستخدام الادوات المساعدة وتطبيقاتها كان لها الأثر الكبير في رفع مستوى تعلم مراحل الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز ويزمن وجهد أقل.
2. إنّ مستوى الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز يؤثر على مستوى التقييم الذي تحصل عليه الطالبات .
3. إنّ استخدام النموذج كمحك ساعد في تفسير مدى تطور كلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية
4. أظهرت النتائج أن استيعاب الطالبات لميكانيكية الحركة يساهم في عملية تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء..

#### 4-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان يوصى بما يأتي:

1. إمكانية استخدام الوحدات التعليمية باستخدام الأدوات المساعدة ضمن تطبيقات مناهج التربية الرياضية لكونها ضرورية في تعلم كافة مراحل الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز.
2. من الممكن استخدام الوحدات التعليمية باستخدام الأدوات المساعدة لتحسين التكنيك في الأداء .
3. التأكيد على الجهات ذات الاختصاص والعلاقة بضرورة توفير الادوات والاجهزة المساعدة التي تعمل على تعليم مراحل الاداء الفني وتحسين ميكانيكية الاداء مالها فائدة كبير في رفع مستوى التعلم .
4. ضرورة إجراء بحوث في مجال تعلم المهارات باستخدام المناهج التعليمية التي تتضمن في تطبيقاتها الوحدات التعليمية باستخدام الأدوات المساعدة .
5. ضرورة اعداد وتصميم التمرينات في المناهج التدريبية وفق أسس وقواعد ميكانيكية لما لها من دور ايجابي في تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل عام .

## المصادر العربية والاجنبية

- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999) .
- وجيه محجوب (وآخرون) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988م .
- قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984م .
- محمد عثمان ،التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،ط1،الكويت ،دار القلم ،1987م .
- زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، ط1، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،1999م
- بلال خلف السكرانة: اتجاهات حديثة في التدريب ، ط1،عمان، دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2011م
- كرت ماينل ترجمة عبد علي نصيف: التعلم الحركي ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987م
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ، العراق ، بغداد، 2002م
- . Lars Peterson and Per Renstorm . Sports Injury . British . 1990
- James hay ,the Biomechanics of sport , techniques, add 2 ,USA ;1985
- Ellen kreighbaum .katharine. Barthels Biomechanics

المجموعة : التجريبية الوحدة التعليمية الاولى زمن الوحدة:(90) دقيقة.  
الهدف:تحسين أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز الأسبوع الاول عدد المجموعة: (15)  
القسم: الرئيسي زمن القسم الرئيسي: (60) دقيقة  
المكان :قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الجانب التطبيقي : (50) دقيقة

الملاحظات	الوقت	القسم	التمارين	المستخدمة الأدوات	التمرين في الكمال	ك	مج ك	بين ك	بين مج	الملاحظات
	20د	التحضير								
الاحساس بالمرحل الحركي		الرئيس	التمرين (1) الجري ل(5) خطوات ثم الارتقاء من علامة موضوعة على الارض بكتنا الرجلين وفتح الرجلين للجانبين ثم محاولة الهبوط المتزن الثابت	قفاز	10د	3×15	45	20ثا	30ثا	
التأكيد على مساهمة كتنا القدمين بعملية الدفع	60د 10د 50د	التعليمي التطبيقي	التمرين(2) ( مسك جبل مطاطي ممر من أسفل القفاز والوقوف على الجزء النابض من القفاز والقفز المستمر والرجلين ضمًا	جبل مطاطي +قفاز	10د	3×20	60	20ثا	30ثا	
التأكيد على الموازنة بين تردد الخطوة وطولها			التمرين(3) الجري ل (5)خطوات باتجاه القفاز والارتقاء منه ثم محاولة الهبوط المتزن الثابت	شريط لاصق	10د	3×30	90	40ثا	40ثا	
الاساس بالمرحل الحركية			التمرين (4) الجري ل(5) خطوات واداء الوثبة الاخيرة لعبور مانع على ارتفاع (40سم) والهبوط بكتنا القدمين على الارض	منع بلاستيكي بارتفاع (40سم)	10د	3×10	30	20ثا	40ثا	
ضبط تكنيك المراحل الحركية			التمرين (5) الجري ل(15) د واداء الوثبة الاخيرة لعبور مانع على ارتفاع (40سم) والتزول على مركز طاولة القفز ثم الهبوط على الارض	منع بلاستيكي بارتفاع (40سم) +طاولة قفز	10د	3×10	30	20ثا	40ثا	
	10د	الختامي								

## تأثير استراتيجية التعلم التعاوني في تعليم التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد

م.م رقيه حمزة

م.م ابتغاء محمد

م.د ثريا جويد محين

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

ان العملية التعليمية الان لم تعد مقتصره على نقل المعلومات للمتعلم بل يعد المتعلم العنصر الايجابي في عملية التعلم وله موقف اساسي وفعال وبيان كيفية ان للتعلم اساليب متنوعه والتي لها الاثر الملموس والواضح في تعلم مختلف الفعاليات الرياضية. وهدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجية التعلم التعاوني في تعليم التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد للطلبات. وقد تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء - المرحلة الثانية للعام الدراسي 2017 - 2018 وتم اعطائهم المنهج المقرر بكرة اليد لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز وبيواقع ثلاث وحدات تعليمية وزمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة . وتوصل الباحثون الى وجود تأثير ايجابي لاستراتيجية التعلم التعاوني في تعليم التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد للطلبات. وتفوق المجموعة التجريبية.

### Abstract

**The effects of the cooperative learning strategy in learning of scoring from the shoulder of handball to female students**

By

**Thoraya Jawid Moheen , PhD. Ebtighaa Mohammad, PhD. Ruqaia Hamza, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Karbala University

The aim of the study was to: Identifying the effect of cooperative learning strategy in learning of scoring from the shoulder of handball to female students.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Sixty students of the Physical Education and Sports Sciences college/ Karbala University - the second stage of the academic year 2017 - 2018 have been chosen randomly as a main subjects for this research, and given the curriculum throughout three units per week and the duration of one unit (90) minutes. The researchers concluded that:

the cooperative learning strategy which used in the experimental group have a positive effects in learning of scoring from the shoulder of handball to female students

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد ركزت الدراسات والبحوث الحديثة التي تعنى بمكونات العملية التربوية التعليمية على الاهتمام بنجاح هذه العملية كونها الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة الى الطالب من خلال الابتعاد عن اساليب التلقين التي يتحدد دور الطالب باستقبال المعلومات وتعد استراتيجية التعلم التعاوني من الاستراتيجيات التدريسية المهمة التي تستند على مسلمة اساسية تفترض انه لكي يحقق الطلاب اكبر فائدة ممكنة في تحصيلهم يجب ان لا يسمح لهم بان يكونوا فقط متلقين سلبيين وانما افراد منتجين في مجموعاتهم التعاونية . ان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي شهدت تطورا كبيرا على مستوى دول العالم واخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمشاهد يمكن اعتبارها من الالعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول الى المستوى الرياضي العالي . لذا كانت مهارة التصويب من اهم المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة بل ( ان كل المهارات تصبح عديمة الفائدة وكذلك خطط اللعب اذا لم تنته بإصابة الهدف)<sup>(1)</sup> .

### 2-1 مشكلة البحث

أن التقدم في لعبة كرة اليد ناتج عن التطور في كافة مهارات اللعبة لأن المهاري الجيد يؤدي للوصول إلى أفضل الإنجازات وبما أن مهارة التصويب تشكل دورا كبيرا في إحراز الأهداف أثناء المباراة والتي تؤهل الفريق للفوز لذا كانت لعملية التعلم أهمية كبيرة في اكتساب هذه المهارة وإتقانها من المتعلم فكلما كان المدرس أو المدرب موفقا في اختياره للأسلوب التعليمي الأمثل كلما كانت عملية التعلم أكثر نجاحا وتؤدي إلى نتائج إيجابية وقد ظهر وجود ضعف عند أداء مهارة التصويب لدى الطالبات وتعزو الباحثات أن سبب ذلك هو عدم استعمال أسلوب التدريس بشكل علمي ودقيق مما يؤدي إلى عرقلة المسار الحركي لذا ارتأت الباحثات القيام بهذا البحث لأجل الوصول إلى النهج الصحيح والعلمي لوضعه في خدمه ممارسي لعبة كرة اليد.

### 3-1 هدفا البحث

يهدف البحث الى التعرف على :-

- 1- تأثير استراتيجية التعلم التعاوني في تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .
- 2- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد .

### 4-1 فرضا البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في التعليم لاستراتيجية التعلم التعاوني لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

<sup>1</sup> - احمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط1 ، منشورات جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1998 ، ص 4 .

## 5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .
- 2- المجال الزمني : الفترة من 2017/12/8 لغاية 2018/1/20 .
- 3- المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .

## 2- الدراسات النظرية

### 1-2 اساليب التدريس :

يعرف الاسلوب ( بانه سلوك المدرس في اخراج الدرس من اجل توصيل المعلومات الى الطلبة بأبسط صورة وأقل جهد ممكن ، وفي السابق كان الناس يعتقدون ان الاسلوب موهبه واما الان وبعد تطور نظريات التدريس فقد اصبح الاسلوب موهبه وعلم لا بد من دراسته ومعرفة انواعه حتى تمكن المدرس من التكيف مع المواقف التعليمية المختلفة<sup>(1)</sup> . لهذا نجد ان لكل مدرس الحق في اختيار الاسلوب الملائم في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه عن المدرسين الذين يستخدمون نفس الطريقة ولهذا وجب علينا ان نفرق بين طرائق التدريس واساليب التدريس ، فالطريقة خطوات واساليب تعد وتستخدم بصورة متقنه من اجل الوصول الى هدف العملية التعليمية بأقل جهد وأقصر فترة زمنية ممكنة . اذن الطريقة مجموعة من أساليب والاسلوب مجموعة من قواعد تؤدي الى الاتصال الجيد مع المتعلمين واذا كانت الطريقة السبيل الأقوم لاكتشاف الحقيقة فان الاسلوب هو الوسيلة العملية لتطبيق هذه الطريقة بنمط او مجموعة انماط يستخدمها المدرس لاختبار معلومات الطالب<sup>(2)</sup> .

### 1-1-2 مفهوم التعلم التعاوني

التعلم التعاوني يمثل حالة متقدمة من التعليم التطبيقي والذي تستند فكرته الى نظرية مفادها ان العملية التعليمية تتم على عدة مراحل مصنفة في ترتيب تصاعدي تبدأ في مرحلتها الاولى والثانية بالمعرفة والادراك للمهارات الاساسية وهي امور يمكن تعلمها بالترتيب والاستظهار وبالتالي يمكن اكتسابها بنجاح كبير ، تأتي بعد ذلك المراحل المتقدمة من العملية التعليمية وهي التطبيق والتحليل والتقييم وهذه المراحل المتقدمة لا يمكن تحقيقها الوجه الامثل الا بواسطة الممارسة العملية وتطبيق المعرفة والادراك المكتسبين<sup>(3)</sup> .

وهذه الطريقة في التعليم تساعد الطلبة على تنسيق الجهود الجماعية وتوجيهها للوصول الى الهدف المشترك لأعضاء الفريق وقد تستخدم طريقة التعلم التعاوني وسائط تعليمية متعددة وشبكات الانترنت والبرامج التعليمية والقرص المضغوطة<sup>(4)</sup> . ويعد التعلم التعاوني فريد بين نماذج التدريس لأنه يستخدم مهمة مختلفة او عملا مختلفا ، اذ يعد وسيلة

<sup>1</sup> احمد ماهر انور حسن ، وآخرون :التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة،2007،ص113.

<sup>2</sup> محمود داود الربيعي :استراتيجيات التعلم التعاوني ،ط1،دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف،2008،ص31 .

<sup>3</sup> لمياء حسن الديوان :أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ،دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2009 ، ص 50 .

<sup>4</sup> محمود داود الربيعي ، سعيد صالح حمد أمين :الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة منارة ، اربيل ، 2010 ، ص149 .

من وسائل تنظيم البيئة يقوم على مبدأ الطلبة في مجموعات صغيرة غير متجانسة من حيث القدرات او الخلفية العلمية او الاداء المهارى لإنجاز المهمات المشتركة بنجاح افضل تبعا لتعاون المجموعة بعضها مع البعض الآخر<sup>(1)</sup> .

## 2-1-1-1 المبادئ الأساسية والفكرة الرئيسية للتعلم التعاوني :

أولا - التعلم : ويتضمن عنصرين هامين هما :-

أ- تعلم الفرد نفسه .

ب- التثبيت من ان جميع الافراد قد تعلموا<sup>(2)</sup> .

وهذا يعني ان مجموعة العمل التعاوني متضامنة فكل فرد تقع عليه مسؤولية تعليم نفسه كما تقع عليه مسؤولية التثبيت في تعلم الاخرين في مجموعته وتعليمهم وذلك لان النجاح مشترك ومن ثم فان درجة كل فرد ستمثل عنصرا من درجات المجموعة تؤثر في النتيجة النهائية للمجموعة .

ثانيا- التعزيز: ويعني تشجيع الطلبة لتعليم بعضهم مع بعض ان يساعد التعزيز او التشجيع في ظهور انماط اجتماعية سليمة مثل المساعدة والمودة بين اعضاء المجموعة والتعزيز قمة كبيرة في عملية التعلم فمن خلاله يمكن زيادة مشاركة المتعلمين ويكون التعزيز لذوي المستويات الجيدة وكذلك لضعيفي المستوى لحثهم على رفع مستواهم<sup>(3)</sup>

ثالثا - تقويم الافراد : ونعني بها ان يسأل كل فرد عن اسهاماته وان يعرف مستوى كل فرد وهل هو بحاجة الى مساعدة ؟ وذلك لان الهدف الرئيسي من العمل التعاوني هو جعل كل فرد اقوى مما لو عمل بشكل فردي.

رابعا- التقويم الجمعي : ونعني به تقويم عمل المجموعة ككل وعمل كل فرد مستقلا والتعرف على اعمال الافراد التي كانت مساعدة في التقدم نحو الهدف واي الاعمال كان معيقا للتقدم ومن ثم فان المجموعة تكون قادرة على اتخاذ قرار حول اي عمل تستمر فيه واي عمل تتخلى عنه لأنه لا يوصل الى الهدف الاساسي<sup>(4)</sup> .

## 2-1-1-2 الفكرة الرئيسية للتعلم التعاوني :

أ- يقسم المتعلمين الى مجموعات صغيرة .

ب- كل مجموعة تضم متعلمين من كل المستويات التحصيلية ( عالي، وسط ، ضعيف ) .

ت- ينبغي تبادل الادوار القيادية بين اعضاء المجموعة .

ث- النمو المعرفي والنمو الاجتماعي متداخلان .

## 3-1-1-2 مزايا التعلم التعاوني :

- ينمي المهارات الاجتماعية مثل التعاون، التنظيم ، تحمل المسؤولية والمشاركة .

<sup>1</sup> محمود داود الربيعي : مصدر سبق ذكره ، ص 71 .

<sup>2</sup> زيد الهويدي :مهارات التدريس الفعال ، ط1، دار الكتاب الجامعي ، الامارات، العين، 2002، ص184.

<sup>3</sup> أحمد الخطيب ورداح الخطيب :اتجاهات حديثة في التدريب ، ط1، 1989، ص232 .

<sup>4</sup> زيد الهويدي : مصدر سبق ذكره ، ص 185 .

- ينمي ويعزز التفاعل الايجابي بين المتعلمين مما يساهم في نمو القدرات الابداعية لديهم .
  - يقلل من القلق والتوتر عند بعض المتعلمين ولا سيما الصغار .
  - يخفف من انطوائية المتعلمين خاصة في مرحلة المراهقة<sup>(1)</sup> .
  - جعل المتعلم محور العملية التعليمية .
  - ينمي مقدرة المتعلم على اتخاذ القرار ومهارة التعبير عن وجهات النظر .
  - ينمي الشعور بالذات والثقة بالنفس .
  - تدريب المتعلمين على الالتزام بأداب الاستماع والتحدث فيما بينهم .
  - يؤدي الى كسر الروتين وخلق الحيوية والنشاط في الصف الواحد .
  - يربط بطيئي التعلم الذين يعانون من صعوبات التعلم بأعضاء المجموعة ويطور انتباههم<sup>(2)</sup> .
- 2-1-1-4 طرق تقسيم الطلبة في المجموعات التعاونية<sup>(3)</sup> .

اولا- حسب هدف النشاط التعليمي : 1- عشوائي 2- مقصود 3-اجتماعي 4-ذاتي .

ثانيا - حسب وقت العمل بها<sup>(4)</sup> :

- 1- مجموعة تعمل لبضع دقائق .
- 2- مجموعات تعمل لحصة واحدة .
- 3- مجموعات تعمل لحصة واحدة .
- 4- المجموعات طويلة الاجل .

ثالثا - حسب اداء الواجب .

رابعا - حسب تقويم النتائج :

1- طريقة المباريات وفق المجموعة غير المتجانسة . 2-طريقة الاختبار البسيط . 3- تجزئة المادة .

2-1-2 التصويب في كرة اليد :

ان الهدف من اداء اللاعبين للمهارات والجوانب الخطئية الهجومية هو تسجيل الاهداف والفريق الفائز هو الذي ينجح في اصابة مرمى الفريق المنافس بأكثر عدد من الاهداف خلال المباراة لذا تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة<sup>(5)</sup> . ويقول فيالا بان التصويب هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم<sup>(6)</sup> . كما ان النجاح في احراز الاهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى<sup>(7)</sup> .

<sup>1</sup> يسرى مصطفى السيد : استراتيجيات تعليمية تساهم في تنمية التفكير الابداعي ، ابو ظبي ، جامعة الامارات ، ص4 .

<sup>2</sup> محمد بن علي بن حارث البلوشي وعبد الله خطابية :التعلم من خلال المجموعات ، عمان ، جامعة السلطان قابوس ، 2002 ، ص5 .

<sup>3</sup> لمياء حسن الديوان : مصدر سبق ذكره ، ص55 .

<sup>4</sup> لمياء حسن الديوان : مصدر سبق ذكره ، ص55 .

<sup>5</sup> عماد الدين عباس ابو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 ، ص29 .

<sup>6</sup> .Vialla Lesstirsdeela;Handball Direclioreching, national commison pedagogic, 1979,p13

<sup>7</sup> سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص52 .

## 1-2-1-2 التصويب من مستوى الكتف<sup>(1)</sup> :

هذا النوع من التصويب مشابه الى حد كبير لعملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الاداء الحركي الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة اكبر من التمريرة ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من مستوى الكتف كما موضح في الشكل رقم ( 1 ) .



الشكل رقم (1) يوضح مهارة التصويب من مستوى الكتف

## 1-2-1-2 المسار الحركي لمهارة التصويب من مستوى الكتف<sup>(2)</sup> :

كثيرا ما يلجأ اللاعب المهاجم الى أخذ خطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاثة قبل التنفيذ النهائي لهذا النوع من التصويب وذلك لان حركة اللاعب سوف تساعد في :

- 1- كسب مسافة والتقرب الى هدف المنافس .
- 2- تخطي المدافع أو المدافعين .
- 3- استغلال الطاقة الحركية ونقلها الى الكرة مما يساعد في زيادة قوة الرمية وسرعتها .

وسواء كانت عملية التنفيذ النهائي للتصويب مسبقة بالحركة أو كانت من الثبات لا بد من التأكيد على وضع الجسم وخصوصا وضع الساقين وقبل خروج الكرة من يد المهاجم اذ يجب ان تكون متقدمة واحدة على الارض والساق الامامية يجب ان تكون معاكسة للذراع الرامية وتسمى بساق الارتكاز وفي هذه اللحظة يلف الجذع الى جهة اليمين ( بالنسبة للاعب الذي يلعب باليد اليمنى ) وتدفع الكرة بواسطة الذراع الرامية وبمساعدة الذراع الاخرى الى حين وصولها الى مستوى الكتف لتحمل بعد ذلك بالذراع الرامية وتكون الاصابع منتشرة حول وخلف الكرة وعندما يصل اللاعب الى هذا الوضع يجب ان يكون الكتف والذراع الايسر مواجهة لجهة التصويب ، بعدها يحاول اللاعب المصوب نقل ثقل الجسم للأمام باتجاه قدم الارتكاز

<sup>1</sup> أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، دار السلام ، بغداد ، 2004 ، ص 42 .

<sup>2</sup> ضياء الخياط : مصدر سبق ذكره ، ص 42 .

مع لف الجذع الى الامام ويجب ان تتم عملية نقل الجسم ولف الجذع بانسيابية تامة مع حركة الذراع الرامية مما يساعد على زيادة قوة التصويب والمحافظة على توازن اللاعب .

## 2-2 الدراسات المشابهة :- 1 - دراسة بثينة عبد الخالق ابراهيم<sup>(1)</sup>

( تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني في التحصيل المعرفي والاداء المهاري لبعض مهارات العاب القوى )  
هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التعلم التعاوني في التحصيل المعرفي والاداء المهاري لبعض مهارات العاب القوى .  
وقد بلغت عينة الدراسة (20) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية كلية المعلمين / جامعة ديالى ،  
وقسمت العينة الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة . وقد توصلت الباحثة الى ان هناك فروقا دالة احصائيا بين  
القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولكن مستوى الانجاز الحاصل في  
المجموعة التجريبية اكبر مما في المجموعة الضابطة مما يدل على فعالية اسلوب التعلم التعاوني .

## 2-دراسة مجيد فليح حسن السامرائي 2004<sup>(2)</sup>

العنوان :- ( تأثير استخدام اسلوب التنافس الجماعي والتعاوني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمرحلة  
الاعدادية ) اهداف البحث :-

- 1- التعرف على تأثير استخدام اسلوب التنافس الجماعي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .
  - 2- التعرف على تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .
  - 3- مقارنة نتائج تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للاساليب الثلاثة ( التنافسي ، التعاوني ، التقليدي ) .
- وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة العشوائية الاختيار وقد بلغ عدد افراد  
العينة ( 60 ) طالبا من طلاب الصف الخامس الاعدادي تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع وبواقع ( 20 ) طالب لكل مجموعة  
وقد استنتج هناك فروقا دالة احصائيا بين المجاميع الثلاثة ولصالح اسلوب التنافس الجماعي اذ ظهر ان من اكثر  
الاساليب التعليمية فاعلية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

---

<sup>1</sup> بثينة عبد الخالق ابراهيم البياتي : تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني في التحصيل المعرفي والاداء المهاري لبعض مهارات العاب  
القوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية المعلمين ، جامعة ديالى ، 2001 .

<sup>2</sup> مجيد فليح حسن السامرائي : تأثير استخدام اسلوب التنافس الجماعي والتعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة  
للمرحلة الاعدادية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث :

ان المنهج التجريبي يتضمن (محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة)<sup>(1)</sup> . وقد استخدمت الباحثات المنهج التجريبي في بحثنا هذا بأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة للمقارنة بين المجاميع .

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث

(ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها)<sup>(2)</sup> ، وعليه حددت الباحثات مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2017 - 2018 وقد بلغ عدد افراد العينة ( 20 ) طالبة من المجتمع الاصل بعد استبعاد الطالبات الراسبات ولاعبات منتخب الكلية والغياب عن الوحدات التعليمية والمعلمات ، وتم توزيعهن على مجموعتين ضابطة (10) طالبات ، وتجريبية ( 10 ) طالبات وقد استخدم الاسلوب التقليدي المتبع في المجموعة الضابطة في حين استخدم اسلوب التعلم التعاوني للمجموعة التجريبية للمنهج المقرر بمادة كرة اليد لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز .

#### 3-2-1 تجانس وتكافؤ العينة

تم اجراء التجانس لأفراد العينة في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ، التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز ) وذلك من خلال استخدام معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ، التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز )

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	169,1	0,08	69,1	0,56
2	الوزن	كغم	65,4	2,12	64	0,03
3	العمر	السنة	22,2	4,06	21,5	0,53
4	التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز	الدرجة	3,24	0,82	3	0,3

<sup>1</sup> جابر عبد الحميد جابر، احمد خيرى كاظم :مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1989 ، ص194 .

<sup>2</sup> ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، مطابع جامعات الموصل ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص41 .

كما حرصت الباحثات على اجراء التكافؤ لعينة البحث وذلك من اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) ثم استخدام اختبار ( t ) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (2)

### الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	الطول	سم	0,08	69,1	170,1	0,08	0,14	عشوائي
2	الوزن	كغم	2,78	67,11	65,7	2,12	61,1	عشوائي
3	العمر	السنة	3,22	22,05	23,2	4,06	0,95	عشوائي
4	التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز	الدرجة	0,82	3,24	3,15	0,8	0,53	عشوائي

يتبين من الجدول اعلاه ان جميع قيم (ت) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية والتي هي ( 2,032 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 34 ) مما يدل على عدم وجود فروق دالة بينهما مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبار قيد الدراسة .

### 3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستعملة في البحث

#### 1-3-3 أدوات البحث

- 1- الملاحظة .
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- الاستبانة .
- 4- الاختبار والقياس .

#### 2-3-3 الاجهزة

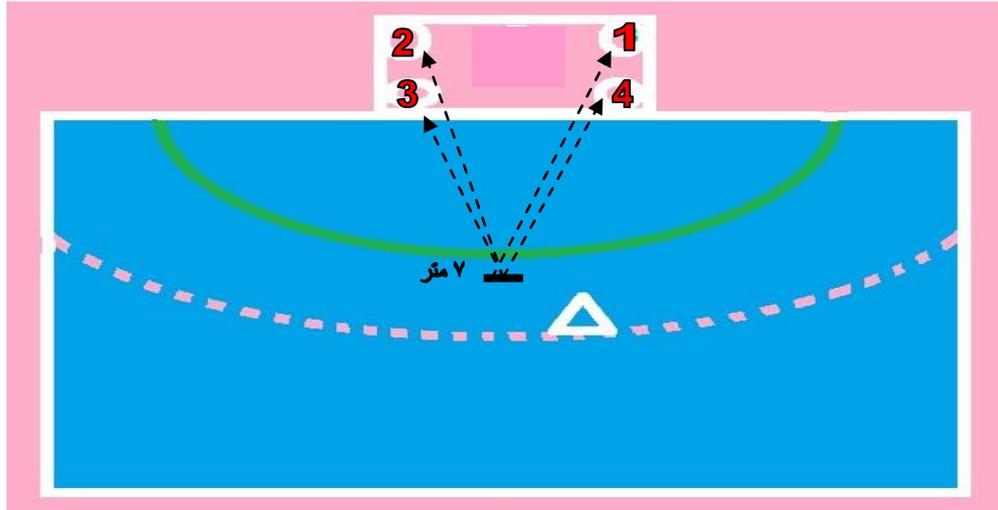
- 1- ساعة توقيت نوع ( Smtwtfs ) .
- 2- جهاز حاسوب محمول نوع ( DEL ) .
- 3- جهاز طبي لقياس الطول والوزن .
- 3-3-3 الوسائل المستعملة في البحث .

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد عدد ( 10 ) .
- 3- شريط قياس .
- 4- شريط لاصق بعرض ( 5 سم ) .
- 5- فانيلا رياضية .
- 6- المصادر والمراجع .

### 4-3 اختبار دقة التصويب من مستوى الكتف

1-4-3 اسم الاختبار - اختبار التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز<sup>(1)</sup>

- توصيف الاختبار : دقة التصويب من الارتكاز .
- الادوات المستخدمة : (8)كرات يد ، (4)مربعات حديدية  $40 \times 40$  سم مثبتة بزوايا الهدف .
- طريقة الاداء :
- 1- تقف الطالبة خلف خط رمية ال ( 7 ) امتار ممسكة بالكرة .
- 2- عند اعطاء الاشارة تقوم الطالبة بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4) .
- 3- يكرر الاداء مرة اخرى .
- الشروط :- يراعى ثبات احدى قدمي الطالبة وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمية .
- تلعب الكرة خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الاشارة .
- التسجيل : تحتسب (درجة واحدة ) لكل تصويبة داخل المربع المخصص ( و صفر ) للتصويبة خارج المربع .
- يحتسب ( صفر ) للتصويبة اذا ارتكبت الطالبة مخالفة قانونية مثل تحريك قدمها الثانية أو عدم التصويب خلال (3 ثواني ) من سماع الاشارة .
- المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين ( صفر - 8 ) درجة .



<sup>1</sup> جميل قاسم محمد البديري ، احمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، بيروت ، 2011 ، ص272 .

الشكل رقم (2) يوضح اختبار دقة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 3 / 12 / 2017 على عينة عشوائية عددهن ( 5 ) طالبات من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء من خارج عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :-

- التعرف على إمكانية تطبيق الاختبار على عينة البحث فضلاً عن إيجاد الثقل العلمي للاختبار .
- اخذ فكرة عن مستوى الطالبات ومدى ملائمة الاختبار لهن .
- تلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار .

#### 3-5-2 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز واعطيت المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) وحدة تعليمية قبل الاختبار من اجل تعريف الطالبات بالمهارة وقد اجري الاختبار في تاريخ 6 / 12 / 2017 وتم مراعاة ظروف الاختبار من حيث وقت ومكان تنفيذ الاختبار وكذلك الادوات المستعملة وكيفية تنفيذ الاختبار لكي تكون الظروف مشابهة قدر الامكان لظروف الاختبار البعدي .

#### 3-5-3 المنهج التعليمي

بدأ العمل بالمنهج التعليمي المقرر لطلبة المرحلة الثانية بكرة اليد لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع ثلاث وحدات تعليمية للمهارة اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة ( 90 ) دقيقة مقسمة الى ثلاث اقسام ( القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي ) وقد بدأ بتنفيذ المنهج بتاريخ 8/12/2017 ولغاية 20/1/2018 .

-المجموعة التجريبية : تم تدريسها باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني حيث تقسم الطالبات الى مجاميع ويتم تبادل الادوار فيما بينهم وبعد الانتهاء من كل وحدة تعليمية تجرى اختبارات تقييمية للمهمات او للواجبات التي نفذت خلال الدرس ( ومن الضروري ان يتناقش مدرس المادة او الباحث مع افراد العينة للتعرف على نتائج الاداء المتحققة)<sup>(1)</sup> .

-المجموعة الضابطة : تدرس بالأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرسة المادة ( الاسلوب الامري ) حيث تقوم بشرح وعرض المهارة امام الطالبات ومن ثم تؤدي الطالبات مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز .

#### 3-5-4 الاختبار البعدي

بعد اكمال العينة للمنهج التعليمي قيد البحث تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 20 / 1 / 2018 لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية مع مراعاة كافة الظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي من

<sup>1</sup> - Schimdt . A.R.and Robert , A.Bjork,New conceptionolization of practice ,American

. psychological Society , 1992 , Vol, 3,no,4, p,207

حيث مكان تنفيذ الاختبار وكذلك الادوات المستعملة وكذلك الكيفية التي تم بها الاختبار حيث كانت جميع الظروف مشابهة قدر الامكان لظروف الاختبار القبلي .

### 3-6 الوسائل الاحصائية<sup>(1)</sup> :

استخدمت الحقيبة الاحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
- 4- معامل الاختلاف .
- 5- اختبار ( T ) للعينات المترابطة .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن عرض النتائج المتعلقة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ثم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى التقدم في تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز وذلك للتوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضياته .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد

### الجدول ( 3 )

يبين قيمة ( ت ) المحسوبة ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز	س	3,24	17,44	0,00	معنوي
	ع	0,82	0,336		

مستوى الدلالة ( 0,05 )

من خلال ملاحظة الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) المحسوبة ومستوى دلالة المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي حيث نجد ان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من مستوى الكتف من

<sup>1</sup> محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التربوي مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 ، ص227 .

الارتكاز في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة كان ( 3,24 ) وانحراف معياري ( 0,82 ) . بينما نجد الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان ( 4,590 ) وبانحراف معياري قدره ( 0,336 ) وعند حساب قيمة ( ت ) المحسوبة نجدها بقيمة (17,44) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2,09 ) عند درجة حرية ( 20 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد

#### الجدول ( 4 )

يبين قيمة ( ت ) المحسوبة ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز	س	3,24	31,89	0,00	معنوي
	ع	0,82	0,42		

مستوى الدلالة ( 0,05 )

من خلال ملاحظة الجدول (4) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) المحسوبة ومستوى دلالة المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي حيث نجد ان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة كان ( 3,24 ) وانحراف معياري ( 0,82 ) . بينما نجد الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان ( 6,320 ) وبانحراف معياري قدره ( 0,42 ) وعند حساب قيمة ( ت ) المحسوبة نجدها بقيمة (31,89) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2,09 ) عند درجة حرية ( 20 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد

من خلال ملاحظة الجدولين ( 3 - 4 ) يتبين ان المجموعتين التجريبية والضابطة قد حققتا تطور بالنسبة لمستوى الطالبات لمهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز وذلك بسبب ان تعلم يتم باي طريقة مستخدمة ولكن تبقى نسب التعلم مختلفة تبعا للطريقة وكفاءتها في اوصول المادة للطالبة لذلك نجد ان المجموعة الضابطة قد حققت نسبة من التعلم نتيجة للطريقة المستخدمة من قبل المدرسة وهي الاسلوب الامري وكذلك ايضا المجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني ، فالهدف الاساسي لكل وحدة تعليمية في اي لعبة كانت هو تعليم المادة المطلوب تعلمها من قبل الطلبة ، حيث ان اسلوب التعلم اذا كان صحيحا والتكرارات كافية والفترة التعليمية وتكاملها وشموليتها في تمارين وشرح وعرض والتمرينات التطبيقية للتعلم بالإضافة الى انسجام المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس بحيث بلانم الطلبة المبتدئين

وقابليتهم ويؤدي الى تحسن واضح في التعلم والاداء كما(ان وضوح الاهداف وتحديدها في صور سلوكية او مستويات اداء معينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية)<sup>(1)</sup> ، فنجد ان المنهجين المتبعين في المجموعتين وبأسلوبين تعليميين مختلفين قد حققا نسبا من التعلم ( اذ ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد من ان يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع الخطوات والاسس السليمة للتعلم ، ولكي تكون بداية التعلم سليمة لابد من اعطاء الشرح والعرض والتمرن على الاداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الاداء)<sup>(2)</sup> . حيث يتضح من خلال ذلك (ان لكل اسلوب تعليمي المكان الخاص به في التوصل لمجموعة اهداف ولا يكون هناك اسلوبا ما يعد بحد ذاته هو الافضل)<sup>(3)</sup> .

وفيما يخص استراتيجية التعلم التعاوني فنجد انها كانت الافضل من حيث النتائج بين المجموعتين التجريبية والضابطة فقد عمل اسلوب التعلم التعاوني على تحسين الاداء وتعزو الباحثات السبب في ذلك ان الاداء في التعلم التعاوني يكون بشكل سلسلة مترابطة الحلقات كل حلقة مكملة للأخرى وبدون احدى تلك الحلقات لا يمكن ان يتم انجاز الواجب الحركي المطلوب اذ ان التعلم التعاوني شيء اكبر من مجرد تقسيم الطالبات على مجاميع كل مجموعة تضم عددا معيناً من المتعلمات اذ لا يكون العمل تعاونياً بشكل فاعل اذا ما كان هناك فهما لعناصر العمل التعاوني الناجح فيما بين المتعلمات انفسهن وذلك من خلال شعورهن بالمسؤولية بانهن كيان واحد وبتحادهن يتم تحقيق الهدف المراد الوصول اليه .

اي ان ( المجموعة التعاونية يجب ان تكون مسؤولة عن تحقيق اهدافها وكل عضو في المجموعة يجب ان يكون مسؤول عن تحقيق اهدافها وكل عضو في المجموعة يجب ان يكون مسؤولاً عن الاسهام بنصيبه في العمل)<sup>(4)</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث تمكنت الباحثات من التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- وجود تأثير لأسلوبي التعلم وينسب متفاوتة في تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد .
- 2- ادى استخدام استراتيجية التعلم التعاوني الى تحسين مستوى اداء مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد بشكل افضل من الاسلوب التقليدي ( الامر ) .

### 5-2 التوصيات

<sup>1</sup> فؤاد سليمان قلادة :الاهداف التربوية وتدريب المناهج ، دار الطباعات الجديدة ، 1989 ،ص177 .  
<sup>2</sup> ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريبي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص159 .  
<sup>3</sup> جمال صالح واخرون : تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1991 ، ص6 .  
<sup>4</sup> محمد علي البش : التعلم التعاوني ، مدرسة سيف الدولة الثانوية ، الامارات ، مصدر من الانترنت ، 2005 ، ص3 .

من خلال ما تم التوصل اليه من استنتاجات يمكننا الخروج بالتوصيات الاتية :

- 1- اهمية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في المدارس والمعاهد والكليات وذلك لأنها تضيف عوامل عديدة للمتعلمين اهمها الثقة بالنفس الاعتماد على الذات ، حب التعاون ، تكون العلاقات حميمة فيما بينهم .
- 2- اجراء دراسات مشابهة لتأثير استراتيجية التعلم التعاوني في المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 3- اجراء دراسات حول تأثير استراتيجية التعلم التعاوني من الناحية النفسية والاجتماعية .

### المصادر العربية والاجنبية

- أحمد الخطيب ورداح الخطيب : اتجاهات حديثة في التدريب ، ط1 ، 1986 .
- أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط1 ، منشورات جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1998 .
- \_\_\_\_\_ : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، دار السلام ، بغداد ، 2004 .
- أحمد ماهر أنور حسن ، وآخرون : التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 .
- جابر عبد الحميد جابر ، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1989 .
- جمال صالح وآخرون : تدريس التربية الرياضية ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1991 .
- جميل قاسم محمد البدرى ، احمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، بيروت ، 2011 .
- ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، مطابع جامعات الموصل ، الموصل ، 1988 .
- زيد الهويدي : مهارات التدريس الفعال ، ط1 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات ، 2002 .
- ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- عماد الدين عباس ابو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 .
- فؤاد سليمان قلادة : الاهداف التربوية وتدريس المناهج ، دار الطباعات الجديدة ، 1989 .
- لمياء حسن الديوان : اساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2009 .
- محمد بن علي بن حارث البلوشي وعبد الله خطابية : التعلم من خلال المجموعات ، جامعة السلطان قابوس ، عمان ، 2002 .
- محمد علي البش : التعلم التعاوني ، مدرسة سيف الدولة الثانوية ، الامارات ، مصدر من الانترنت ، 2005 .
- محمود داود الربيعي : استراتيجيات التعلم التعاوني ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، 2008 .
- محمود داود الربيعي ، سعيد صالح حمد امين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة منارة ، اربيل ، 2010 .

- محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التربوي مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 .
- Schimdt . A.R.and Robert , A.Bjork,New conceptionolization of practice  
-American psychological Society , 1992 .
- Vialla Lesstirsdeela;Handball Direclioreching, national commison pedagogic,  
1979 .

ملحق ( 1 )

أنموذج ملاحظة أداء مجموعة الطالبات في التعلم التعاوني

رقم المجموعة	التقدير	التعاون مع أفراد المجموعة	الفاعلية	المشاركة بالأفكار	تناوب الأدوار	إنجاز المهمة	استخدام الأدوات	التفاهم	المحافظة على النظام	الالتزام بالهدوء
1	جيد									
	متوسط									
	ضعيف									
2	جيد									
	متوسط									
	ضعيف									
3	جيد									
	متوسط									
	ضعيف									
4	جيد									
	متوسط									
	ضعيف									

الملحق ( 2 )

أنموذج ملاحظة لأداء المجموعات في التعلم التعاوني

المجموعة الثالثة			المجموعة الثانية			المجموعة الأولى			البيان
ضعيف	متوسط	جيد	ضعيف	متوسط	جيد	ضعيف	متوسط	جيد	
									دور القائد
									دور المسجل
									المشاركة الفعالة
									التعبير عن الآراء
									إنجاز المهمة
									التفاهم والتفاعل
									تناوب الأدوار
									استخدام الأدوات
									الالتزام بالهدوء
									التخلي عن الأنانية
									احترام آراء الآخرين

**الملحق ( 3 )**  
**جدول التفسير المحكي المرجع**

المجموع	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الفقرة الطالب
8	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	1
5	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	2
6	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	3

وهو جدول يفيد المدرسة في معرفة الفقرات التي تمكنت الطالبات من اداؤها بشكل صحيح ، والفقرات التي لم يستطعن اداؤها بشكل صحيح مما يمكن المدرسة من معالجتها وإعادة شرحها إذ أن :-

- + : تعني الأداء الصحيح .
- - : تعني الأداء الخاطئ .

**الملحق ( 4 )**  
**أنموذج لوحة تعليمية للأسلوب التقليدي**

الهدف التعليمي : تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز  
المرحلة : الثانية

الأهداف التربوية :- الاحترام المتبادل بين الطالبات

عدد الطالبات : 10 طالبات

زمن الوحدة : 90 دقيقة

الملاحظات	التشكيلات	المهارات الحركية	الزمن	أقسام الوحدة
- التأكيد على النظام والهدوء	× × × × × ×		25د	القسم

	#	تهيئة الطالبات و الأدوات وأخذ الحضور وترديد تحية البدء	5	التحضيرية المقدمة
- الانتباه على ايعازات المدرس - الحفاظ على المسافات	× × × × × × × × × × × ×	سير . هرولة اعتيادية - مع الهرولة تدوير الذراعين للأمام ثم للخلف - مع الهرولة ضغط الذراعين للخلف الأعلى - سير اعتيادي - وقوف مع أخذ شهيق عميق وطرحه من الفم .	10د	الاحماء العام
- التأكيد على الأداء مع العد	× × × × × × #	( وقوف فتحاً ، الذراعين أماماً ) تدوير الذراعين للأمام وللخلف ... ( 8 عدات ) ( وقوف ، تخرصر ) قتل الجذع للجانبين ... ( 4 عدات ) ( وقوف ضمماً ) ثني ومد الركبتين ... ( 4 عدات )	10د	الاحماء الخاص تمرين ذراعين تمرين جذع تمرين رجلين
- الإنتباه لشرح المهارة	× × × × × × # × × × × # × × × × × × × ×	شرح تقنية مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز عرضها من قبل المدرسه - تطبيق التصويب على الهدف من الارتكاز من قبل الطالبات - تطبيق الطبطبة لمسافة 3 متر ثم تمرر للزميلة وتقوم الزميلة بالتصويب من الارتكاز .	45 د 10د 35 د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي النظري العملي الجزء التطبيقي
- التأكيد على ضبط الهدوء	× × × × × × #	لعبة ترويحية صغيرة جمع الأدوات في مكانها ثم ايعاز نهاية الدرس والانصراف	20د 15 5د	القسم الختامي لعبة ترويحية الانصراف

### ملحق ( 5 ) انموذج لوحدة تعليمية وفقاً لإستراتيجية التعلم التعاوني

- الهدف التعليمي : تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد
- المرحلة الدراسية : الثانية
- زمن الوحدة : 90 دقيقة
- عدد الطالبات : 10 طالبات
- الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطالبات

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	25 دقيقة		× × × × × × × ×	1. التأكيد على الحضور

2. التأكيد على الوقوف المنظم والمسافات بين الطالبات . 3. تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .	•  × × × × × × × × × × × × × × × × •	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية	5 دقيقة	المقدمة
		سير اعتيادي - هرولة خفيفة - هرولة خفيفة مع رفع ركبة عالي - هرولة مع مس الأرض عند سماع الصافرة - هرولة خفيفة - سير اعتيادي .	5 دقيقة	الإحماء العام
		(الوقوف ، تخصصاً ) قفزات خفيفة على البقعة . ( البروك ) قتل الرأس والرقبة يمين أمام يسار أمام ( 4 عدة ) ( الجلوس متربعاً ، الذراعان عاليًا ) ثني الذراعين ومدهما للأعلى ( 2 عدة ) . ( البروك النصفي ، الذراعان ممدودة جانباً ) قتل الجذع يمين أمام يسار أمام ( 4 عدة ) . ( الاستلقاء ) رفع الرجل اليمين عاليًا وخفضها وبالعكس ( 2 عدة ) .	15 دقيقة	الإحماء الخاص القفز الموزون الرأس والرقبة الذراعان الجذع الرجلين
1. التأكيد على فهم الطالبات للنواحي الفنية للأداء 2. الانتباه وشرح وعرض المدرسة للمهارات	× × × × × × × × × × × × •	1. وقوف الطالبات على شكل مربع ناقص ضلع 2. شرح وعرض مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد	61 دقيقة 15 دقيقة	2 القسم الرئيس النشاط التعليمي

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
	النشاط التطبيقي	36 دقيقة	1. تقسيم طالبات الصف إلى مجموعتين ويعين قائدة لكل مجموعة . 2. تطبيق التمرينات المهارية من طالبات كل مجموعة مع تلقي الأوامر من قائدة المجموعة . - تعلم التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز بكرة اليد	× × × × × × × × •	1. تطبيق المهارة بصورة صحيحة 2. تعاون أفراد المجموعة الواحدة لتنفيذ المهارة المحددة من المدرسة 3. الرجوع للمدرسة في حالة وجود استفسارات عن طريق قائدة المجموعة 4. ملاحظة المدرسة لطريقة التعامل بين مفردات كل مجموعة
	الاختبارات التقييمية	10 دقائق	اختبارات مهارة تقييمية بين الطالبات لأداء مهارة التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز .		اختبار أداء أفضل طالبة وأفضل مجموعة

	<p>× × × × × × ×</p> <p>•</p>	<p>تمرينات تحدة ولعبة صغيرة</p> <p>تحية الانصراف</p>	4 دقائق	<p>القسم الختامي</p> <p>لعبة ترويحية</p> <p>الانصراف</p>	3
--	-------------------------------	--	---------	--	---

تأثير اسلوب التضمين في تعلم مهارتي ( الدرجة والمناولة ) بكرة القدم الصالات لطالبات المرحلة  
الاعدادية

م.د ثريا جويد محين

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير أسلوب التضمين في تعليم بعض المهارات الأساسية (الدرجة ،المناولة) بخماسي القدم والتعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي ( الدرجة والمناولة ) بخماسي القدم. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد طبق المنهج على عينه مكونه من (45) طالبة وبعد إجراءات التجانس والتكافؤ تم استبعاد بعض أفراد العينة ليصبح العدد(38) وقد قسموا بالطريقة العشوائية ليكونوا مجموعتين كل مجموعه (19) طالبة . وكانت اهم الاستنتاجات : تفوق المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديه في تعلم مهارتي ( الدرجة والمناولة ) بخماسي كرة القدم. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديه في تعلم مهارتي ( الدرجة والمناولة ) بخماسي كرة القدم .

Abstract

**The effect of the inclusion style in learning (dribbling and passing) skills in futsal for junior high school students**

By

**Thoraya Jawid Moheen , PhD.**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aim of the study was to: Identifying the effect of the inclusion style in learning (dribbling and passing) skills in futsal for junior high school students, and Identifying the differences between the two groups.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Forty five students have been chosen randomly as a main subjects for this research. Thirty eight students were used as a sample which divided into two groups with (19) students in each group. The researchers concluded that:

The inclusion style which used in the experimental group have a positive effects in learning (dribbling and passing) skills in futsal for junior high school students.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد مادة طرائق التدريس واحده من العلوم المهمة والرئيسية والتي تدرس في المدارس والمعاهد والجامعات ذات العلاقة المباشرة بإنجاز العديد من الالعاب الفردية والجماعية وذلك لما تحتويه من اساليب مباشرة وغير مباشرة لذلك يعد اسلوب التضمين واحدا من الاساليب الحديثة والمتطورة والتي تسهم في مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من خلال تعليمهم للمادة او المهارة المطلوب منهم اتقانها في مختلف الالعاب ولا سيما لعبة خماسي القدم من حيث تطوير الجانب المهاري للطلبة وذلك لما تتميز به هذه اللعبة باللعب الفردي والجماعي وبمنافسة قوية والتي تتطلب ممارستها اداء مهارات ذات مواصفات معينة في محيط مفتوح ومتغيرات كثيرة واداء بدني وخططي وفني من هنا جاءت اهمية البحث في ادخال اسلوب التضمين وما يتضمنه من مفردات تعليمه الهدف منها هو معرفة ما يمكن ان تلاحظه من تأثير على الجانب المهاري والفني لبعض المهارات الحركية في لعبة خماسي القدم .

### 2-1 مشكلة البحث :-

لاحظت الباحثة وجود مشكلة في الجانب المهاري لبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم للطلبات في المرحلة الاعدادية (المناولة ، الدرجة ) ونتيجة لاتباع الاسلوب التقليدي في تعليم الطالبات لهذه المهارات ارتأت الباحثة ادخال اسلوب جديد وهو اسلوب التضمين والذي من خلاله يتم معرفة تأثيره في تعلم بعض المهارات الاساسية بدرس التربية الرياضية .

### 3-1 اهداف البحث

1- التعرف على تأثير اسلوب التضمين في تعلم مهارتي (الدرجة ، المناولة ) بكرة القدم الصالات لدى طالبات الاعدادية  
2- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي ( الدرجة ، لمناولة ) بكرة القدم الصالات لطالبات الاعدادية .

### 4-1 فروض البحث

1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب التضمين وتعلم مهارة (الدرجة،المناولة)بكرة القدم الصالات لدى طالبات الاعدادية .  
2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي ( الدرجة ، المناولة ) بكرة القدم الصالات و لصالح المجموعة التجريبية .

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- طالبات اعدادية الكوثر للبنات / مركز المدينة / القادسية .

2-5-1 المجال الزمني :- 2017/11/1 ولغاية 2018/1/15

3-5-1 المجال المكاني :- ساحة اعدادية الكوثر للبنات .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

## 2-1-1 علم وفن التدريس

التدريس عمل جاد وشاق والفرد يحتاج الى سنين لكي يتعلم كيف يجد السبيل لان يكون مؤهلا للتدريس، ان برامج اعداد المدرسين توفر الاسس العلمية للطلبة، اذ لا بد ان تكون هناك حدود لا يمكنه ان يتعلمها من داخل قاعات الدرس ومن خلال الدروس العلمية والعملية والتطبيقية التي تتوافر لديه خلال سني الدراسة فاساسيات التدريس تبدأ يوم ان يكون المدرس مسؤولا عن تدريس صف او يدرّب مجموعه من الشباب، وعند هذه النقطة سوف يشعر التدريسي أي الموارد التعليمية يحتاج اليها واي المعلومات التي تفيده واي المهارات تلزمه في حقل تخصصه في الفن للتدريس ليس مجرد عمل او وظيفه بل هو عملية تصميم مشروع ضخم متشعب الجوانب له مرتكزات واضحة لاتصاله بصورة مباشرة بمستقبل اولئك الذين يشجعهم على التعلم ونربيههم منذ الصغر ليصبحوا شباب المستقبل<sup>(1)</sup>. وتعتبر طرائق التدريس عنصر اساسي من عناصر العملية التعليمية ويقصد بطرائق التدريس مجموعة الأفعال والاداءات والانشطة التي يقوم بها المدرس بصدد جعل الطلاب يحققون أهداف تعليمية محدهه ويجب علينا أن نضع في اعتبارنا أن الأفعال التي يقوم بها المدرس لا تتم بمعزل عن سلوك الطلبة وذلك لان التداخل والتفاعل هو الذي يحدد شكل العمل التعليمي<sup>(2)</sup>.

## 2-1-2 طريقة الإدخال والتضمين (الاحتواء) :-

و يمكن في الموقف التعليمي الواحد إن يتضمن أكثر من وسيلة وأسلوب ويتوقف هذا على الأهداف المراد تحقيقها من الموقف التعليمي وكذلك حسب قدرة المعلم على إخراج المواقف المحددة للدرس وطريقة التدريس تعتبر هذه الوسيلة التي يتبعها المدرس في توجيه وضبط الخبرات التعليمية للوصول الى تحقيق أهداف العملية التعليمية التي يقوم بها المدرس في سبيل التعامل مع المادة العلمية في الموقف التعليمي . ومن الضروري إلمام المعلم بطرق التدريس المختلفة وان يكون على دراية تامة بكل طريقة ويختار الطريقة المناسبة لتدريس أجزاء الدرس ويتم تنفيذ محتوى الدرس بطريقة جيدة. ان هذه الطريقة تأخذ بنظر الاعتبار مستويات الصف كافة فالطالب يؤدي الحركة من المستوى الذي يمكن أدائه ضمن العمل الواحد وبهذا فالقرار الرئيسي يكون من قبل الطالب حول بدء العمل او المستوى الذي يمكنه البدء به وإيضاح ذلك يمكن إجراء المثل الأتي:- يوضع جهاز للقفز العالي ويرفع الحبل او العارضة الى قدميه ويطلب من التلاميذ كافة العبور ثم نرفعه قليلا قليلا الى حد يمكن اغلب الطلبة اجتيازه وهذا ليس المطلوب من هذه الطريقة إنما الغاية هي أن على جميع الطلبة اجتياز الحبل او العارضة بنجاح أي إدخالهم وحصرهم لهذا الغرض و أحسن حل لهذا الإدخال هو ان نخفض إحدى الجهتين الى مستوى واطئ لكي نضمن ان جميع الطلبة يجتازون الارتفاع الذي يناسبهم بنجاح ، وتعتبر طريقة التضمين إحدى طرق التدريس التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة التي أثبتت البحوث والدراسات آثارها الايجابية للتحصيل الدراسي للطلبة .والهدف من هذا الأسلوب هو تعليم المهارات في ظروف تسمح لجميع الطلاب بالاشتراك في الأداء المهاري لأقصى وقت ويقوم المدرس في هذا الأسلوب دور المصحح لخطا جميع الطلبة كل على حده فهو يتجول بينهم بطريقة مخططة ومنظمة مع مراعاة الفروق الفردية بينهم .

## 2-1-3 أهداف طريقة الإدخال والتضمين : أن الأهداف التي يمكن التوصل إليها بموجب استعمال هذه الطريقة هي

### 1- إدخال وتضمين جميع الطلبة .

<sup>1</sup> - هوبرت كول، ترجمة سعاد جار الله. : فن التدريس، دار الفكر العربي ألقاهه ، 1984 ، ص 10 .

<sup>2</sup> - عصام الدين متولي وبدوي عبد العال متولي : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2006 ، ص 6 .

- 2- العمل على توفير الفرص للطلبة على الرغم من الفروقات بينهم .
- 3- توفير فرصة الرجوع الى مستوى أدنى لغرض إنجاز الانجاز .
- 4- الفرصة للدخول الى العمل من أي مستوى يريده .
- 5- أكثر فردية من الطرائق السابقة لأنها توفر للطلبة مستويات مختلفة لكل عمل واحد

\*مميزات الطريقة :-

- 1- يكون الأداء حسب إمكانية كل طالب في الصف .
- 2- توفر الفرص لجميع الطلبة للقيام بأداء الواجب المكلفين به .
- 3- الطريقة تشجع الطلبة على تقويم أنفسهم أثناء العمل .
- 4- تشجيع الطلبة على الاعتماد على النفس .
- 5- تفسح المجال أمام الطلبة للقيام بمحاولات أكثر لأداء الواجب .

عيوب الطريقة :-

- 1- لاتفسح المجال للمعلم بمرافقة جميع الطلبة أثناء أدائهم .
- 2- تحتاج الى أجهزة وأدوات كثيرة وكذلك الى ساحات واسعة.
- 3- تقلل روح المنافسة بين الطلبة .
- 4- تشجع روح التباطؤ في العمل<sup>(1)</sup> .

## 2-1-4- التعلم :-

التعلم عملية أساسية في الحياة ولا يخلو منها أي نشاط بشري بل هو جوهر هذا النشاط فبواسطته يكتسب الإنسان مجمل خبرته الفردية وعن طريقه ينمو ويتقدم ويفضله يستطيع أن يواجه إخطار البيئة وإن يبصر الطبيعة من حوله ويسيطر عليها ويسخرها وإن يكون أنماط السلوك على اختلافها وإن يقيم المؤسسات الاجتماعية ويصبح منتميا للعلم والفن والثقافة وحافظا لهم وناقلا إياها عبر الأجيال ويعلمهم ليكونوا بمثابة الطاقة التي تؤدي الى تغيير دائم وتجده المتواصل لهذا تمثل عملية التعلم جانبا مهما من حياة كل فرد وكل مجتمع حيث انشأت لهذه المؤسسات المسؤولية عن إدارتها . ولكي لا تترك هذه العملية الحاسمة عرضة لعوامل المصادفة والعشوائية ونظرا لدور التعلم في الحياة عموما فقد اهتم الناس به على اختلاف مشاربهم بنفس الوقت انكب فيه العلماء والدارسون على تبين طبيعته والوقوف على الشروط المؤثرة فيه ايجابيا او سلبيا سعيا وراء الوصول الى قوانينه وقد انقسموا حيا لدراسة مظاهره الى اتجاهات وتبلورت على شكل ما يعرف بنظريات التعلم<sup>(2)</sup>.

## 2-1-5- التعلم الحركي :-

يعد التعلم الحركي احد فروع علم الحركة من أنواع التعلم وشكلا من إشكاله المتعددة ويغلب عليه صلب العمل الرياضي بالنسبة للخبراء والمختصين في مجال الرياضة بشكل عام. وتعرف ناهده الدليمي نقلا عن (كورت مانين ، 1997) التعلم الحركي على انه اكتساب المهارات الحركية او هو النمو بالقدرات على الأداء الحركي وهو مجموعة التصرفات والإشكال

<sup>1</sup> -عباس احمد صالح السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي : مصدر سبق ذكره ص(107-106) .

<sup>2</sup> -ناهده عبد زيد الدليمي :أساسيات التعلم الحركي ، ط1، دار الضياء للطباعة والنشر ،النجف الاشرف ،2008،ص28 .



1-الكشف عن اثر استخدام اسلوبي التضمين والامري والنموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة)في تحقيق بعض اهداف درس التربية الرياضية ( البدني والمهاري والوجداني)

2-المقارنة بين اثر استخدام اسلوبي التضمين والامري ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة)في تحقيق اهداف درس التربية الرياضية .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (88) طالبة من طالبات الصف الاول متوسط في ثانوية بعشيقة للبنات موزعات على اربع مجاميع بواقع (22) طالبة بالمجموعة الواحدة اما منهج البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث و لقد تم تقسيم العينة الى اربع مجاميع اذ استخدمت المجموعة التجريبية الاولى اسلوب التضمين في التعليم، بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية نموذج المجاميع الصغيرة، واستخدمت المجموعة التجريبية الثالثة نموذج المجاميع الصغيرة الغير متجانسة التحصيل واستخدمت المجموعة الرابعة الاسلوب الامري في التدريس . وكانت اهم الاستنتاجات ثبتت فاعلية استخدام اسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة المتجانسة وغير المتجانسة في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية والاسلوب الامري في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية . استخدام اسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة لما لها من تاثير ايجابي في بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم والسلة لدرس التربية الرياضية وعلى طالبات الصف الاول المتوسط استخدام اسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة لما لها من تاثير ايجابي في تنمية الاتجاه النفسي لدرس ألتربيه الرياضية .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

هو الأسلوب الذي يستخدمه او يتخذه الباحث لتحقيق أهداف بحثه معتمدا على مجموعه من القواعد والأسس لعل من أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المناسب منه للكشف عن الحقيقه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي يعتبر محاوله لضبط كل العوامل الاساسيه المؤثره في تغيير المتغيرات الثابته في تجربه ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعه، وهذا ما يسما بالمتغير المستقل (التجريبي). اما نوع الفعل او السلوك فيسما بالمتغير التابع (المعتمد)<sup>(1)</sup>.

3-2 عينة البحث :

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطالبات اعدادية الكوثر للبنات الصف الخامس بفرعيه العلمي والادبي اشتملت عينة البحث عددا منهم والبالغ (45) طالبة وبعد اجراءات التجانس والتكافؤ تم استبعاد بعض افراد العينة ليصبح العدد (38) طالبة وقد قسموا بالطريقة العشوائية ليكونوا مجموعتين كل مجموعة (19) طالبة وتبلغ نسبة العينة من المجتمع الكلي (41%) والجدول رقم (1) يبين تجانس العينة .

الجدول (1)

<sup>1</sup> -1ديبر لوب فاندلين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة ) محمد نبيل القاهره مكتبة الانجلو المصرية ، 1985 ، ص

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر والطول والوزن والاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المجاميع المتغيرات
مع	و	ع	س-	مع	و	ع	س-		
- 0,73	240	28,35	16,22	0,8	240	30,86	16,22	الاشهر	العمر
- 1,06	185	3,21	152,5	0,478	185	3,93	150,2	سم	الطول
- 0,74	67	3,58	60,8	0,422	65	3,02	6046	كغم	الوزن
0,04	11,68	0,95	12,10	0,23	12	1,2	11,98	ثانية	اختبار الدرجة
2,56	5	1,10	6,94	0,96	6,10	0,62	6,28	درجة	اختبار المناولة

قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (+-3) مما يدل على تجانس العينة، ولغرض تكافؤ المجموعتين استخدمت الباحثة قانون ( T ) للعينات المستقلة كما في الجدول رقم (2)

#### الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لمتغيرات العمر والطول والوزن والاختبارات المهارية للاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة الإحصائية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجاميع المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	1,59	28,35	16,22	30,86	16,22	العمر
غير معنوي	0,81	3,21	152,5	3,93	150,2	الطول
غير معنوي	0,55	3,58	60,8	3,02	60,46	الوزن
غير معنوي	0,88	0,95	12,10	1,2	11,98	الدرجة
غير معنوي	1,44	1,10	5,94	0,62	6,28	المناولة

قيمة (ت) الجدولية (2,03) بدرجة حرية (36) ومستوى دلالة (0,05)

### 3-3- الأدوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

من اجل حل مشكلة دراسة ما ولكي يتمكن الباحث من انجاز عمله لابد من الاستعانة بادوات تتناسب وتلك المشكلة حيث تسهم هذه الادوات في الحصول على بيانات دقيقة تساعد في اتمام البحث وتحقيق اهدافه على اكمل وجه ومن الادوات والوسائل والاجهزة التي استخدمتها الباحثة هي :

### 3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- 1- الملاحظة
- 2- المقابلات الشخصية
- 3- الاختبارات والقياس
- 4- استبيان لاستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين من خلال الاجابة على تساؤلات معينة منها(رأي الخبراء والمختصين في تحديد اهم الاختبارات المناسبة للقدرات المهارية المختارة في البحث)

### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :-

- 1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم .
- 2- جهاز لقياس الطول (الرسنا متر) .
- 3- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) عدد 1 .
- 4- كرات قدم عدد ( 5 ) .
- 5- شريط قياس .
- 6- بورك + طباشير .
- 7- شاخص عدد ( 10 ) .
- 8- حاسبة يدوية .

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يومي 29-30/ 10/ 2017 وكان لابد من القيام بانتهاء سياقات علمية متعارف عليها عند اجراء الاختبارات المهارية الحركية للتأكد من صلاحية هذه الاختبارات ومناسبتها مع مستوى قدرات مختبرية. حيث كانت الغاية من التجربة الاستطلاعية هي :

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات بالعينة المختارة .
- 2- معرفة مدى ملائمة وكفاءة الادوات والاجهزة المستخدمة .
- 3- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن الاختبارات الكلية .
- 4- التأكد من كفاءة الطريق المساعد .
- 5- معرفة الاسس العلمية للاختبارات .

### 3-5 الاسس العلمية للاختبارات

#### 3-5-1 صدق الاختبار

يعني صدق الاختبار (انه يشير الى قدرة الاختبار على قياس الصفة المكون الذي وضع من اجل قياسه ) . او صدق الاختبار يقصد به (أن يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه أي يقيس

فعلا ما يقصد قياسه<sup>(1)</sup> وقد تم توزيع استمارة استبيان على عدد من الخبراء والمختصين (ملحق) وتم اختيار الاختبار الذي حصل على اكثر تكرار بين الاختبارات .

### 3-5-2 ثبات الاختبار

الثبات يعني مدى دقة الاختبار في القياس أي خلو الاختبار من الاخطاء التي يتعرض لها القياس ومن اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة<sup>(2)</sup>.

وقد تم تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (7) طالبات من غير عينة البحث وبعد مرور (7) ايام تم اعادة نفس الاختبار ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين والجدول رقم (3) يبين ذلك .

### 3-5-3 موضوعية الاختبار

من اجل استخراج قيم معامل الموضوعية لابد من الاستعانة بموضوعية الاختبار والذي يشير إلى أن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمن القائمين على ذلك الاختبار .وهي تعني عدم اختلاف القائمين في الحكم على شئ ما أو على موضوع معين .

ولغرض التأكد من معامل الموضوعية عمدت الباحثة الى الاستعانة بمحكمن عند إجراء التجربة الاستطلاعية ومن ثم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون ) بين درجات المحكمن واستخراج قيمة ( ت ) لمعاملات الارتباط والتي تبين أن قيمها مقبولة معنويا إذا ما قورنت مع المرجعية النظرية لمعاملات الثبات والتي تقول أن معامل الثبات الذي يزيد عن ( 0,70 ) يعبر عن معامل ثبات وموضوعية عاليين ينظر للجدول رقم (3) يبين ذلك :

#### الجدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الدرجة بين الشواخص	0,83	0,93
المناولة	0,85	0,96

قيمة (ت) الجدولية تساوي (0,75) بدرجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05)

### 3-6 وصف الاختبارات المستخدمة

#### 3-6-1 اختبار الدرجة بخماسي كرة القدم

- الهدف من الاختبار :- الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة) .
- الادوات اللازمة :- كرات قدم (5) ،شاخص (5) ،ساعة التوقيت ،صفارة وشريط قياس.
- طريقة الاداء :-

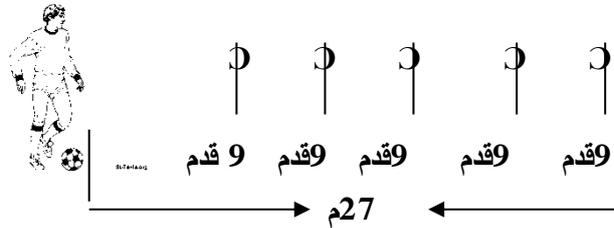
1-تخطيط منطقة الاختبار كما هو مبين في الشكل أدناه .

<sup>1</sup> - مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع، 2002 ، ص 76 .

<sup>2</sup> - نادر فهمي الزبود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر ، 2005 ، ص145 .

- 2- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف البدء الذي يبعد (9 قدم) عن أول شاخص وعندما يعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشاخص وفقاً للشكل أدناه .
- 3- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين .
- 4- تكون المسافة بين الشاخص (9 قدم) .
- 5- يقوم اللاعب بالمرور بين الشاخص حتى وصوله الى الشاخص الخامس يقوم اللاعب بالدوران من خلف الشاخص والرجوع بين الشاخص حتى وصوله لخط البدء .
- 6- يبدأ التوقيت من لحظة انطلاق اللاعب من خط البدء والمرور بين الشاخص الى حين رجوعه الى خط البدء .
- \* حساب الدرجات :-

درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء أفضل محاولة حسب الزمن لأقرب (10/1) من الثانية .



خط البداية 5 م

شكل رقم (1) يبين اختبار الدرجة بين الشواخص

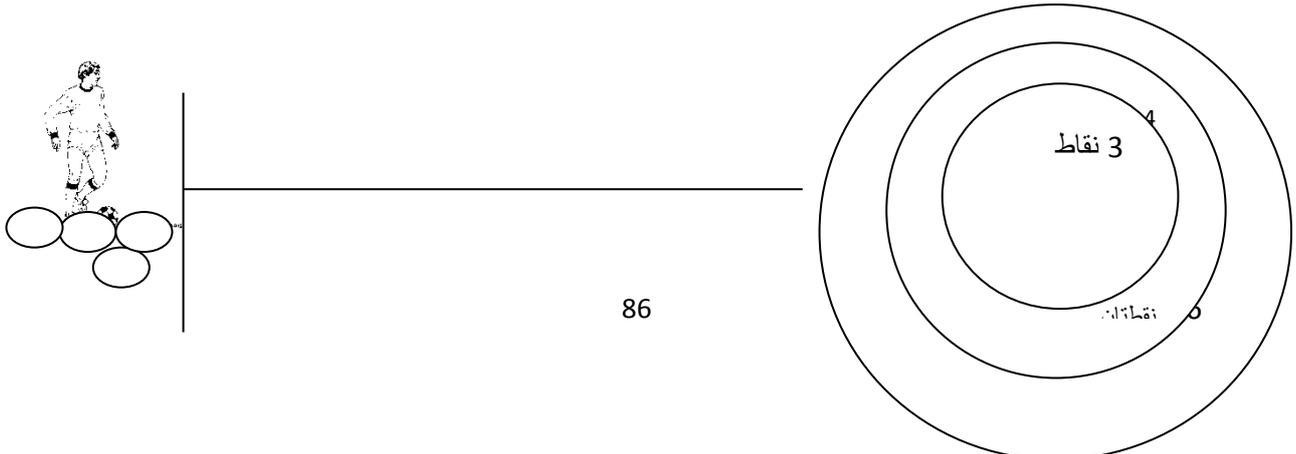
### 3-6-2 اختيار المناولة بخماسي كرة القدم

- الهدف من الاختيار / قياس دقة المناولة المتوسطة.
- الأدوات اللازمة / كرات قدم (5) - شريط قياس - بورك.
- طريقة الأداء

ترسم ثلاثة دوائر متداخلة الأقطار ويكون قطر الدائرة الصغيرة (2م) والدائرة المتوسطة (4م) والدائرة الكبيرة (6م) وتعطى لهذه الدوائر درجات ، للدائرة الصغيرة (3 درجات) والدائرة المتوسطة (2 درجة) والدائرة الكبيرة (1 درجة) ويرسم خط البداية بحيث يبعد عن مركز الدوائر بمسافة (20م) .

\* حساب الدرجات

يعطى لكل لاعب خمسة محاولات متتالية ويتم احتساب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة



## شكل رقم (2)

## 7-3 إجراءات البحث الميدانية

## 1-7-3 الاختبار القبلي

أجرت الباحثة الاختبار القبلي في 2017/11/1 في ساحة مدرسة اعدادية الكوثر للبنات وقد استخدمت طريقة قياس مهارات الدرجة والمناولة وهي احتساب أنجاز الطالبة في تلك المهارة .

## 3-7-2- المنهج المستخدم

تم استخدام المنهج الذي يدرس في المدارس الاعدادية وقد قامت بتطبيق المنهج مدرسة المادة وقد تم الاتفاق معها بجعل قسم التدريس تطبيق طريقة اسلوب التضمنين عليه أي أصبح هو المجموعة التجريبية وكانت المجموعتين الضابطة والتجريبية تأخذان نفس الوقت في الوحدة التعليمية وهو (45) دقيقة وبمعدل وحدتين في الأسبوع وقد استمر المنهج التعليمي بواقع (2) وحدات لكل مهارة (الدرجة، المناولة) أي من 3/ 2017/11 إلى 15 / 2018/1

## 3-7-3 الاختبار البعدي

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي بتاريخ 16-17 / 2018/1 في ساحة مدرسة اعدادية الكوثر للبنات وقد استخدمت نفس الطريقة في قياس مهارات الدرجة والمناولة بكرة القدم في الاختبار القبلي .

## 3-8- الوسائل الإحصائية

القوانين التي استخدمتها الباحثة في بحثها هي:

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الوسيط .
- 4- معامل الالتواء .
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 6- النسبة المئوية .
- 7- قانون (t) للعينات غير المتناظرة أو للعينات المستقلة .

## 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل نتائج اسلوب التضمنين والاسلوب التقليدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدي لبعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم

#### الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات الدرجة والمناولة بخماسي كرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اسم الاختبار	مجموعتي البحث
		ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	1,67	1,27	11,68	1,2	11,98	الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)	المجموعة الضابطة
معنوي	9,62	1,92	7,36	0,62	6,28	التمريرة المتوسطة (المناولة)	
معنوي	5,5	0,97	11,46	0,95	12,10	الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)	المجموعة التجريبية
معنوي	10,28	2,41	9,42	1,10	6,94	التمريرة المتوسطة (المناولة)	

قيمة (ت) الجدولية (2,10) بدرجة 18 ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول رقم (4) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي لمهارة الدرجة لكرة القدم كانت (11,98) وبانحراف معياري (1,3) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (11,68) وبانحراف معياري (1,27) اما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي (1,68) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) وبدرجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة بخماسي كرة القدم. أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمهارة المناولة بخماسي كرة القدم كانت (6,28) وبانحراف معياري (0,62) أما قيمة الوسط الاختبار البعدي كانت (7,36) وبانحراف معياري (1,92) أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (9,62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) وبدرجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة بخماسي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي. أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (8,48) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) وبدرجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي لمهارة الدرجة بخماسي كرة القدم كانت (12,10) وبانحراف معياري (0,95) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (11,46) وبانحراف معياري (0,97) أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (5,5) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) وبدرجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي بمهارة المناولة بخماسي كرة القدم كان (6,94) وبانحراف معياري (1,10) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار

البعدي لمهارة المناولة بخماسي كرة القدم كان (9,42) وبانحراف معياري (2,41) أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (10,28) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) وبدرجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

#### 4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

لغرض معرفة الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارات الدرجة والمناولة بخماسي كرة القدم في الاختبارات البعدية استخدمت الباحثة قانون (ت) للعينات غير المتناظرة في الاختبار البعدي .

#### الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارات الدرجة والمناولة بخماسي كرة القدم في الاختبار البعدي

المهارة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-		
الدرجة	11,68	1,27	11,46	0,97	2,94	معنوي
المناولة	7,36	1,92	9,42	2,41	34,9	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,03) وبدرجة حرية (36) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول رقم (5) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الدرجة بخماسي كرة القدم كانت (11,68) وبانحراف معياري (1,27) أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كانت (11,46) وبانحراف معياري (0,97) أما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (2,94) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,03) وبدرجة حرية (36) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الدرجة ولصالح المجموعة التجريبية ويبين الجدول رقم (5) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة المناولة بكرة القدم كانت (7,36) وبانحراف معياري (1,92) أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كانت (9,42) وبانحراف معياري (2,41) أما قيمة (ت) المحسوبة كانت (34,9) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,03) وبدرجة حرية (36) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-3 مناقشة النتائج

#### 4-3-1 مناقشة تأثير اسلوب التضمن والتقليدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين

القبلي والبعدي لمهاري الدرجة والمناولة .

يتضح من الجدول رقم (4) أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة المناولة ولصالح الاختبار البعدي عدا مهارة الدرجة كانت لصالح الاختبار القبلي وتعزو الباحثة سبب تفوق الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية عن طريق تحسن أداء الطالبات في تأدية مهارة المناولة وذلك لان المنهج المستخدم كان

منهجاً ناجحاً ومطابقاً إلى المستوى المهاري للطلّبات ويعرف المنهاج بأنه "الموقف الشامل والكلّي بل هو مجموعة المواقف المتاحة لكل من المدرس والإدارة المدرسيّة التي من خلالها يمكن تعديل سلوك سليل لانهائيّة له من الأطفال والشباب تضمهم أسوار المدرسة أو أي مؤسسة تعليميّة"<sup>(1)</sup>.

#### 4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

يتضح من الجدول رقم (5) أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهاريّة الدرجة والمناولة بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التضمين في تعليم مهاريّة الدرجة والمناولة بخماسي كرة القدم . تعزو الباحثة السبب في تفوق أسلوب التضمين على الأسلوب المستخدم في المدرسة إلى تحسن مستوى الطالّبات واشتراك الجميع في الإداء والعمل وهذا أضاف للطلّبات دافع معنوي مكنهم من التقدم وتحقيق الانجاز . كما أن أسلوب التضمين يعطي حرية وخيارات كثيرة للطلّبة لاختيار المستوى الذي تؤدي منه وهذا الأسلوب يخلق نوع من المناقشة بين الطالّبات أثناء أداء المهارات كون أن كل مستوى يكون متقارب في القدرات والقابليّات المهاريّة وهذا ما أدى إلى تفوق مجموعة أسلوب التضمين .

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1الاستنتاجات

- 1-تفوقت المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة في تعلم مهاريّة ( الدرجة ، المناولة ) بكرة القدم الصالات عدا مهارة الدرجة للمجموعة الضابطة .
  - 2-تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة لمهاريّة ( الدرجة ، المناولة ) بكرة قدم الصالات.
  - 3-لم تظهر هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات.
- #### 5-2 التوصيات

- 1-ضرورة اعتماد أسلوب الإدخال والتضمين في الدروس العمليّة في مادة القدم في المدارس .
- 2-ضرورة التأكيد على مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات وإعطائها وقت كافي كون الدرجة لها أنواع مختلفة وتحتاج إلى تنوع في طرق تعليمها .
- 3-إجراء دراسات وبحوث مشابهة على ألعاب رياضيّة أخرى غير لعبة كرة القدم .

#### المصادر

- توفيق أحمد مرعي ومحمد محمود الحيلة : طرق التدريس العامّة ، ط1 ، مطبعة الميسرة ، 2002 .
- جبار رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثّة ، دهر الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1991 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، موصل ، 1999 .
- عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي : كفايات تدريسيّة في طرق تدريس التربية الرياضيّة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 .

<sup>1</sup> -إيلي عبد العزيز زهران :المناهج والبرامج في التربية الرياضيّة ، ط4 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2006 ، ص77.

- عصام الدين متولي وبيدوي عبد العال متولي : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر ،الإسكندرية ،2006 .
- عفاف عثمان عثمان : استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء للدنيا للنشر ،أسكندرية،2008 .
- قاسم لزام جبر : موضوعات التعلم الحركي ،كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد ،2005 .
- قحطان خليل : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .
- ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات التعلم الحركي ، ط1، دار الضياء للطباعة والنشر ،النجف ،2008 .
- ناهده محمود سعد ونيللي رمزي فهميم : طرق التدريس في التربية الرياضية ،ط2،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،2004 .
- هويرت كول ،ترجمة سعاد جاد الله : فن التدريس ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1984 .
- ليلي عبد العزيز زهران : المناهج والبرامج في التربية الرياضية ،ط4، دار زهران للنشر والتوزيع ،القاهرة ،2006 .
- موفق أسعد محمود : الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ،ط2،دار دجلة عمان ،2009 .
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ط1،عمان ،الوراق للنشر والتوزيع .
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ،ط3،عمان ،دار الفكر ،2005.
- ديبلوب فانديلين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،(الترجمة) محمد نبيل وآخرون ،القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية ،1985.

#### الملحق رقم (1)

استمارة تحديد اختبارات بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم

السيد الخبير ..... المحترم

تروم الباحثة أجراء بحثها الموسوم (تأثير اسلوب التضمين في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي القدم لدى طالبات الاعدادية ) وهو بحث تجريبي على عينة من طالبات الاعدادية للعام (2017-2018) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة يرجى تفضلكم بوضع علامة ( ) أمام الاختبار الأنسب لقياس المهارة

المهارة	الاختبار	الاختبار الأنسب
الدرجة	1-الدوران بالكرة حول الشاخص المرسوم على شكل رقم (8)	
	2-الدرجة بالتباين ذهابا بقدم اليمين والعودة باليسار لمسافة 36 متر	
	3-درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا لمسافة 27 متر	
	4-الدرجة من خط الهدف الى خط (18) ياردة والعودة	
المناولة	1-المناولة المرتدة على جدار لمسافة (8) متر ولمدة (30) ثانية	

	2- المناولة بالكرة نحو هدف صغير لمسافة 15 متر	
	3-مناولة الكرة نحو 4 دوائر مرسومة على الأرض	
	4-الدرجة بين الشواخص ثم المناولة نحو الهدف الصغير لمسافة (15)متر	

- اسم الخبير :
- الدرجة العلمية :
- الاختصاص :
- التوقيع :

الملحق رقم ( 2 ) خطة درس التربية الرياضية

المدرسة /اعدادية الكوثر للبنات

الصف / الخامس ( بفرعيه )

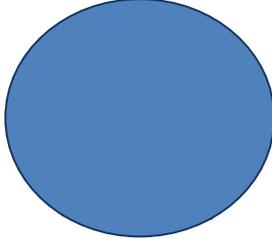
الوقت / 45 دقيقة

اليوم والتاريخ / / 11 / 2017

الادوات / كرات قدم

الهدف التعليمي / تعليم مهارة المناولة بخماسي القدم

الهدف التربوي / التعاون والمثابرة

الملاحظات	التشكيلات	المهارات الحركية	الوقت	اقسام الخطة
التأكيد على الهدوء والنظام	*****	اخذ الحضور واداء التحية الرياضية وجلب الادوات الى الساحة	10 د	القسم التحضيري
التأكيد على تدوير الذراع كاملة		سير اعتيادي ← هرولة خفيفة - هرولة مع تدوير الذراع اليمين للامام -- هرولة مع تدوير الذراع اليسار للامام - هرولة مع مس الارض عند سماع الصافرة ← هرولة خفيفة	2 3 5	المقدمة الاحماء التمارين البدنية
القفز بنفس الوزن	* & + =	( الوقوف ، تخصصا ) قفزات خفيفة على البقعة		القفز الموزون
قتل الرأس والرقبة بصورة صحيحة	* & + =	( البروك ، تخصصا ) قتل الرأس والرقبة للجهات الاربعة ( 4 عدة )		الرأس والرقبة
رفع الذراع بصورة كاملة		( الجلوس الطويل ، الذراعان عاليا ) ثني الذراعين		الذراعان الجدع

ثنى الجذع بالكامل		ورفعهما ( 2 عدة ) ( الجلوس الطويل ، الذراعان عاليا ) ثني الجذع للأسفل ورفعها عاليا ( 4 عدة ) . ( الاستلقاء ) رفع الرجل اليمين عاليا وخفضها وبالعكس ( 2 عدة ) .	الرجلين
-------------------	--	--	---------

الملاحظات	التشكيلات	المهارات الحركية	الوقت	اقسام الخطة
التأكيد على ان يكون الشرح بصورة مبسطة ومختصرة		تعليم مهارة المناولة بخماسي القدم يتم شرح المهارة من قبل المدرسة يتم عرض المهارة من قبل المدرسة .	25د 5د 3د 2د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي النشاط النظري النشاط العملي
التأكيد على تصحيح الاخطاء واعطاء التغذية الراجعة	+ * & # + * & # + * & # *****	جميع الفرق تؤدي مهارة المناولة بخماسي القدم وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات بتقسيم المهارة الى ثلاث مستويات ( الضعيف ، الوسط ، الجيد ) لعبة عكس الاشارة اداء التحية الرياضية والانصراف الى الشعبة	25د 10د	الجزء التطبيقي
ارجاع الادوات الى غرفة الرياضة				القسم الختامي الانصراف

## تأثير تمارينات لا هوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

ا.م.د. أحمد مرتضى عبد الحسين خالد حبيب خويبر

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

كرة القدم تعتمد على النظام اللاهوائي بسبب السرعة المتنوعة والعالية والقوة في الاداء البدني والخططي لذا برزت ضرورة استخدام المدربين وتركيزهم على التدريبات اللاهوائية ومنها ما يخص النظام اللاكتيكي . وهدفت الدراسة اعداد تمارينات لاهوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب وكذلك التعرف على الفروق بالنسبة للتمرينات لمجموعتي البحث للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبي اندية كربلاء فئة الشباب واختار الباحثان عينة بحثة بالطريقة العشوائية (القرعة) وهي نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين. اما اهم الاستنتاجات فشملت :

1- هناك تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

2- تفوقت المجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.

### Abstract

**The effect of special aerobic exercises in the development of the lactic threshold, performance and planning behavior for young football players**

By

**Ahmed Mortada, PhD. AAs. Prof.**

**Khaled Habib Khuweber**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

Football depends on the anaerobic system because of the high speed, high and strength in physical and planning performance. Therefore, the use of trainers and their concentration on the anaerobic training, including the lactic system, have become more important. Therefore the aims of the study was to: Identifying the effect of special aerobic exercises in the development of the lactic threshold, performance and planning behavior for young football players, and Identifying the differences between the two groups.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twenty players from Kerbala youth club have been chosen randomly as a main subjects for this research. Thirty eight students were used as a sample which divided into two groups with (10) students in each group. The researchers concluded that: The special aerobic exercises which used in the experimental group have a positive effects in the development of the lactic threshold, performance and planning behavior for young football players.

## 1- التعريف بالبحث :-

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

يشهد مجال تدريب كرة القدم في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً ملحوظاً حيث حظيه بنصيب كبير من الاهتمام في مجالاته المختلفة ، مما جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة والتي تؤثر في النتائج الرياضية ، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنية للاعبين ، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي التي تتطلب التنوع في مبادئ كرة القدم الهجومية والدفاعية السريع وهذا المبدأ يتطلب التدريب وفقاً لنظم انتاج الطاقة وخصوصاً اللاهوائي وفق تمارين لاهوائية خاصة التي تساعد على المزج بين الجوانب البدنية والخطية اي كونها تمارين جامعه وشاملة وهي اضافة جديدة للعملية التدريبية. تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخطية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطية . ان التمارين اللاهوائية الخاصة تهدف الى تطوير العتبة اللاكتيكية من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في اجهزة واعضاء الجسم المختلفة. وكذلك تعمل التمارين اللاهوائية الخاصة الى تطوير بعض تجمل الاداء والتي بدورها ترفع مستوى التصرف الخطي للاعبين ومن خلال هذه التمارين الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق اسس علمية . ومن هنا تكمن اهمية البحث الى اعداد تمارين لاهوائية خاصة من خلال توفير الاسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والخطية والتي من خلالها تفتح بابا لاستعمال تمارين جديدة للمدربين والعاملين في تدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصاً الشباب واعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

### 1-2 مشكلة البحث :-

ان العملية التدريبية تتطلب علماً وممارسة ميدانية وان اعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم الذي يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها. ونتيجة لملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات اللعبة فضلاً عن كونه لاعب سابق ومدرب حالياً. وجد ان هنالك مشكلة تتجلى في عدم وضوح الرؤيا الحقيقية لاغلب المدربين في الاطلاع على مفردات التمارين اللاهوائية وعدم مراعاة زمن الراحة بين التكرارات وبين المجاميع في الحصة التدريبية الواحدة وكيفية استثمار هذه التمارين في تطور العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخطي. من خلال اعداد صيغ علمية لاعتمادها اثناء التدريب باستخدام التمارين اللاهوائية الخاصة في وحداتهم التدريبية . وهذا السبب دفع الباحثان الى اعداد تمارين لاهوائية خاصة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين اثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول الى الهدف وهو الارتقاء بالعتبة اللاكتيكية ومستوى تجمل الاداء وبالتالي مما يزيد من اداء اللاعبين وتصرفهم الخطي بالخطوة الموضوعية على اتم وجه. وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثير فعال وحيويًا.

ومن هنا برزت مشكلة البحث على شكل التساؤل الآتي: هل ان التمرينات اللاهوائية الخاصة تساهم في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي . لذا ارتى الباحثان الى اعداد تمرينات لاهوائية خاصة ومعرفة تأثيرها عند تطبيقها في العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي والذي المؤشر الاساسي للتدريب والانجاز .

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

- 1- اعداد تمرينات لاهوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسه.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسه.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبارات البعدية في العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسه.

### 1-4 فروض البحث:- يفترض الباحثان :

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية الخاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسه.
- 2- يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة كربلاء فئة الشباب.
- 1-5-2 المجال الزماني : للفترة من 1 / 12 / 2015م ولغاية 20 / 5 / 2016م
- 1-5-3 المجال المكاني : مختبر الفلسجة الرياضية في جامعة القادسية وكربلاء ملعب الانصار وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة

جدول ( 1 ) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	اختبارات العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي	تمرينات لاهوائية خاصة + منهج المدرب	اختبارات العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي
المجموعة الضابطة	الاختبارات القبليّة	منهج المدرب فقط	الاختبارات البعدية

## 2 - مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لاندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2015 - 2016 وعددها (9) اندية وىواق (203) لاعب مسجل رسميا فيها وكما مبين في الجدول ( 2 ). وبعدها اختار الباحثان عينة بحثة بالطريقة العشوائية ( القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي كربلاء الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين لعدة اسباب البعد من مكان التدريب وصعوبة الالتزام وحراس المرمى عن التدريب ليتبقى (20) لاعبا في عينة البحث اي بنسبة (11.33%) من المجتمع المبحوث . وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منهج المدرب اما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط.

### جدول ( 2 )

يبين تقسيم العينة على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	كربلاء	22 لاعب
2	الحر	21 لاعب
3	الجماهير	22 لاعب
4	الغاضرية	23 لاعب
5	امام المتقين	23 لاعب
6	الهندية	23 لاعب
7	الروضتين	23 لاعب
8	شباب الحسين	23 لاعب
9	الخيرات	23 لاعب

## 3 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الاجهزة والادوات الاتية :

- الملاحظة
- الاستبانة
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- جهاز حاسوب نوع ( Samsung )
- كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع
- شريط قياس قطني
- ميزان طبي نوع ( buerer ) صيني الصنع
- جهاز السير المتحرك ( treadmill ) صيني الصنع
- جهاز الكشف عن مستوى تركيز حامض اللاكتيك ( lactae pro2 )

- كتات المستخدمه للكشف عن مستوى حامض اللاكتيك صينيه الصنع
- اقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد ( 10 )
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2) نوع (kasio610) صينية الصنع
- حاسبة الكترونية يدوية عدد (1) نوع (Casio)
- صافرة عدد (2)
- موانع للقفز عددة (10)
- 2 - 4 اجراءات البحث الميدانية :
- 2 - 4 - 1 تحديد متغيرات البحث :
- 2 - 4 - 1 - 1 تحديد المتغيرات البدنية:
- اعتمد الباحثان على مسح العديد من المصادر العلمية المتوفرة الموضوع وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعه للباحثان كونهما لاعبان سابقان ومدربان حاليا .
- 2- 4 - 1 - 3 تحديد اجراءات التصرف الخططي :
- استعان الباحثان بمقياس التصرف الخططي عماد عودة<sup>(1)</sup> الذي طبق على عينة مشابه لعينة البحث :
- 2- 4 - 2 تحديد الاختبارات للمتغيرات المبحوثة:
- 2 - 4 - 2 - 1 تحديد الاختبارات البدنية :
- اعتمد الباحثان على مسح العديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة .
- 2 - 4 - 2 - 2 قياس العتبة اللاكتيكية :
- يتم تحديد العتبة اللاكتيكية لكل فرد من افراد عينة البحث بعد اجراء الجهد العالي لقياس عتبة اللاكتيك والذي يتضمن اربعة مراحل حيث يقوم اللاعب بالركض على جهاز السير المتحرك (tradmill) زمن كل مرحلة 4 دقيقة ولا يوجد توقف بين المراحل ويتم اخذ عينة من الدم بعد نهاية كل مرحلة اثناء الجهد العالي بواسطة جهاز اركراي (lactate pro2) الجيل الثاني ويتم تزايد السرعة بالتعاقب وكالاتي:
- المرحلة الاولى 8 كم / ساعة
- المرحلة الثانية 9,6 كم / ساعة
- المرحلة الثالثة 11,2 كم / ساعه
- المرحلة الرابعه 13 كم / ساعة<sup>(2)</sup>

(1) عماد عودة جودة : تأثير ترمينات اللعب الطولي والعرضي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم في الديوانية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الديوانية ، 2015 ، ص25.

(2) هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني ، دوحة ، 2009 ، ص100.

## 2 - 4 - 2 - 4 اختبارات التصرف الخططي:<sup>(1)</sup>

استخدم الباحثان مقياس التصرف الخططي عماد عودة جودة بصورتها النهائية\*  
الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم  
الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، أقلام رصاص ، ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار .  
وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالٍ ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة موقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الإجابة عن الأشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت بين ( 5 دقيقة )  
التسجيل : أعلى درجة يحصل عليها المختبر (3) وأقل درجة (1) لكل موقف .  
أعلى درجة يحصل عليها المختبر (30) وأقل درجة يحصل عليها المختبر (10).

## 2 - 4 - 3 توصيف الاختبارات البدنية ( تحمل الاداء ) قيد الدراسة:

1- الاختبار : تحمل الاداء .

- اختبار الاداء الدائري<sup>(2)</sup>.
- الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء الدائري للاعبين.
- وصف الاختبار : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهه اليمين ويقوم بتنطيط الكرة ( السيطرة بالكرة ) 30 مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس بالكرة الى ان يصل الى منطقة الجزاء من الجانب فيلعب كرة عرضية عالية. ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهه للمرمى ليصوب 5 كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهه اليسار لينفذ رمية جانبية لزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكزاك بالكرة بين الاقماع البلاستيكية 6 اقماع ثم بعد ذلك يعدو لمسافة 30 متر .
- التسجيل : بحسب زمن الاداء الكلي

## 2 - 4 - 4 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها . قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد\* على مجموعة لاعبين ( 7 ) من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي كربلاء .وقد اجريت خلال يومين .

<sup>1</sup> ( عماد عودة جودة :مصدر سبق ذكره ،2015،ص15.

<sup>2</sup> ( سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنيه الخاصه ، 2007 ، ص 197 .  
\* أ.م.د حسين مكي محمود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء  
م.م خالد محمد الياسري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء  
م.م محمد بجاي عطية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء  
منصور عبد الزهرة : مدرب كرة قدم معتمد فئات عمرية( تربية كربلاء)  
عباس طحور : مدرب كرة قدم معتمد في المحافظة فئات عمرية( تربية كربلاء)

اليوم الاول: اجريت بتاريخ 9 / 2 / 2016م في تمام الرابعة عصرا ملعب الانصار .  
اليوم الثاني : اجريت بتاريخ 10 / 2 / 2016م في تمام الرابعة عصرا ملعب الانصار .  
وقد اظهرت التجربة ما يلي :

- 1- ملائمة الاجهزة والادوات لمستخدمة في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- 3- مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعديّة.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- معرفة الشدّد بالنسبة للتمارين وزمنها.
- 7- استخراج الاسس العلمية للاختبارات
- 8-

## 2 - 4 - 5 الاسس العلمية للاختبارات :

ان الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية اداة مهمة من ادوات التقويم وهي بهذا تكون الاداة التي تستخدم بجمع البيانات بغية التقويم ، كما ان لهذة الاختبارات والادوات صفات جيدة ، منها توافر المواصفات العلمية ، والتي من شروطها الصدق والثبات والموضوعية.

ويرى ( سامي ملحم) انه " لا يمكن تلافي الاخطاء في القياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجربتها على عينة استطلاعية من المختبرين"<sup>(1)</sup>

## 2 - 4 - 5 - 1 صدق الاختبارات :

"بعد الصدق واحدا من المؤشرات التي يجب توافرها في الاداة الاختبارية المعتمده في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الاختبار ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه"<sup>(2)</sup>

## 2 - 4 - 5 - 2 ثبات الاختبار :

ويعني ثبات الاختبار " ان الاختبار يعطي نتائج متقاربة او نتائج نفسها اذ طبقت اكثر من مرة في ظروف مماثلة"<sup>(3)</sup>. لاجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارين في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 9/2/2016م وبعد سبعة ايام تم اعادة تطبيق الاختبار بتاريخ 16/2/2016م على العينة نفسها وتعد هذه الطريقة ( الاختبار واعدة الاختبار ) وهي واحدة من الطرائق المهمة لاجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، واعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين عندما تم تطبيق في التجربة الاستطلاعية وبعدها سعى الباحث الى استخراج قيم معامل ارتباط البسيط

(1) سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في علم النفس ، ط3 ، عمان ، دار الميسرة للنشر ، 2005 ، ص 246.

(2) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص 12.

(3) نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، 145.

بيرسون بين نتائج المحكمين وقد اظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لاختبار تحمل الاداء اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) وبالباغة (0,754) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (6).

## 2 - 4 - 5 - 3 موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبار " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ، ما او موضوع معين <sup>(1)</sup>. ومن اجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين \* عندما تم اعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 16 / 2 / 2016 م . وبعدها سعى الباحث الى استخراج قيم معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معامل الموضوعية المحسوبة لجميع الاختبارات ( تحمل الاداء) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) وبالباغة (0,754) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية

### الجدول ( 6 )

يبين الاسس العلمية للاختبارات ( القدرات البدنية) المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية	علاقة الارتباط
3	تحمل الاداء اختبار الاداء الدائري	0.87	0,90		عالية

## 2 - 4 - 6 الاختبارات والقياسات القبلية:

- قياسات العتبة اللاكتيكية :  
قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المتضمن التمرينات المعدة من قبل الباحثان اجرى الباحث الاختبارات القبلية للعبة اللاكتيكية لإفراد عينة البحث والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا المقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وذلك لتثبيت الاختبارات والتعرف على مستوى العتبة اللاكتيكية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقد اجريت الاختبارات على مدار يومي ( الاربعاء والخميس ) الموافق 17-18 / 2 / 2016م . بالطريقة التي تم ذكرها سابقا
- الاختبارات البدنية والخطوية القبلية:  
قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي التمرينات المعدة من قبل الباحثان اجرى الباحث الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا والمقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لتثبيت الاختبارات والتعرف على

(4) مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، 2007 ،

مستوى القدرات البدنية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقد اجريت الاختبارات على مدار يومي ( الخميس والجمعة ) الموافق 18-19 / 2 / 2016م. وكالاتي .  
اليوم الاول : تحمل الاداء . اختبار الاداء الدائري في تمام الساعة الرابعة عصرا. اليوم الثاني وكذلك اختبار التصرف الخططي في ملعب الانصار في تمام الساعة الرابعة عصرا.

## 2 - 4 - 7 إجراءات التكافؤ والتجانس :

قبل البدء بتطبيق الاختبارات القبلية اجريت قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من اهمية بالمتغيرات البدنية (قيد الدراسة) . وكذلك اجريت اختبارات القدرات البدنية تحمل الاداء وكذلك اختبار التصرف الخططي . واجري التجانس والتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة كما مبين في الجداول (7) (8) (9) .

الجدول (7) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	صفة الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر		1,695	0.051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم		64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة		4,56	1,22	4,75	0,467-
4	العتبة اللاكتيكية	ملي مول/لتر		4,2	0.806	4,15	0,186
5	اختبار الاداء الدائري	ثانية	قياس تحمل الاداء	89,2	0.927	89,5	0,971-
6	التصرف الخططي	درجة		16,114	0.131	16,130	0,366-

يتضح من خلال الجدول ( 7 ) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني ان العينة متوزعة اعتداليا

الجدول (8) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	صفة الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر		1,695	0.023	1,70	0.652-
2	الوزن	كغم		64,52	2,28	64	0.684
3	العمر التدريبي	سنة		4,767	1,14	4,5	0.703
4	العتبة اللاكتيكية	ملي مول/لتر		4,12	0.636	4,05	0.33

5	اختبار الاداء الدائري	ثانية	قياس تحمل الاداء	89,6	0,76	89,4	0,789
6	التصرف الخططي	درجة		16,083	0,104	16,095	0,346-

يتضح من خلال الجدول ( 8 ) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا.

الجدول (9) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
1	العتبة اللاكتيكية	4,12	0,636	4,2	0,806	0,342-		عشوائي
2	اختبار الاداء الدائري / ثانية	89,6	0,76	89,2	0,927	0,399		عشوائي
3	التصرف الخططي / درجة	16,083	0,104	16,114	0,131	0,556-		عشوائي
							2,228	

من خلال الجدول ( 9 ) اعلاة يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) والبالغه (2,228) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.  
2 - 4 - 8 التجربة الرئيسية :

عمل الباحثان على اعداد تمارينات لا هوائية \* تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمدا على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة الاستاذ المشرف واستشارة العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسة للعبة كرة القدم كونه لاعب سابق ومدرب حاليا وكذلك دراسته. قد امتازت التمارينات بالاتي:

- 1- تم تنفيذ التمارينات في مرحلة الاعداد الخاص.
- 2- تم البدء بتنفيذ التمارينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم 20 / 2 / 2016م.
- 3- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات تدريبية اسبوعيا.
- 4- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحده تدريبية.
- 5- تراوحت الشدة التدريبية 80 % الى 90% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث وبالشكل التموجي

\* ينظر الملحق ( 7 )

- 6- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .
- 7- راعى الباحث التدريب لباقي ايام الاسبوع ان يكون متساويا قدر الامكان لجميع افراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والصفات البدنية والقدرات البدنية.
- 8- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2016 /4/16 م.

#### 2 - 4 - 9 الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي عمل الباحثان على اعادة تطبيق قياس العتبة اللاكتيكية والاختبارات البدنية والتصرف الخططي التي جريت في الاختبارات القبليّة (قبل التجربة الرئيسية) في يومي (الخميس والجمعة ) الموافق 2016 /4 /22 م. وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة.

#### 2 - 5 الوسائل الاحصائية :

لجأ الباحثان الى اختيار الوسائل الاحصائية ذات العلاقة بمقارنة الاختبارات القبليّة والبعدية واستعان الباحث بالمعادلات الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- مربع كاي (كا<sup>2</sup>)
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- T للعينات المستقلة المتساوية بالعدد
- T للعينات المتناظرة

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- 3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة ومناقشتها:
- 3 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

#### الجدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

نوع الدلالة	T المحسوبة	ع ف	ف <sup>-</sup>	الاختبار البعدي		الاخبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	ت
				ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>			

3	تحمل الاداء	ت	ثانية	89,6	0,76	85,4	0,627	4,2	0,9	14,757	معنوي
		ض	ثانية	89,2	0,927	88	0,707	1,211	0,657	5,829	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 والبالغة (2,262)

يبين الجدول (10) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( تحمل الاداء ) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (5,829) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية . بنما بلغت قيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية ( تحمل الاداء ) على التوالي (14,757) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذا المتغير

المناقشة :

-تحمل الاداء :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (10) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور صفة تحمل الاداء ويعزو الباحثان هذا التطور الى النهج المعد من قبل المدرب بالنسبة لتطور المجموعة الضابطة اما بالنسبة لتطور المجموعة التجريبية يعود التطور الى طبيعة التمرينات المستعملة. وهذا ما اكدته ابو العلاء ونصر الدين سيد " ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب

3 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج القياسات (القبلية والبعدي) لمتغير العتبة اللاكتيكية لمجموعتي البحث ومناقشتها.

#### الجدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدي للعتبة اللاكتيكية في المجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ع ف	ت	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
العتبة اللاكتيكية	ت	ملي مول/لتر	4,12	0,636	4,8	0,712	0,68	0,447	4,811
	ض	ملي مول/لتر	4,2	0,806	4,3	0,887	0,1	0,125	2,529

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 والبالغة (2,262)

يبين الجدول (11) المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدي لمتغير العتبة للاكتيكية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,529) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت دالة

احصائيا ولصالح القياسات البعدي. بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (4.811) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (9) القيوالبالغة (2,262) مما يعني ان الفرق بين القياسين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح القياسات البعدية.

المناقشة :-

-العتبة اللاكتيكية :

من خلال العرض والتحليل لنتائج القياسات ( القبليّة - البعدية) الخاص بالعتبة اللاكتيكية في اختبار السير المتحرك على جهاز (treadmill) باربعة مراحل متفاوتة السرعة زمن كل مرحلة اربعة دقائق . ظهرت فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية ولكلا المجموعتين مما يدل على حدوث تطور ويعزو الباحثان هذا التطور المنهج المعد من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة اما بالنسبة للمجموعة التجريبية يعود التطور الى استخدام الشدة العالية في تدريبات النظام اللاكتيكي ، فعندما يكون العمل متوسط الشدة وتم في ضل استخدام الاوكسجين لايزداد انتاج حامض اللاكتيك في الدم اما اذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة وتم في ظروف عدم كفاية الاوكسجين فيزداد تجمع تراكم حامض اللاكتيك في الدم<sup>(1)</sup>.

متغيرات البدنية<sup>(2)</sup>.

3 - 1 - 3 عرض نتائج الاختبارات ( القبليّة - البعدية ) لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(12)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للتصرف الخططي.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	ت المحسوبة	دلالة الفرق
			ع	س	ع	س			
التصرف الخططي	ت	درجة	16,083	0,104	20,232	0,129	4,149	14,909	معنوي
	ض	درجة	16,114	0,131	17,023	0,155	0,909	7,985	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 والبالغة (2,262)

يبين الجدول (12) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للتصرف الخططي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخططي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (7,985) ( وهي اكبر قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفرق كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (14,909) وهي اكبر من

<sup>(1)</sup> جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، الاردن ، دار دجلة ، 2012 ، ص 298.

(1) ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) وبالبالغة (2,262) مما يعني ان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية.  
المناقشة:-

#### -التصرف الخططي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (12) تبين وجود تطور ملحوظ في متغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحثان هذا التطور في التصرفات الخططية في الاختبارات البعدية الى فاعلية التمرينات التي اعده المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة التمارين التي اعده الباحث المعطاة التي اعدت وفق اساس علمية ساهمت في تطور التصرف الخططي وهذا ما اكده مفتي حماد " ان اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب ونصيبة الكافي"<sup>(1)</sup>. ويرى ( حنفي عثمان) " كما يجب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا وفنيا ومهاريا وخططيا يجب ان تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث"<sup>(2)</sup>.

### 2-3 عرض نتائج الاختبارات والقياسات البعديه لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

3 - 2 - 1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:  
الجدول (13) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفرق
				ع	س		
3	تحمل الاداء	ت	ثانية	85,4	0,627	8,255-	معنوي
		ض	ثانية	88	0,707		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 وبالبالغة (2,101) يبين الجدول (11) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( تحمل الاداء ) حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة وعلى التوالي ( 8,255- ) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وبالبالغة (2,101) مما يعني ان الفرق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية.  
المناقشة:- -تحمل الاداء :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (13) ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تطور واضح في تحمل الاداء للاعبين ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى سببين الاول هو طبيعة

(1)مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص 25.

(2) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 ، ص 82.

التمرينات المعدة وهذا ما اكده ابو العلا واحمد النصر " وهذا يتفق المتدربين بالاضافة الى ان التدريب على التحمل يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكتيك حسب نوع الرياضة الممارسة<sup>(1)</sup>. والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الاداء البدني نتيجة التمرينات المستعملة في التدريب ساهمت في رفع قابليات اللاعبين البدنية والخطية والمهارية وهذا ما اكده امر الله الباسطي " ان مجموع التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيفات او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي<sup>(2)</sup>.

3 - 2 - 2 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغير العتبة اللاكتيكية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

الجدول (14) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج القياسات البعدية للعتبة اللاكتيكية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	القياس البعدي		قيمة t	دلالة الفروق
			ع	س		
العتبة اللاكتيكية	ت	ملي مول / لتر	0.412	4.8	2.874	معنوي
	ض	ملي مول / لتر	0.320	4.3		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18 وبالبالغة (2،101)

يبين الجدول (14) المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات البعدية لمتغير العتبة اللاكتيكية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة (2،874) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (18) وبالبالغة (2،101) مما يعني ان الفروق بين القياسات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة :-

-العتبة اللاكتيكية :

من خلال العرض والتحليل لنتائج القياسات البعدية الخاص بالعتبة اللاكتيكية في اختبار السير المتحرك على جهاز (treadmill) باربعة مراحل متفاوتة السرعةى زمن كل مرحلة اربعة دقائق . ظهرت فروق معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بسبب التمرينات ذات الشدد العالية التي تدخل ضمن النظام اللاكتيكي في حالة انخفاض الاوكسجين وكذلك التدريب بالنظام اللاهوائي الذي استخدمه الباحث في منهجة التدريبى ساهم بشكل كبير برفع مستوى العتبة اللاكتيكية لدى لاعبي المجموعتين من خلال استخدام تمرينات بشدد عالية وخصوصا المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج التدريبى الذي راعى الباحثان بة مكونات الحمل التدريبى والتدرج فى الحمل ،ونقلا عن فلاح حسن عبدالله عن (barin) " ان العمل بالشدة العالية قادر على زيادة حامض اللاكتيك فى الدم بسبب عملية تحلل السكر لاهوائيا الذي يقوم بة الجسم لاعادة مركب ATP داخل الخلية العضلية مع

3 ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : المصدر السابق نفسة ، 1993 ، 192.

4 امر الله الباسطي : قواعد التدريب الرياضى وتطبيقاتها ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.

عدم كفاية الاوكسجين الوارد الى العضلات العاملة الامر الذي ودي الى عدم مقدرة الماييتوكونديريا على ادخال ايون الهيدروجين المتحرر الى السلسلة التنفسية وبذلك يتحد حامض البايروفك مع ايون الهيدروجين مكونا حامض اللاكتيك<sup>(1)</sup>. اما (Mcardle & katch2000) فيؤكدان " ان خلال الجهد البدني الواطئ والجهد الثابت فان نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لا تزيد خارج النطاق البيولوجي خلال وقت الراحة ، وعندما تزداد شدة الجهد فان نسبة الحامض ترتفع عن الحد الطبيعي"<sup>(2)</sup>.

### 3 - 2 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول ( 15 ) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t	دلالة الفروق
			ع	س		
التصرف الخطي	ت	درجة	1.129	20.232	5.965	معنوي
	ض	درجة	1.155	17.023		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18 وبالبالغة (2،101)

يبين الجدول (15) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (5،965) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (18) وبالبالغة (2،101) مما يدل ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### المناقشة: - - التصرف الخطي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (15) تبين وجود فروق في متغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور في التصرفات الخطية يعزو الباحثان هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على مجموعة تمرينات خطية بتنفيذ المهارات الخطية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالى التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الاداء اذ انه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخطي وتحت اجواء لعب حقيقية اذ ان الباحثان اثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف وهذا ما اكده (عبد الستار ضمد) " تكرار التمرينات الخطية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن للاعب تقصير زمن ادراك اللاعب وقدرته على التصرف الخطي السريع"<sup>(3)</sup>.

(1) فلاح حسن عبدالله: تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للعب كرة السلة ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 118.

(2) MCardle w.d , katch f . 1 2000 individual differences in anaerobic enegy transfer capacity , in essentials of exercise physiology , lippncott Williams and willking , usa . p 256.

(1) عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000.ص187

في نظر التصرف الخططي. كما يؤكد (مفتي حماد ) للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج افضل وادق مستوى للاداء المهاري والخططي وبدون مستويات عليا للصفات البدنية الخاصة باللاعبين . ويضيف انه لتحقيق اهداف تطوير الاداء البدني والخططي يجب تنفيذ الاداء السريع والجيد والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف نفس ظروف الاداء الحقيقي<sup>(1)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات : من خلال ما توصل اليه الباحثان من نتائج يستنتج الاتي:-

- 1- هناك تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية في تطوير العتبة اللاكتيكية.
- 2- هناك تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب.
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية التي تناولت التدريبات اللاهوائية على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.

4 - 2 التوصيات : في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما ياتي :-

- 1- ينبغي الاهتمام بالتدريبات اللاهوائية بالنظام اللاكتيكي من قبل مدربي كرة القدم.
- 2- اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التمرينات اللاهوائية بالنظام اللاكتيكي في تطوير العتبة اللاكتيكية وتحمل الاداء والتصرف الخططي في فعاليات رياضية اخرى.

#### المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : المصدر السابق نفسة ، 1993 ، 192.
- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.
- امر الله البساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، الاردن ، دار دجلة ، 2012 ، ص 298.
- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 ، ص 82.
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في علم النفس ، ط3 ، عمان ، دار الميسرة للنشر ، 2005 ، ص 246.
- سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصه ، 2007 ، ص 197. ص 187
- عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000.
- عماد عودة جودة : تأثير تمرينات اللعب الطولي والعرضي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم في الديوانية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الديوانية ، 2015 ، ص 25.
- فلاح حسن عبدالله : تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للعب كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 118.
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص 12.
- مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، 2007 ، ص 91.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 211.

(2) مفتي ابراهيم حماد : التدشرب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 211.

- مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكرة ، 1994 ، ص 25.
- نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، 145.
- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني ، دوحة ، 2009 ، ص100.
- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.
- MCardle w.d , kathch f . 1 2000 individual defferences in anaerobic enegy transfer capacity , in essentials of exercise physiology , lippncott Williams and willking , usa . p 256.

## تأثير منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني في تعلم التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة

أ.م.د. وسام صلاح      أ.م.د. حاسم عبد الجبار      عذراء عدنان داخل

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص الرسالة باللغة العربية

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية المهمة التي لها مبادئها الأساسية التي أصبح من الضروري السعي للتوصل الى افضل الاساليب التدريسية لتعليم مهارتها الأساسية لان جزءا من نجاح الفريق يتوقف على مدى اتقان لاعبيه المهارات الأساسية للعبة والتي تعني وصول المتعلم الى درجة الاتقان والتثبيت والالية. كانت اهم اهداف البحث فهي التعرف على افضلية التأثير للمنهج التعليمي بالاسلوب الاتقاني لمهارة التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة. أما اهم فروض البحث فهي للمنهج التعليمي بالأسلوب الاتقاني افضلية التأثير في تعلم مهارة التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي. أما مجتمع البحث فتم تحديده بطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء ومثلت عينة البحث جميع أفراد المجتمع(طريقة الحصر الشامل).وجاءت أهم الاستنتاجات أن المنهج التعليمي بالاسلوب الاتقاني كان له اثر واضح وفعال في تطوير التصويب السلمي.

### Abstract

**The effects of an intervention throughout technical style in learning layout scoring in basketball for female students**

By

**Wisam Salah, PhD. Ass. Prof.**

**Hasim Abdul-Jabbar, PhD. Ass. Prof.**

**Azraa Adnan**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

Basketball is one of the most important team games with its basic principles. It has become necessary to seek the best teaching methods to teach its basic skill because part of the success of the team depends on the proficiency of its players the basic skills of the game which means the learner's access to the degree of proficiency. However, The aim of the study was to: Identifying the effectiveness of an intervention throughout technical style in learning layout scoring in basketball for female students.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. All first stage female students of the Physical Education and Sports Sciences college/

Karbala University have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The intervention throughout technical style which used in the experimental group have a positive effects in learning layout scoring in basketball for female students.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان المتعلم هو محور العملية التربوية والتعليمية وان تنميه قدراته وقابلياته هي الغاية الأساسية فيها، حيث تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير المتطلبات التي تخدم عملية التعلم وتوفر الظروف والفرص لتحقيق الاداء الامثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس القدرة على فهم اجزاء ومسار المهارة أو الحركة .

ان الكثير من الاساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارة الرياضية تباينت نسب استخدامها بالنجاح في الاداء المهاري لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد اساليب تخدم الفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلائم مع المتعلم ، فالأسلوب الاتقاني هو واحد من هذه الاساليب الحديثة في عملية التعلم والتي تعني وصول المتعلم الى درجه الاتقان والتثبيت والاليه والوصول بهم الى درجه الاتقان ومن ثم الانتقال الى تعلم مهارة اخرى .

وكرة السلة تعد من الألعاب الجماعية التي يعتمد نجاح أي فريق فيها اساساً على مدى اجادة افراده للمهارات الأساسية للعبة ، لذلك أصبح من الضروري السعي للتوصل إلى أفضل الأساليب التدريسية لتعليم مهاراتها الأساسية ، لان جزءاً من نجاح الفريق يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان لاعبيه المهارات الأساسية للعبة ، لذلك كان العلماء في سعي دائم إلى دراسة أفضل الطرائق والأساليب التدريسية لتعلم المهارات الحركية وتطبيق ما يتوصلون إليه من نتائج للاقتصاد في الجهد والوقت في عملية التعلم ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في محاولة الباحث من اعداد منهج تعليمي باستخدام مبادا الاتقان تأثيره على التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة.

### 1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث للدروس النظرية والوحدات التعليمية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجدت ضعف في اداء مهارة التصويب السلمي للطالبات بالإضافة الى قلة الاهتمام باستخدام الاساليب التي تعني بإتقان المهارة ومن ثم الانتقال الى المهارة الاخرى مما ولد ضعفا واضحا لأغلب الطالبات وهذا يؤثر بصورة مباشرة في عملية التعلم مما يؤدي الى تأخر مستوى التعلم وعدم تعلم المهارة بالصورة الصحيحة ، لذا ارتأت الباحثة اعداد منهج تعليمي بالاسلوب الاتقاني يهدف الى اتقان التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة .

### 1-3 هدفا البحث

- 1- التعرف على تأثير المنهج التعليمي بالأسلوب الاتقاني في تطوير التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة.
- 2- التعرف على افضليه التأثير للمنهج التعليمي بالأسلوب الاتقاني والمنهج الاعتيادي في تطوير التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة في الاختبارات البعيدة.

### 1-4 فرضا البحث

- 1- هناك تأثير ايجابي للمنهج التعليمي بالأسلوب الاتقاني في تطوير التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة في الاختبارات القبلية والبعيدة.
- 2- للمنهج التعليمي بالأسلوب الاتقاني افضليه التأثير في تطوير التصويب السلمي للطالبات بكرة السلة في الاختبارات البعيدة.

### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري :- طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الاولى.

2-5-1 المجال الزمني:- 2016 /3/1 -2016/4/20

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

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة التي يراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، إذ استخدمت الباحث تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة المدروسة.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته .

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء والبالغ عددها(38) طالبة للعام الدراسي 2015 - 2016 ومثلت عينه البحث جميع أفراد المجتمع وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع.

ولبيان تجانس افراد عينة البحث تم قياس التصويب السلمي في البحث، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء، كما مبين في جدول(1).

الجدول(1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	الوسط الحسابي	النوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التهديف السلمي	1.86	1.00	1.21	0.55

ن = 38 مستوى دلالة = 0.05

من خلال نتائج جدول(1) تبين ان درجة معامل الالتواء لجميع المتغيرات المدروسة كان اقل من  $(1\pm)$  وهذا يعني تجانس افراد مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث تم تقسيم افراد عينة البحث الى مجموعتين متكافئتين وبطريقة عشوائية (القرعة) وللتأكد من تكافؤهما استخدمت الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (2).

جدول(2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمته t	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التهديف السلمي	1.57	1.12	2.01	1.25	1.49	0.143	غير معنوي

يبين الجدول (2) أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، عند حجم عينة (38)، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينهم.

2- 3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث

2- 3- 1 الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

1-كرات سله عدد(40).

2-ملعب كرة سله.

3-صافرة عدد (2)

4-طباشير.

5-شريط قياس.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

1. الملاحظة.

2. الاستبيان.

3. الاختبارات والقياس.

4. قلم رصاص.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد المهارة المدروسة

قامت الباحثة باختيار المهارة التي تقع ضمن المنهج الدراسي للفصل الاول المحدد من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والذي تعاني الطالبات في تعلمها وهي مهارة التصويب السلمي.

2-4-2 تحديد الاختبار لمتغير البحث

- الاختبار المهاري

من اجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات المستعملة اطلعت الباحثة على بعض المصادر المتوفرة لكي يتم اختيار أفضل الاختبارات الخاصة بالمهارة المراد قياسها وعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين ضمن استمارة\* في مجال التعلم الحركي وكرة السلة لغرض التأكد من صلاحيتها وتم تقييم اداء الطالبات من خلال استمارة خاصة معدة لهذا الغرض.

2-4-3 توصيف الاختبارات مهارية

- اختبار التصويب السلمي (1)

\*الهدف من الاختبار : تقييم أداء التصويب السلمي .

\*الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، وكرة سلة قانونية عدد (2)، وشريط قياس ، وطباشير، وصافرة لإعطاء إشارة البدء.

<sup>1</sup>- مصطفى زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص30.

\*وصف الأداء :عند سماع أشاره البدء يتم الأداء من طبطبة اللاعبة للكرة على بعد (5م) عن السلة ويتم عمل خطوتين ثم عمل التصويبة السلمية.

\*التسجيل: يعطى لكل طالبة محاولتين وتحسب أفضل درجة ،علما أن الدرجة من (10).

#### 2-4-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبار المهاري يوم الاربعاء الموافق 2016/3/2 في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة كربلاء للتعرف على :

- صلاحية الاختبار المستخدم في البحث
- جاهزية الاجهزة والادوات والملاعب المستخدمة للقيام بالتجربة الاساسية
- الوقت الذي يستغرقه الاختبار .
- الكشف عن مدى ملائمة مفردات المنهج التعليمي مع مستوى افراد عينه البحث.
- كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطالبات في الملعب وطرق تسجيل الدرجات .
- التأكد من حجم وكفاءة أفراد الفريق العمل المساعد .

#### 2-4-5 الأسس العلمية للاختبار:

##### -صدق الاختبار

قد استخدمت الباحث صدق المحتوى في تحديد صدقه من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء ضمن استمارة وقد ثبت صدقه بعد أن اتفق جميع الخبراء على أنه يحقق الغرض الذي وضعت لأجله. إذ تم قبول الاختبار الأمثل لقياس المهارات المدروسة .

##### -ثبات الاختبارات

تم حساب معامل الثبات الاختبار المهاري بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبقت الباحث الاختبار في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث يوم الاربعاء الموافق 2016/3/2 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف يوم الاربعاء الموافق 2016/3/9، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت الباحث معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني ، وقد اظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا يشير بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ ايضاً.

##### -موضوعية الاختبارات

لغرض التأكد من موضوعية الاختبار استعانت الباحث بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبار وبعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، تم التأكد من معنوية الموضوعية للاختبار المهاري كما في جدول(3).

جدول(3) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبار المستخدم

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
6	التصويب السلمي	0.89	0.91

#### 2-4-6 الاختبار القبلي

اجرت الباحث الاختبار القبلي على افراد العينة (التجريبية والضابطة) للاختبار المهاري يوم الاربعاء الموافق 2016/3/16 في تمام الساعة العاشرة صباحا للحصول على بيانات وتدوينها في استمارة خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائيا.

#### 2-4-7 التجربة الرئيسية (تنفيذ المنهج التعليمي)

قامت الباحث بوضع الوحدات التعليمية الخاصة بالمنهج ملحق(1) وادخال تمارين قامت الباحث باعدادها وكان المنهج متضمن (6) وحدات تعليمية وبما يلائم موضوع وعينة البحث وموزعة على (3) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع اذ بدأ تنفيذ المنهج في يوم الاحد الموافق 2016/3/20 وأنتهى يوم الاثنين الموافق 2016/4/11.

#### 2-4-8 الاختبارات البعدية

بعد استكمال تطبيق المنهج التعليمي على افراد المجموعة التجريبية قامت الباحث بأجراء الاختبار البعدي يوم الاربعاء الموافق 2016/4/13 للاختبار المهاري قيد الدراسة، على جميع افراد عينة البحث، للحصول على البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائيا، وقد راعت الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبار القبلي من حيث وقت ومكان الاختبار.

#### 2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .

استخدمت الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات

#### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارة الحركية و لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ومناقشتها.

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارة الحركية و لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها

لغرض وصف نتائج أفراد العينة قامت الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة. وكما مبين في الجدولين (4) و(5).

جدول (4) يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية لمتغير البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.00	19.37	0.63	7.78	1.12	1.57	التهديف السلمي

تحت مستوى دلالة = 0.05

n = 19

من خلال الجدول (4) يبين أنّ هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمهارة الحركية

اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير تقييم التهديد السلمي في القياس القبلي وعلى التوالي (1.67) (1.12)، أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي فقد بلغت (7.78) (0.63) وكانت قيمة (t) المحسوبة (19.37) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الوسطين الحسابيين، وهذا يؤكد أنّ هناك تأثير معنوي للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحث في تعلم المهارة المدروسة يبين الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

#### الجدول (5)

يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة بين أفراد المجموعة الضابطة للحصول المعرفي والمقياس الانفعالي والمهارات الحركية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمته t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.00	15.85	0.50	7.15	1.25	2.09	التهديد السلمي

ن = 19 تحت مستوى دلالة = 0.05

من خلال الجدول (5) يتبين أنّ هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارة المدروسة اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير تقييم أداء التهديد السلمي في القياس القبلي وعلى التوالي (2.9) (1.25) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي على التوالي فقد بلغت (7.15) (0.05) وكانت قيمة (t) المحسوبة (15.85) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الوسطين الحسابيين.

### 3-1-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة الحركية ولمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة) .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارة الحركية ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت من خلال الجدولين (4) و(5) تبين أنّ هناك فروقاً في كلا المجموعتين، فبالنسبة للفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي، فتعزو الباحث سبب هذه الفروق للمتغيرات المبحوثة إلى استجابة الطالبات لكافة متطلبات التعلم خلال الوحدات التعليمية للمنهج التعليمي المقترح كونه من أهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات وتحقيق الأهداف اذ استخدمت الباحث تمارين مناسبة مع مستوى أفراد العينة وكذلك تم اعتماد مبدأ التدرج والتوضيح لكل مهارة بهدف توضيح اجزاء كل مهارة

اذ أنّ "درجة التغير في التحصيل المعرفي تتوقف على طبيعة الموقف الذي يحصل فيه الشخص على المعلومات وعلى مصدرها وأسلوبها ودرجة إتقانها" (1).

1- طلعت حسن عبد الرحيم: علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط2، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 1981، ص112.

اما بالنسبة الى الفروق في المجموعة الضابطة تعزو الباحث هذا الفرق الى اعتماد المجموعة على اسلوب المدرس والى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية بصورة مستمرة وكذلك التدرج في مستوى الصعوبات للمهارات والتي تضمن الأداء من قبل الجميع وبهذا "أنّ الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكتمال كما أنّ التدريب عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء 3متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها"<sup>(1)</sup>.

### 3-2 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث للمهارة الحركية ومناقشتها:

#### 3-2-1 عرض نتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث للمهارة الحركية وتحليلها:

تحقيقاً لهدف الدراسة سعت الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي وللتأكد من معنوية الفروق تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية، وكما مبين في الجدول (6).

#### الجدول (6)

يبين الفرق في القياسات البعدية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارة الحركية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0,00	3.82	0.50	7.15	0.63	7.78	التهديف السلمي

ن = 38 تحت مستوى دلالة = 0.05

من خلال الجدول (6) يبين إن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط والانحرافات المعيارية في القياسات البعدية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي لمتغير تقييم التهديف السلمي لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (7.78) وبلغت قيمة الوسط والانحراف في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (7.15) (0.50) وكانت قيمة (t) المحسوبة (3.82) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية لكبر وسطهم الحسابي في الاختبار المعني بتقييم التهديف السلمي.

#### 3-2-2 مناقشة نتائج الفروق الاختبار البعدي للمهارة الحركية ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي والمهارة الحركية بكرة السلة والتي وضحت من خلال الجدول (6) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذه الفروق في التطور الى ما يأتي :

فيما يخص طبيعة المنهج :

ان تفوق طالبات المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم المنهج التعليمي المقترح عن المجموعة الضابطة يعود الى فاعلية المنهج التعليمي الذي ساعد على تثبيت الاداء الصحيح وتجاوز الاخطاء فضلاً عن زيادة مقدار التعلم للمهارة المدروسة

<sup>2</sup>- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000، ص 120-129.

وذلك سببه التمارين التي اعدت للمجموعة التجريبية وتعزو الباحث هذا التطور الحاصل لمجموعتي البحث نتيجة التأثير الايجابي للمنهج التعليمي الذي تم تطبيقه على مجموعتي البحث.

وكذلك تعزو الباحث التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج التعليمي مع كيفية تطبيقه وملاءمته لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد كل مجموعة تجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة كما أن استخدام الوسائل التعليمية الحديثة وملاءمته بمستوى المتعلمين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية المتعلم خلال القسم الرئيسي للوحدة التعليمية الواحدة وذكر " أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من التعلم الحركي"<sup>(1)</sup>.

كما ان هناك تأثير واضح للأسلوب التعليمي المستخدم الذي يراعي تجزئة المهارة الصعبة ويراعي الفروق الفردية في عملية التعلم والتعزيز للتغذية الرجعة وهذا ما يتميز به الاسلوب الاتقاني "الذي يعد خطة تعليمية توفر لكل طالب ما يحتاجه من الوقت للوصول الى مستوى التمكن اذ ان الافراد يتعلمون بنسب مختلفة"<sup>2</sup>. وترى الباحث ان اسلوب التعلم الاتقاني من خلال محاولات الاتقان الناجحة لاداء المهارات يساهم في شعور المتعلمة بتقدير ذاتها وثقتها بنفسها والتحكم بأنفعالاتها عندما تتعرف وتشخص بنفسها النواحي السلبية والايجابية فتحاول تصحيحها بالتغذية الراجعة مما يزيد من ثقتها وقدرتها على تحقيق انجازها للواجب الحركي.

طبيعة التمارين المستخدمة في المنهج التعليمي التي تميزت بالحدأة والتدرج:

تعزو الباحث الفرق في الاداء المهاري للطلاب في المجموعة التجريبية إلى التمرينات التي استخدمتها خلال الوحدة التعليمية اثناء تطبيق المنهج التعليمي ، حيث تميزت التمرينات بأنسجامها مع قدرات وقابليات الطالبات، كما أنها لا تحتاج إلى إمكانيات وأدوات خاصة بالإضافة إلى إمكانية ممارستها لأكثر عدد ممكن من الأفراد في وقت واحد ، ولا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات والمواهب الخاصة وكذلك ساعدت على اتقان كل جزء من المهارة ثم الانتقال الى المهارات الاخرى للمهارة بالاضافة الى التنظيم الجيد والمثالي للتمارين وتسلسلها بصورة ساعدت افراد هذه المجموعة على العمل بصورة منسجمة وجيدة وامتازت هذه التمارين بالتدرج مما ساعد على اتقان جميع اجزاء المهارة كما ان " وضح الأهداف للمتعلم يؤدي إلى زيادة دافعية ومحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل"<sup>(3)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 4-1 الاستنتاجات :

- 1- أن المنهج التعليمي بالاسلوب الاتقاني كان له اثر واضح وفعال في تعلم المهارات الحركية.
- 2- ان المنهج التعليمي بالاسلوب الاتقاني ساعد على اتقان كل جزء من اجزاء المهارات المدروسة.

#### 4-2 التوصيات :

<sup>1</sup>- Schmidt A. & Wirsberg. Opcit. 2000. P. 21.

<sup>2</sup> - محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته،3ط، الامارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2003،ص461.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص194 .

1. ضرورة الاهتمام بتطبيق الاسلوب الاتقاني في تعلم المهارات الاساسية للطالبات بكرة السلة.

2. اجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة ومهارات اخرى.

### المراجع والمصادر العربية

- طلعت حسن عبد الرحيم :علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط2، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 1981.  
- محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته، ط3، الامارات العربية المتحدة، العين ،دار الكتاب الجامعي 2003.

- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.

- مصطفى زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ،1997.

- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ،2000.

### المصادر الاجنبية

- Schmidt A. Timothy D.Lee, motor control and learning, 4th Ed Human Kineties, 2005 .

### ملحق(1) نموذج لوحده تعليمية

الوقت: 90 د

الهدف: تعلم مهارة التصويب السلمي

التاريخ:

الملاحظات	التفاصيل	الوقت	الاقسام
	-احماء عام (5)د -احماء خاص (15) د	20د	القسم التحضيري
		60د	القسم الرئيسي
تتطابق مع المرحلة الاولى من البرنامج الحركي	شرح مفصل عن المهارة وعرض نموذج توضيحي	10د	الجزء التعليمي
هذه التمارين تتطابق مع المرحلة الثالثة من مراحل بناء البرنامج الحركي	1-اداء حركه التصويب السلمي باتجاه السلة بدون كرة لجميع الطالبات 2-يقف الطالبات على قوس رمية الثلاث نقاط وهم يحملون الكرات والبدء بالانطلاق من الطالب الاول وبالتعاقب للقيام بالتصويب السلمي نحو السلة 3-يقف الطالبات على شكل صفين كل صف تحت السلة يقوم المدرس بوضع(5)شواخص المسافه بين شاخص واخر(15)م يبدأ التمرين عندما تنطلق الطالبة وهي حاملة الكرة بالطبقة بين الشواخص ثم العودة الى السلة واداء التصويب السلمي.	50د	الجزء التطبيقي
	-اداء تمارين تهدئه -لعبه ترويحيه	10د	القسم الختامي

# تأثير استخدام الانغماس بالواقع الافتراضي في تعلم بعض المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك للطلاب

منتظر ابراهيم فاضل

أ.م.د حسن علي حسين

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى:

اعداد وحدات تعليمية باستخدام بيئات تكنولوجيا الواقع الافتراضي، والتعرف على تأثير استخدام تكنولوجيا الانغماس بالواقع الافتراضي في تعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، و التعرف على افضلية الفرق بين استخدام بيئات الواقع الافتراضي و المنهج المعتمد من المدرس في تعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء وتم اختيار العينة بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (45).

وقد استنتج الباحثان أن لاستخدام تكنولوجيا بيئة الانغماس بالواقع الافتراضي تأثير فعال في تطوير التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب. بالإضافة الى ان لاستخدام تكنولوجيا بيئة نافذة الواقع الافتراضي تأثير فعال في تطوير تعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب.

## Abstract

**The effect of the use of virtual reality indulgence in learning some basic skills on gymnastic devices for students**

By

**Hassn Ali, PhD. Ass. Prof.**

**Montadhar Ibrahim, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aim of the study was to: Preparing an virtual reality indulgence, identifying the effect of the use of virtual reality indulgence in learning some basic skills on gymnastic devices for students, and identify the advantages of the differences between the use of virtual reality environments and the teacher-approved in learning some basic skills on gymnastic devices for students. However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Forty five third stage students of the Physical Education and Sports Sciences college/

Karbala University have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of virtual reality indulgence which used in the experimental group have a positive effects in learning some basic skills on gymnastic devices for students.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1- المقدمة وأهمية البحث:

ان التقدم العلمي الذي شمل جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي وفي اغلب دول العالم لم يكن وليد الصدفة وانما تتبنى تلك الدول العديد من مقومات هذا التقدم ويأتي في مقدمتها اعتماد اسس ومبادئ البحث العلمي ولكون الرياضة احدى اهم مظاهر الحياة وتقدم الدول وحجم رقيها لاهتمامها ببناء الانسان من حيث التعلم والتدريس والتدريب اذ تم استخدام الكثير من التكنولوجيا المتطورة في عملية التدريس حيث ادى استخدام شبكة الانترنت في عملية التعليم الى تطور سريع لأداء المعلم والمتعلم باستخدام الانظمة المتعددة سعيا من المدرس لإيصال المعلومة الى المتعلم بصورة افضل وبوقت اقصر وجهد اقل وباعتبار رياضة الجمناستك من الرياضات الصعبة في ادائها وقواعد لعبها فهي تخضع للعديد من المتغيرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية وبما يتماشى مع حاجات ومتطلبات قواعد اللعب في هذه الرياضة وهذا مادعى المغنيون والمختصون الى اعتماد البحث والتقصي عن كل ما هو جديد يساعد في تقدم وتطور رياضة الجمناستك ومنها استخدام التكنولوجيا لأنها تؤدي دورا مهما في تمكين المدرس وتساوده وتساهم بصورة فعلية في تطور وتعلم المهارات والاداء الفني للمتعلم والاستثمار الجيد للوقت المخصص للتعلم بكفاءة عالية فمن خلالها يستطيع الطالب ان يتعلم الحركة وقواعد اللعب عن كل ثني او سقوط وبهذا يكون لدى المتعلم فكرة عن ادائه للمهارات كما انها تولد مشاركة فعلية لدى الطلبة تؤدي الى كسر الجمود في الدرس من خلال خلق بيئة افتراضية تمكن الطالب من رؤية اداء الحركات والمهارات بصورة افضل وبشكل مجسم مما يجعله ان يتعرف على الاخطاء الحاصلة في الاداء وهي بهذا تقلل من عمل النموذج لان تطور طرائق واساليب التدريس وتنوعها يساهم بشكل افضل في عملية تعلم واكتساب الطلبة للجوانب المهارية والحركية وتكون ذات فاعلية اكثر في تحقيق اهداف العملية التعليمية والتدريبية، وبهذا تكسب هذه الدراسة اهميتها والحاجة اليها من خلال العمل البحثي وفق الطابع العلمي في اعداد البرامج باستخدام بيئات تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتعلم بعض المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك لطلاب المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 1-2- مشكلة البحث:

يؤدي التقدم العلمي والتكنولوجي دورا كبيرا في الارتقاء بالمستوى المهاري لأي لعبة ولاسيما لعبة الجمناستك كونها من الالعاب التي تتميز بتعدد اجهزتها وكثرة حركاتها ذات الصعوبات المختلفة والتي يتوجب من الطالب انتقالات وتحركات مختلفة مع المحافظة على مستوى افضل للأداء وهذا يتطلب تخطيط سليم ودراسة واعية في جميع ميادينها وجوانبها وايماننا من الباحث بأهمية اعتماد تكنولوجيا التعلم واستخدام بيئات الواقع الافتراضي في عملية تعلم مهارات اجهزة الجمناستك لذلك كان على القائمين بالعملية التعليمية والتدريبية التمكن من استخدامها في تعلم واكتساب المهارات والحركات لان الفرد يمر من خلالها بخبرات قد لا يستطيع ان يمر بها ويتعلمها في الواقع الحقيقي لعدة عوامل منها الخطورة وضيق الوقت والكلفة العالية وهو ما حث الباحث الى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي عبر استخدام بيئة الانغماس بالواقع الافتراضي وبيئة نافذة الواقع الافتراضي في تعلم بعض المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 3-1-3- أهداف البحث:

- 1- اعداد وحدات تعليمية باستخدام بيئات تكنولوجيا الواقع الافتراضي في تعلم بعض مهارات اجهزة الجمناستك الفني.
- 2- التعرف على تأثير استخدام تكنولوجيا الانغماس بالواقع الافتراضي في تعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- 3- التعرف على تأثير استخدام تكنولوجيا نافذة الواقع الافتراضي في تحسين وتعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- 4- التعرف على افضلية الفروق بين استخدام بيئات الواقع الافتراضي و المنهج المعتمد من المدرس في تحسين وتعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب.

### 4-1-4- فروض البحث:

- 1- هناك تأثير معنوي لاستخدام تكنولوجيا الانغماس بالواقع الافتراضي في اداء بعض المهارات على اجهزة الجمناستك.
- 2- هناك تأثير معنوي لاستخدام تكنولوجيا نافذة الواقع الافتراضي في اداء بعض المهارات على اجهزة الجمناستك.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التعلم باستخدام بيئات تكنولوجيا الواقع الافتراضي و البرنامج المعتمد من قبل المدرس في تحسين اداء بعض المهارات على اجهزة الجمناستك .

### 5-1-5- مجالات البحث:

- 1-5-1- المجال البشري/ طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة كربلاء.
- 2-5-1- المجال الزمني/ 2016/10/28 لغاية 2017/5/15.
- 3-5-1- المجال المكاني/ القاعة المغلقة - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة كربلاء.

### 6-1-6- تحديد المصطلحات:

الواقع الافتراضي: "عالم بديل يتشكل في ذاكرة الحاسبات يخلق حالة من التواجد المكتمل ويعطي أفقا اخر لتطور البشرية. و يعمل الواقع الافتراضي على نقل الوعي الإنساني إلى بيئة افتراضية يتم تشكيلها إلكترونياً، من خلال تحرر العقل للغوص في تنفيذ الخيال"<sup>(1)</sup>.

### 3- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

### 3-1- منهج البحث:-

هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد و الاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة و التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن المشكلة المطروحة اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة) ذات القياس القبلي و البعدي الذي يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث و تحقيق الاهداف المنشودة.

<sup>1</sup> هايدي محمد: التصميم والتطوير للواقع الافتراضي- تحليل التحديات التي يواجهها المبرون-، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم تكنولوجيا التعليم، جامعة الاسكندرية، 2009.

شكل ( 1 ) يبين التصميم التجريبي لمجاميع البحث

المجموعة	القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي
المجموعة التجريبية الاولى الانغماس بالواقع الافتراضي	قياس المهارات	الانغماس او الاحتجاب بالواقع الافتراضي باستخدام نظارة ال (VR)	قياس المهارات
المجموعة التجريبية الثانية نافذة الواقع الافتراضي	قياس المهارات	نافذة الواقع الافتراضي باستخدام الشاشة ثلاثية الابعاد	قياس المهارات
المجموعة الضابطة	قياس المهارات	المنهج المتبع من قبل المدرس	قياس المهارات

### 3-2- مجتمع البحث وعينته:-

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي ( 2016 - 2017 ) والبالغ عددهم ( 76 ) طالبا مقسمين على ثلاث شعب ( أ ، ب ، ج ) وتم اختيار عينة استطلاعية بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع ( 20 ) طالب شكلت ما نسبته ( 26% ) من عناصر المجتمع واختيار العينة الرئيسية للبحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع ( 45 ) طالبا شكلت ما نسبته ( 21.59% ) من المجتمع اذ مثل ( 15 ) طالب من شعبة ( أ ) المجموعة التجريبية الاولى مجموعة الانغماس بالواقع الافتراضي باستخدام نظارة ال (VR) و مثل ( 15 ) طالب من شعبة ( ب ) المجموعة التجريبية الثانية نافذة على العالم الافتراضي باستخدام شاشة ثلاثية الابعاد و مثل ( 15 ) طالب من شعبة ( ج ) المجموعة الضابطة و كما مبين في الجدول (1).

جدول ( 1 ) يبين توزيع مجتمع و عينات البحث

ت	الشعب	حجم المجتمع	عينة البناء	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية	الملاحظات
1	شعبة ( أ )	25	17	7	15	هنالك تداخل بين افراد عينة البناء والعينة الاساسية
2	شعبة ( ب )	27	17	6	15	هنالك تداخل بين افراد عينة البناء والعينة الاساسية
3	شعبة ( ج )	24	16	7	15	هنالك تداخل بين افراد عينة البناء والعينة الاساسية
		76	50	20	45	

### 3-3 الوسائل والاجهزة و الادوات المستعملة في البحث:

#### 1-3-3 وسائل البحث:

- 1- الملاحظة.
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- استمارة الاستبيان.
- 4- المصادر و المراجع العربية.
- 5- استمارات جمع البيانات.
- 6- استمارة تقويم الاداء.
- 7- شبكة الانترنت.

#### 2-3-3 الاجهزة و الادوات المستعملة:

- 1- جهاز حاسوب نوع ( Dell ).
- 2- كامرة فيديو عدد ( 2 ) صيني الصنع.
- 3- ساعات توقيت الكترونية نوع ( Casio ) عدد ( 2 ).
- 4- اجهزة جمناستك.
- 5- قاعة الجمناستك.
- 6- شاشة عرض ثلاثية الابعاد عدد (1).
- 7- نظارات ( VR ) عدد ( 15 ).

#### 4-3 اجراءات البحث الميدانية:

##### 1-1-4-3 تحديد المادة العلمية:

حدد الباحث المادة العلمية التي تدرس في الفصل الدراسي الاول بعد اطلاعه على المقررات الدراسية لمادة الجمناستك لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والاستعانة بمجموعة من اساتذة المادة من ذوي الخبرة والاختصاص \* للإفادة منهم في هذا المجال و اعتماد (مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية وقفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز والوقوف على اليدين على جهاز المتوازي والكب على جهاز العقلة) وهي تمثل اغلب محاور البحث باعتبارها المهارات التي تدرس في الفصل الدراسي الاول والتي تتلاءم مع العينة وكذلك تناول الاخطاء القانونية الشائعة عند تنفيذ المهارات.

##### 2-1-4-3 صياغة الاهداف السلوكية:

---

\* أ.د. علي عبد الحسن حسين وأ.م.د. ولاء فاضل ابراهيم وأ.م.د. حسين مكي محمود.

يعد الهدف السلوكي نوع من انواع الصياغة اللغوية التي تصف سلوكا معينا يمكن ملاحظته وقياسه ويتوقع من المتعلم ان يكون قادرا على ادائه في نهاية اي نشاط تعليمي اي بمعنى انه يصف الحاصل التعليمي او السلوك النهائي الذي يمكن تحقيقه من تدريس وحدة تعليمية معينة وقد يكون السلوك حركيا او معرفيا او انفعاليا وتساعد الاهداف السلوكية في تقويم الطالب بشكل محدد او تصبح هذه الاهداف بمثابة المحكات التي يكون في ضوئها الحكم على اداء الطالب وتجعل الطالب على بينه من مستواه. وقد صاغ الباحث (80) هدفا سلوكيا اعتمادا على الاهداف العامة ومحتوى المادة الدراسية التي تدرس للمرحلة الثالثة بالجناساتك الفني ضمن الفصل الدراسي الاول (مدة التجربة) موزعة على المستويات الستة من تصنيف بلوم (BLOOM) وهي (المعرفة ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، التقويم) ويواقع (28) هدفا سلوكيا للمعرفة حيث شكلت ما نسبته (35%) من مجموع الاهداف السلوكية و (20) هدفا سلوكيا لمستوى الفهم حيث شكلت ما نسبته (25%) من مجموع الاهداف السلوكية و (12) هدفا سلوكيا لمستوى التطبيق حيث شكلت ما نسبته (15%) من مجموع الاهداف السلوكية و (10) اهداف سلوكية لمستوى التحليل حيث شكلت ما نسبته (12%) من مجموع الاهداف السلوكية و (6) اهداف لمستوى التركيب حيث شكلت ما نسبته (8.0%) من مجموع الاهداف السلوكية و (4) اهداف سلوكية لمستوى التقويم حيث شكلت ما نسبته (5%) من مجموع الاهداف السلوكية.

### 3-4-2 اجراءات تحديد المهارات الاساسية بالجناساتك:-

بعد ان قام الباحث باعتماد بعض المهارات الاساسية بالجناساتك الفني والتي تم تدريسها ضمن المقررات الدراسية لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2016-2017) وهي:

- فقرة اليمين الامامية على بساط الحركات الارضية.
- فقرة اليمين الامامية على طاولة القفز.
- الوقوف على اليمين بجهاز المتوازي.
- حركة الكب على جهاز العقلة.

بعدها قام بتصميم استمارة تقييم اداء تتضمن اعطاء درجة لكل جزء من اجزاء المهارة (التحضيرية، الرئيسي، الختامي) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في رياضة الجناساتك لبيان صلاحيتها في قياس وتحديد المهارات الاساسية المعنية بالدراسة والبحث، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات وتحليل اراء الخبراء اظهرت النتائج ان هناك اتفاق تام حول صلاحية الاستمارة وبنسبة (100%) بعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة عليها، وبعدها تم الاستعانة والاعتماد على تقييم محكمين لأداء كل طالب عند اداء المهارات على اجهزة الجناساتك الفني والمعنية بالدراسة والبحث.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية الثانية:-

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا<sup>(1)</sup> قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء و البالغ عددهم (20) طالبا في يوم (الثلاثاء) الموافق (8 / 11 / 2016) وكان الهدف منها:

- 1- التأكد من ملائمة الاجهزة و المهارات للعينة.

<sup>1</sup> قاسم المندلاوي و اخرون: الاختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة، 1989، ص107.

- 2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل طالب في تأدية المهارات.
- 3- كفاءة فريق العمل المساعد.
- 4- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث لتلافيها مستقبلا.
- 5- معرفة الاسس العلمية المتمثلة (بالصدق و الثبات ) لاستمارات تقييم اداء المهارات.

### 3-5-1 الاسس العلمية لاستمارات تقييم اداء المهارات:-

اولا:- صدق الاستمارات:-

تعد درجة الصدق هي العامل الاكثر اهمية لجودة الاختبارات والمقاييس<sup>(1)</sup> وقد كسبت استمارات تقييم اداء المهارات لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة احد انواع الصدق وهو صدق المحتوى والذي يعد من اكثر انواع الصدق شيوعا و استخداما في مجال التربية البدنية عندما قام الباحث بعرض استمارات تقييم اداء المهارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها في تحديد درجة كل طالب في اداء المهارات المعنية بالدراسة والبحث.

ثانيا: ثبات الاستمارات:-

لثبات اهمية خاصة في اختيار واستخدام اي اختبار لغرض معين اذ يشير الى "قدر الثقة التي يمكننا ان نضعه في نتائج اختباراتنا"<sup>(2)</sup> وقد قام الباحث باستخراج معامل ثبات المصححين والذي يعد احد المصادر الرئيسية لتباين الخطأ في الدرجة على الاختبار في المقاييس التي تعتمد على تقييم المصحح وليس على مفتاح التصحيح عندما تم اعتماد تقييم اداء طلاب العينة الاستطلاعية ل(20) طالب من خلال تقييم ثلاثة محكمين\* لأداء المهارات من قبل الطلاب بعدها سعى الباحث الى استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين تقديرات الحكم الاول وتقديرات الحكم الثاني وكذلك تقديرات الاول والثالث وتقديرات الحكم الثاني والثالث وكما مبين في الجدول ( 2 )

جدول ( 2 ) يبين قيم معامل ارتباط بيرسون ( معامل ثبات التصحيح ) لاستمارة اداء المهارات بالجمناستك

ت	المهارات	قيم ارتباط الحكم الاول والثاني	قيم ارتباط الحكم الاول والثالث	قيم ارتباط الحكم الثاني والثالث
1	مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية	0.932	0.906	0.908
2	مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز	0.894	0.903	0.878

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي و عمر نور الدين: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار القلم، 2000، ص254.

<sup>2</sup> محمد احمد عمر (و اخرون): القياس النفسي و التربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2010، ص215.

\* أ.م.د. ولاء فاضل ابراهيم، أ.م.د. حسين مكي، م.د. عبيد علي حسين.

3	مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي	0.912	0.889	0.924
4	مهارة الكعب على جهاز العقلة	0.898	0.906	0.907

### 3-6 وضع البرنامج التعليمي للمجموعات التجريبية:

قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت وضع البرامج التعليمية ومن ثم اعداد وحدات تعليمية لكل مجموعة تجريبية (مجموعة نافذة الواقع الافتراضي من خلال شاشة ثلاثية الابعاد) ومجموعة (الانغماس بالواقع الافتراضي من خلال استخدام كامرة VR).

اولا:- تضمنت نماذج تدريبات مجموعة مستخدمي الشاشة ثلاثية الابعاد والتي شملت مهارات الجمناستك الفني المطبقة بالدراسة والبحث وقد راعى الباحث في اختياره للتدريبات ان تتفق مع اهداف البحث وان تتناسب في محتواها مع خصائص العينة وان يراعى فيها التشويق والاثارة وان تتناسب مع الامكانيات ومراعات عوامل الامن والسلامة كما تم تحديد معايير التدريب والتعلم وفقا لكل من (المسافة، الزمن، التكرار) اولا وقد تضمنت الوحدات التعليمية لهذه المجموعة (مجموعة مستخدمي الشاشة ثلاثية الابعاد) في القسم التعليمي البالغ زمنه (25) دقيقة عدت نقاط منها مراعاة النواحي الفنية الخاصة بكل مهارة فضلا عن شرح المعلومات العامة عن كل مهارة وشروط ادائها بالشكل الصحيح والتذكير بمراحل اداء المهارات وجميع الخطوات التعليمية تتم من خلال استخدام شاشة العرض الثلاثية الابعاد ومن ثم يقوم الطلبة بتطبيقها عمليا ضمن النشاط التطبيقي بزمن قدره (45) دقيقة وفق عدة مراحل وخطوات اهمها اداء المهارات بمساعدة الزميل والتركيز على الثبات والاتزان ومن ثم اداء المهارات مع الاخذ بنظر الاعتبار القواعد القانونية للأداء مع تصحيح الاخطاء.

ثانيا:- تضمنت تدريبات مجموعة الانغماس بالواقع الافتراضي من خلال استخدام نظارة ال(VR) في القسم التعليمي البالغ زمنه (25) دقيقة بشرح المعلومات العامة عن المهارات الاساسية بالجمناستك الفني وشروط ادائها بالشكل الصحيح باستخدام نظارة ال(VR) فضلا عن التذكير بمراحل اداء كل مهارة من خلال مشاهدة المراحل بمقاطع فيديو ويتم مشاهدتها من قبل الطلبة ومشاهدة اداء كل مهارة كاملة عن طريق استخدام (النظارة VR) ومن ثم يقوم الطالب بتطبيقها عمليا ضمن النشاط التطبيقي بزمن قدره (45) دقيقة وفقا لعدة مراحل وخطوات منها اداء المهارات بمساعدة الزميل والتركيز على اداء المهارات والثبات والاتزان ومن ثم اداء المهارات مع الاخذ بنظر الاعتبار القواعد القانونية للأداء الصحيح وتصحيح الاخطاء.

وبناءً على ذلك تتطلب اجراء تنفيذ الوحدات التعليمية لكل مجموعة تجريبية (12) اسبوع بواقع (وحدة تعليمية اسبوعية) وبهذا يكون عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وقد تم تقسيم الوحدات التعليمية ثلاثة اقسام وهي:-

- 1- القسم الاعدادي:- الغرض منه اعداد وتهيئة الجسم والاجهزة الوظيفية ويحتوي على مجموعة من تمارين الاحماء العام من خلال اداء حركات اثناء السير وثم الهرولة وحركة اجزاء الجسم وتمارين الاحماء الخاص وتتضمن تمارين بدنية متخصصة برياضة الجمناستك تعنى بتهيئة اجزاء الجسم الذي يقع عليها اداء المهارات الاساسية بالجمناستك.
- 2- القسم الرئيسي:- ويتم شرح المعلومات الخاصة بكل مهارة ضمن النشاط التعليمي وبعدها يتم التطبيق العملي للمهارات بصورة بطيئة وبحركة سريعة وكاملة والتدرج من الحركات البسيطة الى الحركات الصعبة والمركبة.
- 3- القسم الختامي:- وفيه تمارين استرخاء وتهدئة الجسم مع استخدام بعض الحركات البسيطة التي تبدأ بالمشي ثم حركات الاكتاف والرأس والاطراف العليا والسفلى.

### 3-7 التجربة الاساسية:-

بعد استكمال اجراءات بناء اختبار التحصيل المعرفي لمادة الجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2016- 2017) وفقا لعدة مراحل وخطوات علمية والمتضمن (40) سؤال توزعت على المستويات المعرفية وفقا لتصنيف بلوم ومحتوى المادة الدراسية لطلبة المرحلة الثالثة فضلا عن استكمال تصميم استمارة تقييم اداء بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني وفقا لعدة مراحل وخطوات علمية، بعدها قام الباحث بتطبيقها على افراد عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (45) طالبا والذين يمثلون طلاب (شعبة A، شعبة B، شعبة C) وقد قسموا الى ثلاث مجموعات (مجموعة تجريبية اولى سميت مجموعة الانغماس بالواقع الافتراضي باستخدام نظارة VR) و (مجموعة تجريبية ثانية سميت مجموعة نافذة الواقع الافتراضي باستخدام الشاشة ثلاثية الابعاد) و (مجموعة ضابطة) وضمت كل مجموعة (15) طالبا.

### 3-7-1 القياس القبلي

باشر الباحث بتنفيذ الاختبار التحصيلي وتقييم اداء الطلبة في اداء المهارات المعنية بالدراسة والبحث على افراد المجموعات الثلاثة في يوم (الاربعاء) الموافق/23/11/2016/ والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائياً .

### 3-7-1-1 تجانس وتكافؤ المجموعات

لغرض التأكد من تجانس افراد عينة البحث وتكافؤ المجموعات فيما بينها عند كل المتغيرات المبحوثة وبعض متغيرات النمو

المتغيرات	العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري	الوسيط	معامل الالتواء
-----------	--------	-----------	---------------	------------	--------	----------------

اعتمد الباحث على بيانات القياس القبلي وقام باستخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي المتمثلة بقيم (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، ومعامل الالتواء، واكبر قيمة، اقل قيمة، قيم F لتحليل التباين الاحادي) وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين الاحصائيات الوصفية للمتغيرات لإيجاد التجانس والتكافؤ

0.14	22.00	0.40	1.55	22.13	15	العمر
-0.05	67.00	0.87	3.39	66.73	15	الوزن
0.75	169.00	0.67	2.60	170.06	15	الطول
-0.55	3.00	0.20	0.79	3.26	15	قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية
0.22	3.00	0.19	0.74	2.86	15	قفز اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز
-0.22	3.00	0.19	0.74	3.13	15	الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي
-0.74	4.00	0.21	0.81	3.33	15	الكب على جهاز العقلة

من خلال الجدول (3) تبين ان افراد المجموعات المبحوثة (الانغماس، الشاشة، الضابطة) كانوا متجانسين وعند جميع المتغيرات المعنوية بالدراسة والبحث وكذلك بعض متغيرات النمو لان قيم معامل الالتواء والخطأ المعياري جميعها (صفرية) وهذا مؤشر يدل على ان توزيع درجات افراد المجموعات توزيعا اعتداليا وقريب من التوزيع الطبيعي.

### 3-7-2 تطبيق البرامج التعليمية:-

قام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية على افراد مجموعتي البحث التجريبتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في حين ابقى افراد المجموعة الضابطة ضمن المنهج المتبع من قبل مدرس المادة حيث تم تنفيذ اول وحدة تعليمية يوم (الخميس) المصادف /2016/11/24/ وتنفيذ اخر وحدة تعليمية يوم (الخميس) المصادف /2017/2/9/ وقد تضمنت الوحدات التعليمية التمرينات المناسبة لتعليم مهارات (قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز، مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، مهارة الكب على جهاز العقلة) لكل مهارة وبما ينسجم مع امكانيات الطلبة وقد حرص الباحث على ان لا يكون هناك اي اختلاف بين افراد المجموعات الثلاثة في جميع اجزاء الوحدات التعليمية ما عدا الجزء الخاص بالنشاط التعليمي وضمن النشاط التطبيقي.

### 3-7-3 القياس البعدي:-

بعد استكمال تنفيذ البرامج التعليمية المتضمنة (12) وحدة تعليمية على افراد المجموعتين التجريبتين قام الباحث بإجراء القياس البعدي على افراد المجموعات الثلاثة وبنفس الشروط ومواصفات القياس القبلي في يوم (الاثنين) المصادف /2017/2/20/ والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائيا.

### 3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة:-

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات في المواضيع التالية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- الخطأ المعياري.
- 6- ارتباط بيرسون.
- 7- اختبار T للعينات المترابطة.
- 8- اختبار تحليل التباين الاحادي (F).
- 9- المقارنة الطرفية الحد الاصغر للفروق LSD.

#### 4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

##### 4-1 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

بعد إتمام إجراءات البحث المتضمنة الخطوات الخاصة بتنفيذ جميع الاختبارات (القبلية والبعديّة) تمكن الباحث من الحصول على الدرجات الخام للاختبارات.

لغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني المتضمن التعرف على اثر استخدام بيئات تكنولوجيا الواقع الافتراضي في تحسين مستوى الاداء لبعض المهارات على اجهزة الجمناستك لدى طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، سعى الباحث الى دراسة فرق القياسات القبلية والبعديّة لأفراد مجاميع البحث التجريبيين والضابطة.

4-1-1 عرض نتائج فرق القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث (مجموعة الانغماس بالواقع الافتراضي) للمهارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها:

لكي يتمكن الباحث من الكشف عن الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الاولى سعى الى معالجة البيانات احصائيا واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعند كل المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز، الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، الكب على جهاز العقلة) بعدها قام الباحث باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة كوسيلة احصائية للوقوف على معنوية الفروق وهل ان الفروق والتباينات راجعة الى اختلاف حقيقي او الى المصادفة والجدول (4) يبين ذلك.

#### جدول (4)

يبين فرق القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الانغماس بالواقع الافتراضي)

القيمة الجدولية لاختبار (T) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) تساوي (2.14).

من خلال الجدول (4) يتبين ان هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية الاولى (الانغماس بالواقع الافتراضي) وعند جميع المتغيرات (قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز، الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، الكب على جهاز العقلة) قيد الدراسة والبحث وعند الاستدلال والاستنتاج عن هذه التباينات والاختلافات بين الاوساط الحسابية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة اظهرت النتائج ان قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية قد بلغت (42.560) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (14.2) عند مستوى دلالة (05.0) ودرجة حرية (14)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز (18.076) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي (61.000) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (05.0) ودرجة حرية (14) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير مهارة الكب على جهاز العقلة (61.000) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (05.0) ودرجة حرية (14) وهذا يؤكد ان هناك تأثيراً معنوياً للمنهج التعليمي في تعلم المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية ومنصة القفز وجهاز المتوازي وجهاز العقلة في الجمناستيك الفني. والمطبق من قبل الباحث لما تحويه الوحدات التعليمية من تمارين تعمل على تنشيط اكبر عدد من العضلات اذ احتوت الوحدات التعليمية على مجموعة من الحركات المختلفة للجذع والذراعين والساقين والرأس وكذلك حركات متنوعة سريعة وبطيئة وفقاً لزمناً الحركة وتكرارها والمسافة اضافةً الى ذلك تم استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي المتمثلة بالانغماس بالواقع الافتراضي عن طريق نظارة (VR) كل هذا ساعد في تعلم واكتساب مستوى جيد من المهارات (قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة

المتغيرات	العينة	قبلي			بعدى			فرق الاوساط	قيم T	الدلالة الاحصائية
		وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري			
قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية	15	3.26	0.79	0.20	7.13	0.74	0.19	42.56	معنوي	
قفز اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز	15	2.86	0.74	0.19	7.46	0.91	0.23	18.07	معنوي	
الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي	15	3.13	0.74	0.19	7.20	0.77	0.20	61.00	معنوي	
الكب على جهاز العقلة	15	3.33	0.81	0.21	7.40	0.73	0.19	61.00	معنوي	

اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز، الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، الكب على جهاز العقلة) لأفراد المجموعة التجريبية الاولى.

وهذا يؤكد ان التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية مع الانغماس بالواقع الافتراضي قد ساهمت في تعلم واكتساب المهارات الاساسية (على بساط الحركات الارضية وجهاز طاولة القفز وجهاز المتوازي وجهاز العقلة) لدى الطلاب ويعزو الباحث سبب هذا التعلم واكتساب المهارات المبحوثة الى استجابات الطلاب لكافة متطلبات التعلم من خلال الوحدات التعليمية باعتبارها اهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الاهداف، اذ اشار (نزار الطالب

وكامل لويس، 2000) "ان الرياضي الذي يسعى نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله، وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم ومهمل فيجب على المربي الرياضي ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة ولكي يعرف الرياضي مدى تقدمه"<sup>(1)</sup>.

وكما اشار ايضاً (Ed.Lisa Yount) "ان استخدام الواقع الافتراضي في التدريب لانه يقلل من مخاطر الاصابة وايضاً يساعد الطلاب ضعيفي السمع وقليلي التركيز على تعلم المهارات الاساسية مما يجعل المواد الدراسية اكثر اثاراً وبذلك يكون الطلاب اكثر عرضة للتذكر ما يتعلمونه ومن الجانب الاقتصادي تكون نظارة ال (VR) ارخص من توفير الوسائل الاخرى"<sup>(2)</sup> ويرى الباحث ان استخدام نظارة (VR) يخلق بيئة مثالية للتعلم وخاصة في الجمناستك حتى يتم عزل جميع المؤثرات الخارجية عن الطالب والتركيز يكون على المهارة وايضاً تماشياً مع التطور الحاصل في عملية التعلم وزيادة التشويق والاثارة لدى الطلاب وكسر الروتين المعتاد عليه عند اداء المهارات في المحاضرة.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- استخدام تكنولوجيا بيئة الانغماس بالواقع الافتراضي تأثير فعال في تعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب.
- 2- استخدام تكنولوجيا بيئة نافذة الواقع الافتراضي تأثير فعال في تعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب.
- 3- اظهرت النتائج هناك افضلية في استخدام تكنولوجيا بيئة الانغماس بالواقع الافتراضي في تطوير وتعلم بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطلاب.
- 4- اظهرت النتائج هناك افضلية في استخدام تكنولوجيا بيئة نافذة الواقع الافتراضي في تطوير وتعلم بعض المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك عن المنهج المتبع من قبل المدرس.

### 5-2 التوصيات

قام الباحث بعدة توصيات وهي كما يلي:-

- 1- ضرورة اعتماد استخدام تكنولوجيا بيئة الانغماس بالواقع الافتراضي في تعلم المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك للطلاب.
- 2- ضرورة استخدام تكنولوجيا بيئة نافذة الواقع الافتراضي في تعلم المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك للطلاب.
- 3- ضرورة اجراء دراسات تتضمن استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم المهارات الاساسية للألعاب الرياضية بشكل عام.

<sup>1</sup> نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص120.

<sup>2</sup> 2.The Virtual Classroom: Virtual Reality In Training And Education, Chapter 3, p8

4- ضرورة اجراء دراسات تتضمن استخدام تكنولوجيا بيئات الواقع الافتراضي وعلى مهارات رياضة الالعاب الاخرى.

#### المصادر والمراجع العربية والاجنبية والانترنت

- قاسم المندلأوي و اخرون: الاختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة.
- محمد احمد عمر (و اخرون): القياس النفسي و التربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2010.
- محمد حسن علاوي و عمر نور الدين: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار القلم، 2000.
- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- هايدي محمد: التصميم والتطوير للواقع الافتراضي(تحليل التحديات التي يواجهها المربون)، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم تكنولوجيا التعليم، جامعة الاسكندرية، 2009.
- **The Virtual Classroom: Virtual Reality In Training And Education**

## تأثير جهاز (وسادة الخطف) في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب

أ.د. علي عبد الحسن حسين م.د. سامر عبد الهادي احمد علي حسن نعمه

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى:

تصميم جهاز (وسادة الخطف) في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب، والتعرف على تأثير استخدام جهاز (وسادة الخطف) في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب، قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء والبالغ عددهم (122) طالبا تم اختيار شعبتين عشوائيا بطريقة (القرعة) وهما شعبيتي (A-B) والبالغ عددهم (61) طالبا وياجراء القرعة تم اختيار المجموعة التجريبية والبالغ عددها (31) طالبا تم استبعاد احد الطلاب الممارسين للعبة ، وتحقق من بياناته الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية spss وظهر تطور في لكمة الخطف والمتغيرات المدروسة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية واستنتج الباحثون أن جهاز وسادة الخطف المقترح قد أسهم بشكل فعال في تعلم مهارة لكمة الخطف.

### .Abstract

**The effect of a device (pad abduction) in learning hook punch in boxing for students**

By

**Ali Abdul Hassan Hussein, PhD. Prof.**

**Samer Abdel Hadi, PhD. Ass. Prof.**

**Ali Hassan**

College of Physical Education and Sports Science

Karbala University

The aim of the study was to: Designing a device (pad abduction) to learning hook punch in boxing for students, identifying the effect of the use of a device (pad abduction) in learning hook punch in boxing for students.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Sixty one of (122) first stage students of the Physical Education and Sports Sciences college/ Karbala University have been chosen as a main subjects for this research (A-B), and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of a device (pad abduction) which used in the experimental group have a positive effects in learning hook punch in boxing for students. In addition, the suggested device (pad abduction) have appositve effects in learning hook punch in boxing.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة الملاكمة من الفعاليات المشهورة والمعروفة عالميا حيث يمكن القول انها واحدة من الرياضات الأكثر إثارة ومن الألعاب الأولمبية. احتلت مكانه كواحدة من الرياضات الأكثر احتراما من بين الالعاب ولا يكاد احد لا يعرفها فهي تودى بواسطه لاعبين يقومان بتوجيه اللكمات الى بعضهما وفقا للقانون المعتمد دوليا للملاكمة ويحدد الفائز من خلال النقاط او الضربه الفنية القاضية وهذه اللكمات لها خصائص تميزها عن بعضها وهي ترتبط ارتباط وثيق بميكانيكية اللكم فاللكمة الخطافية لها اداء معين واذا ما تغير مسار اللكمة فان هناك نقصا واضحا سوف يظهر في الاداء من ناحية السرعة والقوة والتكنيك المثالي وايضا قد تحدث اصابه في مفصل الرسغ نتيجة الاداء الخاطيء.

لذا تكمن اهميه هذه الدراسة من خلال (ابتكار جهاز "وسادة الخطف" في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب) ومحاولة الوصول الى الاداء المثالي في العمليه التعليمية ، وايجاد ظروف تعليمية اسهل للمتعلم ، وكذلك توفر هذه الدراسة كل من عناصر التشويق والاثارة والامان والاقتصاد في الجهد والوقت في تعلم اللكمة الخطافية.

### 2-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة الملاكمة من الفعاليات التي تحتاج الى اداء لكمات فنيه بقوة وسرعة ودقة عاليه وهي تشكل صعوبة عند تعلمها لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، فمن خلال اطلاع الباحث وتواصله كونه لاعب وحكم مع واقع درس الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لاحظ ان اغلب الطلاب يجدون صعوبة في تعلم مهارات الملاكمة بشكل عام و اللكمة الخطافية بشكل خاص ، حيث تتميز بصعوبتها لانها تحتاج عند ادائها الى توافق بين جميع اجزاء الجسم وكذلك يحدث تعرضهم للاصابه نتيجة الاداء الخاطيء لعدم ادراكهم للاسس الميكانيكية للاداء. وهذا ما حث الباحث الى دراسته هذه المشكله من خلال ابتكار جهاز تعليمي مساعد في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب.

### 3-1 اهداف البحث :يهدف البحث الى

- 1- تصميم جهاز (وسادة الخطف) في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب .
- 2- التعرف على تأثير استخدام جهاز (وسادة الخطف) في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب .
- 4-1 فروض البحث : حيث يفترض الباحث ما ياتي:-
- 1- لجهاز (وسادة الخطف) تأثير ايجابي في تعلم لكمة الخطف في الملاكمة لدى الطلاب .
- 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في تعلم لكمة الخطف بالملاكمة للطلاب بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

### 5-1 مجالات البحث :

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

2-5-1 المجال الزمني : من 2017/12/4 ولغاية 2017/4/25 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الملاكمة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

### 1-2- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين (القبلي - البعدي) وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثه وتحقيق أهداف دراسته. حيث يرى (ابراهيم ، 2002) ان منهج البحث هو "الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق اهداف بحثه مستندا الى جملة مناسبة للكشف عن الحقيقة" (ص 91) .

1-1-2 التصميم التجريبي المستخدم في البحث : استخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة) ذات الاختبارين (القبلي - البعدي) لملائمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: اختار الباحث مجتمع البحث المتكون من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء والبالغ عددهم (122) طالبا موزعين على اربع شعب دراسيه كما موضح في الجدول (1) :

جدول رقم (1)

الشعبة	A	B	C	D
العدد	30	31	30	31

وتم اختيار شعبتين كعينة للبحث و بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقه القرعة) وهم شعبة (A) والتي تمثل المجموعة الضابطة و شعبة (B) التي تمثل المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (61) طالب بواقع (30) طالب في شعبة (A) و (31) طالب في شعبة (B)، اذ شكلت عينة البحث نسبة (50%) من مجتمع البحث وهي نسبة قياسية ، والمتعلمون جميعهم من الذكور ومن مرحلة دراسية واحدة ومن المبتدئين الذين لم يمارسوا لعبة الملاكمة مطلقاً. وكان عدد الممارسين للعبة (1) طالب تم استبعاده ويكون مجموع العينة (60) طالبا .

### 2-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعات البحث :-

2-3-1 تجانس عينه البحث : قبل البدء بالتنفيذ ، لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الانثروبومترية وهي ( طول الذراع و الوزن و العمر و طول المرفق ) كذلك قياس اداء لكمة الخطف والمتغيرات البايوكيميائية للذراعين (اليسار و اليمين) ، وكما هو مبين في الجدول (2)

جدول رقم (2)

يبين تجانس عينة البحث في (القياسات الانثروبيومترية)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	ذراع اللكم	المعالم
						الإحصائية المتغيرات
-0.007	0.438	4	3.999	درجة	يمين	اداء لكمة الخطف
0.89	0.443	3.66	3.791	درجة	يسار	
-0.024	2.087	67	66.983	سم	يمين	طول ذراع اللكم
-0.024	2.087	67	66.983	سم	يسار	
0.23	1.109	34	34.083	سم	يمين	طول المرفق
0.23	1.109	34	34.083	سم	يسار	
-0.14	10.106	73.5	73.033	كغم		الوزن
0.744	0.536	20	20.133	سنة		العمر

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث

حيث يرى (فاندالين ، 1985 ، ص341) انه لكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي " ووجب ان تكون مجموعات البحث متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في مجموعات البحث" . ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث ، قام الباحث بإجراء التكافؤ لاختبار اللكم على كيس الملاكمة وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول رقم (3)

يبين تكافؤ الاداء داخل المجموعتين كل مجموعة لاختبار اللكم على كيس الملاكمة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ضابطة		تجريبية		ذراع اللكم	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.330	- 0.982	0.464	4.055	0.411	3.944	يمين	اداء لكمة الخطف
غير معنوي	0.572	- 0.568	0.417	3.855	0.491	3.789	يسار	

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 58 وقيمة t الجدولية=2.021

نلاحظ من الجدول(3) ان قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.021) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وهي اكبر من قيمة (t) المحسوبة في المتغيرات مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات المبحوثة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

## 4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

### 1-4-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. الملاحظة والتجريب .
3. المقابلة الشخصية .
4. استمارة جمع وتفريغ البيانات .
5. الاختبار المهاري لأداء لكمة الخطف.
6. استمارة تقييم الأداء الفني.

### 2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- الجهاز المقترح.
- حاسوب نوع (ASUS) عدد(1).
- كاميرا تصوير عدد (2) نوع (NIKON) و (EXILIM)
- حامل كاميرا ثلاثي
- قفازات ملاكمة عدد (10 زوج).
- مسند كاميرا عدد (1).
- شريط قياس الطول (جلدي)، (المتري وأجزاءه).
- ميزان طبي

### 5-2 - منهجية البحث و اجراءاته الميدانية :

#### 1-5-2 جهاز وسادة الخطف (الفكرة التصميم ومكونات الجهاز)

##### 2-1-5-2 كيفية تصميم الجهاز المقترح

بعد ان اينعت الفكرة لدى الباحث والمشرفان تم تصميم الجهاز المقترح بصورة مجسمة ووضع القياسات الصحيحة وبما يتناسب مع اطوال الطلاب والذراعين وطول المرفق، وتم اختيار التصميم الواقعي للجهاز باستخدام برنامج (4DProgram) وعليه تم تصميم الجهاز.

##### 2-1-5-2 مكونات جهاز وسادة الخطف يتكون الجهاز الذي صممه الباحث من الاجزاء الاتيه :

- 1- القاعدة : وهو عبارة عن قطعة من الحديد الصلب ذات كثافة عالية ويوزن ثقيل نسبيا مستطيلة الشكل بطول (90 سم) وعرض (40 سم) مثبت فيها وبشكل عكسي ثمانية براغي قياس (21) يثبت عليه العمودان ويحتوي على اربعة ثقوب في كل زاوية ثقوب ليتم تثبيتها في الارض.
- 2- عمودي الجهاز :هو عبارة عن انبوبين مصنوعين من الحديد الصلب مجوف من الداخل يبلغ ارتفاعه عن القاعدة (80 سم) ومسنن من الاعلى وذلك لربط القائمان بالذراعين عن طريق الصامولة كبيرة التي سوف نبين عملها في بحثنا والغرض من هذه العملية هي لرفع وخفض الجهاز عند الحاجة وكذلك منعه من الدوران والتحرك.
- 3- ذراعا الجهاز :وهما عبارة عن ذراعين من الحديد غير مجوف من الداخل بطولين مختلفين فطول ذراع ال(T) (90 سم) وطول ذراع الوسادة (107 سم) وسبب الاختلاف في الطول يعود الى الحاجة الماسة الى زيادة في ارتفاع الوسادة عن ذراع



- الأداء: يقوم المتعلم بأداء خمسة لكمات خطف يسار ثم خمسة لكمات خطف يمين على الكيس من وقفة الاستعداد ويتم اختيار أفضل محاولة على أن تتصف المحاولة بشروط اللكمة القانونية.
- الشروط: العودة إلى وقفة الاستعداد ثم القيام بأداء اللكمة الثانية وهكذا بالنسبة لباقي اللكمات.
- التسجيل: يتم تسجيل النقاط التي يحصل عليها المختبر من قبل (3) مقيمين مختصين في تعليم وتدريب الملاكمة جالسين على جوانب مكان اداء المتعلم على مسافة (مترين) إذ يقوم كل واحد منهم بتقييم اللكمات لكل متعلم عند ادائه المهارة ويتم اعطائه درجة ( 1 - 10 ) كتقييم لاداء لكمة الخطف بشكل كامل :

## 2-5-4 السلامة والامان للجهاز المقترح :

قام الباحث بعرض الجهاز وشرح طريقة عملها على مجموعة من الخبراء والمختصين في (رياضة الملاكمة ، والميكانيك) الذين أكدوا على إمكانية استخدام الجهاز المقترح دون الاضرار بسلامة الطلاب في تعلم مهارة لكمة الخطف معزراً ذلك بالتجربة الاستطلاعية .

## 2-5-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2017/1/24 في الساعة العاشرة والنصف صباحا في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة من خارج عينة البحث وهي "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية (الاساسية)". (محجوب، 2002، ص42) وقد تم التأكد من عدة اهداف رئيسية هي :

- 1- التأكد من جاهزية الادوات ومدى صلاحية الجهاز المقترح .
- 2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.
- 3- معرفة مدى صلاحية الجهاز المقترح.
- 4- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ الطرائق الصحيحة للاختبارات .
- 5- التأكد من اجراءات السلامة والامان بالنسبة للجهاز .
- 6- التعرف على الاخطاء التي قد تنشأ من استخدام الجهاز المقترح.
- 7- التعرف على مدى ملائمة قياسات الجهاز المقترح مع القياسات الجسمية للطلاب.

## 2-5-6 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث يوم الثلاثاء المصادف 2017/1/31 الساعة العاشرة والنصف صباحا الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغة (60 طالبا) بعد ان تم شرح مهارة لكمة الخطف وعرضها على المجموعتين وتطبيقها وقد تم تقييم الاختبار من قبل المقيمين.

## 2-5-7 التجربة الرئيسية: قام الباحث بتطبيق الجهاز على العينة حيث :-

- 1- استغرق تطبيق الجهاز والعمل عليه من قبل المجموعة التجريبية (8 اسابيع) بواقع وحدة واحدة اسبوعيا.
- 2- تم البدء بتنفيذ اول وحدة يوم الثلاثاء المصادف 2017/2/21.
- 3- كانت اخر وحدة يوم الثلاثاء المصادف 2017/4/11.

## 2-5-8 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ (8 وحدات) تم فيها تطبيق الجهاز والعمل عليه من قبل المجموعة التجريبية واستعملت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل المدرس اجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وبالظروف نفسها

التي كانت عليها الاختبارات القبليّة 4/18-2017 على قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ويحضور السادة المشرفين والسادة المقيمين وفريق العمل المساعد .

## 2-6 الوسائل الاحصائية

لجأ الباحث إلى الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة ، واستخدم برنامج المعالجة الإحصائية (spss) ، وبما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- معامل ارتباط البسيط ( بيرسون ) .

## 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الاداء المهاري للكلمة الخطف (اليمن - اليسار) لمجموعتي البحث التجريبيّة

والضابطة ومناقشتها :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج فرق الاختبارات القبليّة والبعديّة لاداء المهاري للكلمة الخطف (اليمن - اليسار)

لافراد المجموعة الضابطة ومناقشتها:-

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في مستوى الاداء المهاري للكلمة الخطف اليمن واليسار لأفراد المجموعة الضابطة قام الباحث باستخدام اختبار (T) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة والجدول (4) .

### جدول رقم (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (T) ودلالاتها الاحصائية للاختبارين ( القبلي و البعدي) في الاداء المهاري للكلمة الخطف للمجموعة الضابطة

الاختبارات	ذراع اللكم	قبلي		بعدي		ف <sup>ع</sup>	ف <sup>ف</sup>	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
اداء لكلمة الخطف	يمين	4.05	0.46	5.1	0.88	1.045	0.175	-5.975	0.000	معنوي
	يسار	3.85	0.41	4.7	0.73	0.845	0.143	-5.909	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 29 وقيمة t الجدولية=2.045

يبين الجدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاداء المهاري للكلمة الخطف (اليمن - اليسار) في الاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة الضابطة ، حيث اظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي

اقل من قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي، حيث بلغ الوسط الحسابي للأختبار القبلي للذراع اليمنى (4.055) وبتباخراف معيارى (0.464) و قد بلغ الوسط الحسابى للأختبار القبلى للذراع اليسار (3.855) وبتباخراف معيارى (0.417) ، بينما بلغ الوسط الحسابى لأختبار البعدي للذراع اليمنى (5.1) وبتباخراف معيارى (0.885) و قد بلغ الوسط الحسابى للأختبار البعدي للذراع اليسار (4.7) وبتباخراف معيارى (0.738) و قد بلغ متوسط الفروق فى الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلى والبعدي (-1.045) وبتباخراف معيارى (0.175) للذراع اليمين و متوسط الفروق فى الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلى والبعدي (0.845) وبتباخراف معيارى (0.143) للذراع اليسار، حيث أستخدم الباحث أختبار (t) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق فى الاوساط الحسابية بين أختبارين حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للذراع اليمنى (-5.975) و قد بلغت قيمة (t) المحسوبة للذراع اليسار (-5.909) وهى أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (29) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) والتي تساوى (2.045) ، أى ان الفروق بين الأختبارين وللذراعين كانت ذات دلالة معنوية .

المناقشة:-

من خلال ملاحظة الجدول(4) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلى ،البعدي) فى الاداء المهارى للكلمة الخطف ولكلا الذراعين (اليمين واليسار) للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث هذا التطور فى الاداء المهارى لمهارة الكلمة الخطف للمجموعة الضابطة الى ان العينة من المبتدئين فى الملاكمة ولم يسبق لهم ممارسة هذه الرياضة وبالتالي فأن عملية التعلم قد أكسبتهم شيئاً جديداً، وهذا ما يؤكده (كاظم،2005،ص112) بان العينة كانت من المبتدئين وعمرهم التدريبى قصيراً فأن اى عملية تعلم تضيف لهم تعلماً جديداً". وكذلك البرنامج التعليمى المستخدم من قبل المدرس مبنى على أسس علمية من خلال شرح المهارة وعرضها والتدرج بالسرعة فى الاداء وبما يتناسب مع قابلية الطلاب ،مما ساعد على حدوث عملية التعلم من خلال الممارسة والتدرج وهذا يتفق مع ما يؤكده (لزام،2005،ص191) "لكى يكون التمرين فعالاً وموثقاً يجب ان يخضع للشروط والاعتبارات الخاصة". ويمكننا ملاحظة التحسن فى الاوساط الحسابية لقيم الاختبارات البعدية للاداء وللذراعين.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج فرق الاختبارات القبلى والبعدية للاداء المهارى للكلمة الخطف ( اليمين - اليسار)

لافراد المجموعة التجريبية ومناقشتها:-

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين الاختبارات القبلى والبعدية فى مستوى الاداء المهارى للكلمة الخطف اليمين واليسار لأفراد المجموعة التجريبية قام الباحث باستخدام اختبار (T) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق فى المتغيرات البحثية فى نتائج الاختبارات القبلى والبعدية والجدول (5) .

جدول رقم (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (T) ودلالاتها الاحصائية للاختبارين ( القبلي و البعدي) في الاداء المهاري للكلمة الخطف للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ف <sup>ع</sup>	ف <sup>ف</sup>	بعدي		قبلي		ذراع اللكم	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	-27.922	0.149	4.156	0.75	8.1	0.41	3.94	يمين	اداء لكلمة الخطف
				-	9		1	4		
معنوي	0.000	-19.106	0.194	3.712	0.93	7.5	0.49	3.78	يسار	
				-	8		1	9		

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 29 وقيمة t الجدولية=2.045

يبين الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاداء المهاري للكلمة الخطف (اليمين - اليسار) في الاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية حيث اظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي اقل من قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراع اليميني (3.944) وبنحرف معياري (0.411) و قد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراع اليسار (3.789) وبنحرف معياري (0.491) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لأختبار البعدي للذراع اليميني (8.1) وبنحرف معياري (0.759) و قد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للذراع اليسار (7.5) وبنحرف معياري (0.938)، وقد بلغ متوسط الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (-4.156) وبنحرف معياري (0.149) للذراع اليمين و متوسط الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (-3.712) وبنحرف معياري (0.194) للذراع اليسار، حيث أستخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للذراع اليميني (-27.922) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة للذراع اليسار (-19.106) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (29) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) والتي تساوي (2.045)، أي ان الفروق بين الاختبارين وللذراعين كانت ذات دلالة معنوية .

- المناقشة:-

من خلال ملاحظة الجدول (5) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلي و البعدي) في الاداء المهاري للكلمة الخطف ولصالح الاختبار البعدي لكلا الذراعين ( اليمين واليسار) للمجموعة التجريبية ، حيث يعزو الباحث هذا التطور في الاداء المهاري للمجموعة التجريبية في مهارة لكلمة الخطف الى البرنامج التعليمي المستخدم والخاص بالجهاز والمبني وفق أسس علمية ،وهذا ما ساهم على حدوث عملية التعلم من خلال الممارسة ووضوح المسار الحركي للمهارة في الجهاز المقترح ودوره المهم في توفير المساعدة والشعور بالامان للمجموعة التجريبية وهذا ما ذهب إليه كثير من الخبراء بان الوصول الى مستوى متقدم في الفعاليات الرياضية يرتبط بمجموعة متكاملة من الاجراءات المبنية على اسس وقواعد علمية لتعليم الطالب واعداده وذلك لتوفير الوقت والجهد وتقليل الاخطاء والاصابات ،حيث يتفق مع ذلك (البشتاوي والخوaja،2005،ص212). " بأن اتقان وتثبيت وصقل المهارات الحركية تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد الى قمة المستويات الرياضية ولتحقيق ذلك فهناك عدة طرق علمية مناسبة لتعلم المهارات الحركية وكذلك العديد من الجوانب

العلمية التي على الفرد ان يلم بها ويتبعها في الأعداد المهاري ومنها الاجهزة المساعدة"، حيث عمد الباحث على تصميم الجهاز بحيث يتناسب مع شكل الحركة وطبيعة ادائها من خلال وجود ذراع ال(T) التي بمثابة حاجز للذراع اللاكمة وكذلك المسافة بين عمودي الجهاز وارتفاعه ونابضيه العمود التي تمنع الاصابة حيث تعطي للحركة انسيابيتها وارتدادها المناسب، وايضا يرى الباحث أن الجهاز المقترح قد اقتصد في الوقت وبالتالي سمح باداء تكرارات عالية والتي لها دوراً كبيراً في عملية تعلم المهارات الحركية كون العينة من الطلاب الذين لم يسبق لهم ممارسة الملاكمة، لذا فإن هذا التحسن الذي حصل يعود الى التكرار الذي ادى الى اكتساب شكل الحركة خلال العملية التعليمية والقدرة على التفكير وهذا ما يؤكد (علاوي، 2002، ص55) بانه "لايستطيع الطالب تعلم واكتساب الكثير من المهارات او المعارف او السلوك وما الى ذلك من مرة واحدة فقط، اذ لابد من عملية التكرار والممارسة لضمان الوصول الى درجة كافية من النجاح والاتقان، وكننا نعرف من خبرتنا السابقة اهمية الدور الذي يلعبه التكرار لحدوث التعلم".

3-1-3 عرض وتحليل نتائج فرق الاختبارات البعدية للاداء المهاري للكلمة الخطف (اليمين - اليسار) لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين الاختبارات البعدية في مستوى الاداء المهاري للكلمة الخطف لأفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) اليمين واليسار قام الباحث باستخدام اختبار (T) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين والجدول (6).

#### جدول رقم (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (T) ودلالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري للكلمة الخطف

الاختبارات	ذراع اللكم	ضابطة		تجريبية		ف	ف <sup>ع</sup>	قيمة(t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
اداء لكلمة الخطف	يمين	0.88	5.1	0.75	8.1	3	0.213	14.097	0.000	معنوي
	يسار	0.73	4.7	0.93	7.5	2.8	0.218	12.851	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 58 وقيمة t الجدولية=2.021

يبين الجدول (6) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاداء المهاري للكلمة الخطف (اليمين - اليسار) في الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية و الضابطة)، حيث بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي للمجموعة الضابطة للذراع اليمنى (5.1) و بانحراف معياري (0.885) و قد بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي للذراع اليسار (4.7) و بانحراف معياري (0.738)، بينما بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي للمجموعة التجريبية للذراع اليمنى (8.1) و بانحراف معياري (0.759) و قد بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي للمجموعة التجريبية للذراع اليسار (7.5) و بانحراف معياري (0.938)، و قد بلغ متوسط الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية (3) و بانحراف معياري (0.213) للذراع اليمين و متوسط الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية (2.8) و بانحراف معياري (0.218) للذراع اليسار، حيث أستخدم الباحث أختبار (t) للعينات المستقلة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين أختبارات

البعدية حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للذراع اليمنى (14.097) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة للذراع اليسار (12.851) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) والتي تساوي (2.021)، أي ان الفروق بين الأختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وللذراعين كانت ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة:-

من خلال ملاحظة الجدول (6) يتبين لنا وجود فروق معنوية للاداء مهاري بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، حيث يعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام المجموعة التجريبية الجهاز المقترح في الوحدات التعليمية والتمرينات الخاصة بالجهاز وما وفره من الية الحركة الصحيحة لجميع اجزاء الجسم في اداء لكمة الخطف و التغذية الراجعة الانية عن الاداء والتي ساهمت في وضوح المسار الحركي وتطوره لدى الطلاب مما اعطى للطلاب محاولات وتكرارات اضافية ، وهذا ما يؤكد (عبد الله وآخرون، 1990، ص84) في "ان استخدام الاجهزة والادوات المساعدة يولد لدى المتعلم القدرات التوافقية التي يتطلبها تكتيك وتكتيك الملاكمة والتي تؤدي دوراً بارزاً في تكوين المستوى المهاري لاداء الطالب". وايضا يعزو الباحث السبب الى استخدام الجهاز المقترح والذي ادى الى ضبط مسافة ارتفاع مفصل المرفق والمسار الحركي لمفصل الكتف ودوران الجذع ومفصل الركبة للقدمين بالاضافة الى المحافظة على الذراع الاخرى في حالة تغطية ودوران الذراع وايضا راعي الفروق الفردية بين الطلاب على عكس المجموعة الضابطة حيث كان من الصعب عليهم تحديد ارتفاع مفصل المرفق وذلك لقلّة خبرتهم في هذا المجال وعدم وضوح الهدف ووجود الفروق الفردية وكذلك عدم وجود علامة تبين ارتفاع المرفق يستطيعون من خلالها اداء التكرارات ضمن المسافة المناسبة للمفصل ، ويؤكد ذلك (محبوب، 2002، ص195)"بانه عندما يؤدي المدرس فان الطالب لا يستطيع ان يعرف فيما لو ان المحاولة المعطاة للاداء كانت صحيحة ام لا، لانه لايملك الاشارة الصحيحة التي يستطيع من خلالها تقييم المرود". وايضا يؤكد (الحيلة، 2007، ص102) "ان الوسائل التعليمية المساعدة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب فهي تساعد المتعلمين على إدراك المعلومات والمهارات المتضمنة في المادة التعليمية إدراكاً متقارباً، وإن اختلفت المستويات".

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- أن جهاز وسادة الخطف المقترح قد أسهم بشكل فعال في تعلم مهارة لكمة الخطف .
- 1- وفر الجهاز المقترح زيادة في نسبة عدد التكرارات لكل طالب
- 2- استخدام الجهاز المقترح قد وفر الجهد والوقت لكل من المدرس والطالب في تعليم وتعلم مهارة الخطف وكان له اثر ايجابي في تفاعل الطلاب مع المحاضرة.

##### 4-2 التوصيات حيث يوصي الباحث بما يلي :

1. استخدام جهاز وسادة الخطف في عملية تعليم الملاكمين المبتدئين لتلك المهارة.
2. تصميم وتصنيع أجهزة مساعدة مقترحة من المواد البسطة والمتوفرة في الاسواق المحلية لتعليم المهارات الرياضية المختلفة .

3. تعميم الجهاز المقترح على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق وخارجه للافادة منها في تعليم مهارة لكمة الخطف اولا والمؤسسات الرياضية ثانيا.

#### المصادر

- (1) ابراهيم ، مروان عبد المجيد .طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . ط1 . عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .2002م.
- (2) البشتاوي ،مهند حسين ؛الخوaja ،احمد ابراهيم . مبادئ التدريب الرياضي . ط1. عمان : دار وائل للنشر . 2005 .
- (3) الحيلة، محمد. تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق. ط1. عمان . الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. 2007.
- (4) الخفاجي ، حيدر عبد علي . تأثير تمارينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير قوة اللكمة الجانبية وادائها بالذراع المعاكسة للرجل الأمامية للملاكمين بوزني (75,64) كغم . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. 2010م.
- (5) الهويدي ، زيد :اساسيات القياس والتقويم التربوي . الامارات : الناشر دار الكتاب الجامعي .2004م.
- (6) سلوم ، علي جواد . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . بغداد : الطيف للطباعة. 2004م.
- (7) عبد الله ، محمود ؛ (واخرون ) . تعليم وتدريب الملاكمة .الموصل : مطبعة التعليم العالي .1990م.
- (8) فاندالين (1985م) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس .محمد نبيل (وأخرون) (ترجمة) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- (9) كاظم ، موسى جواد . تأثير برمجة المهارات وتعميمها في الية الاداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة . اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . 2005م.
- (10) لزام ،قاسم . موضوعات في التعلم الحركي .بغداد: مطبعة التعليم العالي . 2005م.
- (11) فرحات، ليلي السيد :القياس والاختبار في التربية الرياضية ،القاهرة ،جامعة حلوان ،2005م
- (12) محجوب ،وجيه . البحث العلمي ومناهجه .بغداد .مطبعة وزارة التعليم العالي .2002م.

## تأثير تمارينات تحمل القدرة على الأداء الهجومي بكرة اليد للشباب

أ. د. جبار علي جبار العكيلي علي فاخر مهدي

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى : أعداد استمارة تقييم الأداء الهجومي بكرة اليد ، وإعداد تمارين خاصة لتحمل قدرة اللاعبين بكرة اليد الشباب، والتعرف على تأثير تمارينات تحمل القدرة على الأداء الهجومي بكرة اليد للشباب وحدد الباحثان مجتمع البحث بأندية ذي قار للشباب واختار نادي النصر لإجراء تجربته عليه من خلال تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكان عدد العينة 18 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة 9 لاعبين وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات  
الاستنتاجات: في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاستمارة الموضوعية لتقييم الأداء الهجومي والدفاعي والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: لتطبيق تمارينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير الأداء الهجومي بكرة اليد من خلال تطوير التصويب داخل خط ال 9 م وخارج خط ال 9 م، الهجوم السريع بأنواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع، بالاضافة الى المناولة الأخيرة والاستلام حيث تقليل أخطاء الاستلام والتسليم وتطوير المناولة الحاسمة.

### Abstract

**Effect of endurance capability exercises in handball offensive perform for youth**

**By**

**Jabbar Rhema, PhD. Prof.**

**Ali Fakher Mehdi,**

College of Physical Education and Sports Science

Thi Qar University

The aim of the study was to: Preparing an assessment form for handball offensive perform of youth, Preparing an endurance capability exercises for handball offensive perform of youth, and identifying the effect of the use of an endurance capability exercises in handball offensive perform of youth.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Eighteen players of Al Nasir club have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of endurance capability exercises which used in the experimental group have a positive effects in handball offensive perform of youth throughout the development of the shooting within the 9M line and outside the 9M line, the rapid attack of whether individual, team and group, and organized attack, in addition to the last passing and receipt, reducing the errors of delivery and the development of ending pass.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

ومن المعروف ان لكل نشاط رياضي او لعبة معينة لها خصائص وصفات مميزة تميزها عن الأخرى لذلك يكون العمل بها وفق ما تحتاج الى متطلبات واحتياجات هذه اللعبة، فلعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالإثارة والتشويق والحماس وتمثل مركزا مهما بين الألعاب الجماعية في الوقت الحاضر من حيث الممارسين والمتابعين مما وفر لها مساحة كافية ضمن الألعاب الجماعية الجميلة حيث تمتاز بالاحتكاك مع المنافس وتعتمد في أدائها على بذل قوة كبيرة وسرعة عالية لفترة طويلة قياسا بزمان اللعبة حيث يظهر التشويق والإبداع والمنافسة كل هذه الصفات تزيد من متابعيها .

نلاحظ ان الأداء في الدفاع يحتاج اللاعب إلى تحركات باتجاهات مختلفة مع بذل قوة كبيرة اتجاه المنافس للحد من خطورته وإيقافه والسيطرة على الكرة وعند التحول من الأداء الدفاعي للهجوم بعد السيطرة على الكرة يحتاج الى سرعة عالية لبدأ هجوم ثم تحركات معينة تمتاز بالسرعة والقوة لتحقيق نتيجة ايجابية حيث أصبح شعار كرة اليد الحديثة هو الأداء القوي والسريع الذي من خلاله نحصل على المتعة والمنافسة الجميلة التي تشعر المتابع بجمالية اللعبة ولكي يستمر هذا الأداء لفترة زمنية طويلة يحتاج اللاعب فيها الى ثبات في مستواه يأتي هذا الثبات من خلال التدريبات على هكذا اداءات تمكنه من أداء الواجبات المناطة به خلال فترة المباريات ، وتدريب تحمل القدرة يساعد لاعب كرة اليد على انجاز واجباته لان تدريبات تحمل القدرة تشمل على الأداء بأقصى قوة وبأسرع ما يمكن ولأطول فترة زمنية يستطيع الفرد أدائها اي يشمل تدريبها على (القوة - السرعة - التحمل ) ومن هنا تأتي أهمية البحث في وضع تمارين تحمل القدرة التي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الدفاعي والهجومي وتساعد العاملين بهذا المجال على تطوير لاعبيهم وفق متطلبات اللعبة وتساعد في تحقيق النتائج الايجابية .

### 1-2 مشكلة البحث

ان ما يميز لعبة كرة اليد هو الأداء القوي والسريع على مدى فترة المنافسة ومن خلال متابعة الباحث وكون الباحث لاعب كرة يد وجد ان هنالك ضعف في تأدية الواجبات المناطة للاعبين في الجانب الدفاعي والهجومي او عدم القدرة على الأداء لفترة زمنية اطول حيث يحتاج الى أداء يمتاز بالقوة والسرعة ولفترة زمنية كبيرة وفقا لقواعد اللعبة ويتطلب الأداء مساهمة خصائص القوة بجانب السرعة لفترة من الزمن ، بالرغم من وجود هذا الضعف نرى ان عملية التدريب تسير في كثير من الأحيان في تطوير صفة معينة اي باتجاه واحد مثل تطوير القوة او السرعة او كلاهما لكن بزمن اقل لا يتناسب مع طبيعة المباريات او عدم إعطاء جرعات تدريبية ذات شدد عالية تناسب المرحلة العمرية او المنافسة لذلك ارتأى الباحث إعداد تمارين خاصة تساعد على تطوير مطاولة القدرة ومساعدة المدربين في القضاء على الضعف الحاصل عند اللاعبين والارتقاء بمستوى الأداء الدفاعي والهجوم ووضعها امام المدربين .

### 1-3 اهداف البحث

- 1- إعداد استمارة تقييم الأداء الهجومي بكرة اليد
- 2- إعداد تمارين خاصة لتحمل قدرة اللاعبين بكرة اليد الشباب

### 1-4 فروض البحث

1 يوجد تأثير معنوي للتمرينات المستخدمة على تطوير القدرة للاعبين

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي النصر الرياضي كرة اليد للشباب

2-5-1 المجال الزمني : 2017/1/1 لغاية 2017/6/15

3-5-1 المجال المكاني : قاعة منتدى شباب النصر

## 6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 تحمل القدرة :- "هي القدرة على أداء حركات قوية وسريعة لأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباريات وبذلك يستطيع الرياضي الأداء العالي لفترة زمنية طويلة"<sup>1</sup>

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التدريب الرياضي

يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق أعلى المستويات من الانجازات الرياضية، ولذا "فإن التدريب الرياضي يعد الجزء الأساس من عملية إعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن من نوع معين من الأنشطة الرياضية"<sup>2</sup>.

ويمكن تعريف التدريب الرياضي أيضاً بأنه "العمليات التي تعتمد على الأساس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة واعداد القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة"<sup>3</sup>.

#### 2-1-2 مفهوم تحمل القدرة

لتحليل هذا العنوان نجد أن الصفات البدنية الأساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون، إذ أن الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون، للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية عن طريق ضمها سوية تحت اسم مكون واحد، وأن العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على أداء أعلى الحركات الرياضية، ولعدد من التكرارات و(طاقة) لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها إلى أعلى ما يمكن، والعمل يكون على شكل حركات متفجرة، وأن نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة). كل رياضة يجب أن تعين وتحدد بخط على المقياس الرياضي طبقاً لمتطلبات التمثيل الغذائي للقدرة، ومن المهم أن نؤكد أن الكثير من الأفراد والفرق الرياضية مثل(الريشة الطائرة والتنس وكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد....) تحتاج مطالب القدرة فيها إلى معدل زمني طويل نسبياً، فلاعب كرة اليد مثلاً عليه أن يعدو بسرعة ويقفز ويعدو بسرعة مرة أخرى ويعيد كل هذا خلال 60 دقيقة<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي ، الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2011 ، ص 94 .

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 13.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 21.

<sup>4</sup> - جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-2011 .

فيعرفها (جمال صبري) بأنها "القدرة على اداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباراة"<sup>1</sup>، وبذلك يستطيع الرياضي خلال المباراة من ان يتغلب على مقاومات عالية لطول مدة المباريات .

## 2-1-6 الهجوم في كرة اليد

تعتبر اللحظة الاولى في السيطرة على الكرة هي هجوم فند الاستحواذ على الكرة من خلال اداء دفاعي او خطأ من الفريق المنافس يكون الفريق المدافع في حالة هجوم ويتطلب اداء الحركات والتحركات الصحيحة التي تتميز بالسرعة والقوة لتحقيق نتيجة ايجابية

ان الهجوم بكرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة حيث يمكن ان ينجح في واحدة منها وقد تنتهي المراحل كافة دون ان يتم النجاح، وهذا يعني انه ليس هناك مرحلة هجومية افضل من الاخرى حيث ما هو جيد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر، والعكس حيث يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لمواقف اخرى، وقد قسمها منير جرجيس وآخرون الى اربعة مراحل ايضا وهي

- 1- مرحلة الهجوم الخاطف.
- 2- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع.
- 3- مرحلة بناء الهجوم من المراكز.
- 4- مرحلة انتهاء الهجوم (مرحلة الاختراق).<sup>2</sup>

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة حيث نحاول أن نختار أفضل الطرق للحل وان "أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة"، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته

### 3-2 مجتمع البحث وعينته

يعتبر تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي ، لذلك حدد الباحث عينته بالطريقة العمدية وهم أندية محافظة ذي قار للشباب بأعمار (17 - 19) سنة للموسم الرياضي 2016 - 2017 وهم أندية (النصر - الشطرة - القلعة ) البالغ عددهم (42) لاعبا، وتم اختيار عينة مكونة من (18) لاعبا من هذا المجتمع وهذه العينة تمثل نسبة 42,8% من عينة البحث، تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (9) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث .

### 3-2-1 تجانس العينة

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي وفقرات التقييم الهجومي والدفاعي للاختبار القبلي للمجموعتين لما لهما من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء

<sup>1</sup> جمال صبري فرج : المصدر السابق نفسه

<sup>2</sup> منير جرجيس (آخرون): كرة اليد بين النظرية والتطبيق، مطبعة الفيحانة، ط1، 1978

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		
0.036	4.566	175.5	سم	الطول	1
0.902	4.062	69.72	كغم	الوزن	2
0.581	0.857	18.166	سنة	العمر	3
0.552	0.907	5.833	سنة	العمر التدريبي	4

(جدول رقم 2)

يبين تجانس الأداء الهجومي لعينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	فقرات التقييم الهجومي	ت
0.25 -	1.01	2.27	مرة	التصويب من خارج ال 9م	1
0.12 -	0.93	2.05	مرة	التصويب من داخل ال 9م	2
0.4	0.87	1.05	مرة	هجوم سريع فردي	3
0.23	0.44	0.77	مرة	هجوم سريع جماعي	4
0.21 -	0.59	1.33	مرة	هجوم المنظم	5
0.4 -	0.60	1.38	مرة	هجوم سنتر سريع	6
0.38-	0.73	1.22	مرة	المناوله الأخيرة والاستلام	7
0.3	0.84	2.33	مرة	الخداع	8
0.3	1.27	1.72	مرة	رمية ال 7م	9

من خلال الجداول رقم (2-3-4) يبين ان قيمة معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والعمر و العمر التدريبي وفقرات تقييم الأداء الهجومي والدفاعي بكرة اليد ) محصورة بين ( $3 \pm$ ) مما يدل على ان أفراد مجتمع البحث متجانسين .

### 2-2-3 تكافؤ العينة :

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبليه في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة و تكون نقطة البداية واحدة بالنسبة للمجموعتين وقد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين المجموعتين من خلال مقارنة t المحسوبة للجدولية المقابلة لها وكما مبين بالجدول رقم (3) و(4)

جدول رقم (3)

يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة (sig) في الأداء الهجومي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي

ت	فقرات التقييم	القبلي للضابطة		أقبلي للتجريبية		t المحتسبة	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	التصويب خارج ال9 م	0.88	2.44	1.16	2.11	0.68	0.50	غير معنوي
2	التصويب داخل ال9 م	1.16	2.11	0.70	2.00	0.24	0.81	غير معنوي
3	هجوم سريع فردي	0.92	1.11	0.86	1.00	0.26	0.79	غير معنوي
4	هجوم سريع جماعي	0.78	0.88	0.50	0.66	0.71	0.48	غير معنوي
5	هجوم سريع منظم	0.33	0.11	0.52	0.44	1.60	0.12	غير معنوي
6	هجوم سنتر سريع	0.33	0.11	0.72	0.33	0.85	0.40	غير معنوي
7	المنافسة الأخيرة والاستلام	0.70	1.00	0.72	1.44	1.31	0.20	غير معنوي
8	الخداع	0.92	2.11	0.72	0.55	1.13	0.27	غير معنوي
9	رمية ال7 م	1.23	1.55	1.36	1.88	0.54	0.59	غير معنوي

يبين الجدول (3) أن قيم مستويات الدلالة كانت أعلى من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات
- 3- الاستبانة.
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة.

### 3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

أدوات البحث " هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"<sup>1</sup>.

- 1- كرات يد نوع كمبا عدد 10 .
- 2- أقراص ليزريا عدد 20 .
- 3- صافرات نوع (FOX) عدد (4) .
- 4- ساعات توقيت عدد (4) .
- 5- لاب توب HP .
- 6- كاميرا ذات تردد عالي
- 7- شريط قياس .
- 8- ميزان لقياس الوزن
- 9- شواخص متعددة الأحجام
- 10- كرات طبية متعددة الأوزان

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 تحديد استمارة تحليل الأداء الدفاعي والهجومى بكرة اليد

بعد اطلاع الباحث على الكثير من استمارات الخاصة بتحليل الأداء الهجومي بكرة اليد قام الباحث بإعداد استمارة استبيان الأداء الهجومي بعد وضع فقرات جديدة تخص التعديلات التي حصلت على قانون اللعبة وراعى الباحث الشمولية لتكون شاملة لكل أداء الذي يحصل في المباراة ومن اجل تقويم استمارة الملاحظة قام الباحث بعرض استمارة الاستبيان (ملحق رقم 1) على بعض من الخبراء والمختصين\*<sup>2</sup> وتم قبول نسبة 75% من النسبة المئوية لرأي الخبراء وهي نسبة مقبولة باتفاق الخبراء

#### 3-4-2 التجارب الاستطلاعية

#### 3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

لكي نستطيع الوصول إلى أسس علمية تركز عليها نتائج بحثنا كان لابد من إجراء تجربة استطلاعية وعليه فقد قام الباحث بتصوير مباراة نادي النصر مع نادي السنية ضمن الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد للموسم الرياضي 2016-2017 وبمساعدة احد المقومين\*\* فقد تم تحليل المباراة في يوم 2017/2/26 و كان الغرض منها التأكد من مدى ملائمة الاستمارة الموضوعية لتحليل الأداء والهجومى بكرة اليد وشمولها لمتغيرات البحث، حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث.

---

1 محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3( القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)ص273

### 3-4-2 الأسس العلمية للاستمارة

- الصدق :-

باتفاق السادة الخبراء على فقرات الاستمارة المقترحة فقد تحقق للباحث صدق المحتوى" وهو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس لبحثه تحلل مواد الاختبار وعناصره تحليلا منطقيًا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله"<sup>(1)</sup>.

- الموضوعية :-

ولإيجاد موضوعية الملاحظة "عادة ما تستخدم طريقة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أو تسجيلات مقومين يقومان بالتسجيل أو القياس لعينة واحدة في الوقت نفسه"<sup>2</sup>. فقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط (person) بين درجات مقومين\* يقومان بتسجيل البيانات والمعلومات حول المباراة الخاصة بمعامل الثبات، ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً للاستمارة الأولى والثانية توصل الباحث إلى موضوعية الاستمارة بعد أن كانت قيمة (R) هي (0.91) وهو معامل ارتباط جيد.

### 3-4-3 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء تجربته الرئيسية وذلك يوم 4 / 3 / 2017 متمثلاً بإقامة بطولة على شكل دوري مكون من أربع فرق وهي (المجموعة التدريبية - المجموعة الضابطة - الشرطة - القلعة ) بالتعاون مع الاتحاد الفرعي لكرة اليد في ذي قار. حيث استغرقت فترة ثلاثة أيام وتم مراعاة الظروف المحيطة بها لمراعاتها عند إجراء الاختبار القبلي وتم تصويرها بشكل كامل وإدراجها على أقراص CD لتوزيعها على الخبراء الذي سوف يقومون بتحليل المباريات

### 3-4-4 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات )

- قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة ملحق ضمن اطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة لديه
- تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم (الأربعاء ) المصادف 13/8/2017م ولغاية يوم (الاثنين) المصادف 15/1/2017 على المجموعة التدريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق .
- استمر التجربة لمدة 8 أسابيع ويواقع 3 وحدات تدريبية بالأسبوع في (السبت - الاثنين - الثلاثاء ) ضمن القسم الرئيسي من المنهج

\* المقومان هما:

- حسام غالب الموسوي

- نبيل كاظم هريبد

1 مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص28 .

<sup>2</sup> قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي (مطابع جامعة بغداد، 1984) ص210

\*المقومين سبق ذكرهم

- أتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير تحمل القدرة حيث يؤكد احمد عريبي إن " التدريب الفترتي يعد أسلوبا يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة فضلا عن تطوير صفة مطاولة السرعة حيث إن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة، فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا"<sup>1</sup>.
- قام الباحث باتباع التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1:1)

### 3-4-5 الاختبار ألبدي

قام الباحث بإجراء بطولة بالتعاون مع الاتحاد الفرعي لكرة اليد في ذي قار يوم الجمعة المصادف 2017/5/4 من نفس الفرق المشاركة في الاختبار القبلي وعلى نفس القاعة وحسب توقيتات الاختبار القبلي للبطولة وقام الباحث بتصوير المباريات ووضعها على أقراص CD وتوزيعها أيضا على الخبراء مع استمارة التحليل مدعومة بالملاحظات الكافية لكيفية ملا الاستمارة وبعدها جمع الاستمارات وتفريغها باستمارة خاصة لجمع البيانات ثم إجراء الإحصائيات الخاصة .

### 3-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لإجراء المعالجات الإحصائية

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في الأداء

### الهجومي

جدول رقم (4) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة في الأداء

الهجومي الناجح للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و ألبدي

ت	فقرات التقييم	القبلي		ألبدي		t المحتسبة	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	التصويب خارج ال9 م	0.88	2.44	1.13	2.55	0.286	0.782	غير معنوي
2	التصويب داخل ال9 م	1.16	2.11	1.50	4.44	3.395	0.009	معنوي
3	هجوم سريع فردي	0.92	1.11	0.52	1.44	1.414	0.195	غير معنوي
4	هجوم سريع جماعي	0.78	0.88	0.00	1.00	0.426	0.195	غير معنوي

3 احمد عريبي: مصدر سبق ذكره، ص194

5	الهجوم المنظم	1.22	0.66	2.00	0.70	5.29	0.001	معنوي
6	هجوم سنتر سريع	1.22	0.66	1.77	0.83	2.29	0.05	معنوي
7	المنافسة الأخيرة والاستلام	1	0.70	1.55	1.01	1.47	0.179	غير معنوي
8	الخداع	2.11	0.92	2	0.70	0.35	0.729	غير معنوي
9	رمية ال 7م	1.55	1.23	2.11	0.92	0.95	0.36	غير معنوي

#### 4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الأداء الهجومي

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية في بعض الفقرات ولا توجد في فقرات أخرى على الرغم من التطور الذي حصل لبعض الفقرات التي دلالتها غير معنوي لكنها تطورت بشكل قليل ليس بمستوى الطموح و على الرغم من أن المجموعة الضابطة لم تخضع للتمارين لكن خضعت لتمارين ومنهج المدرب ونلاحظ ان هناك تطورا حصل للمجموعة الضابطة للعديد من الفقرات نتيجة العمل والتدريب المستمر كما يذكر (سردار حكيم 2014) " أن الإعداد البدني المنظم للشباب والناشئين هو الحجر الأساس التي تعتمد عليه كل الفعاليات لان التطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق نتائج العلمية الرياضية " <sup>1</sup> ، كذلك نعزو التطور إلى نوعية التمارين المستخدمة من قبل المدرب وكون المجموعة الضابطة ايظا في عملية إعداد لهدف معين.

#### 4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأداء الهجومي

جدول رقم(5) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة في الأداء

الهجومي الناجح للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبدي

ت	فقرات التقييم	القبلي		ألبدي		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	التصويب خارج ال 9 م	1.16	2.11	0.72	4.44	4.22	0.00	معنوي
2	التصويب داخل ال 9 م	0.70	2.00	2.00	6.44	7.66	0.00	معنوي
3	هجوم سريع فردي	0.86	1.00	0.97	2.77	3.60	0.00	معنوي

<sup>1</sup> سردار حكيم محمد : تأثير التمرينات بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2014 . ص 72

4	هجوم سريع جماعي	0.66	0.50	2.00	0.86	3.57	0.00	معنوي
5	الهجوم المنظم	1.44	0.52	3.00	1.22	5.29	0.00	معنوي
6	هجوم سنتر سريع	1.55	0.52	3.11	1.16	5.29	0.00	معنوي
7	المناوله الأخيرة والاستلام	1.44	0.72	3.00	1.65	3.27	0.01	معنوي
8	الخداع	2.55	0.72	3.33	1.00	1.79	0.11	غير معنوي
9	رمية ال 7م	1.88	1.36	2.55	1.33	1.63	0.14	غير معنوي

#### 2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه في الأداء الهجومي

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبيه في اغلب المتغيرات ماعدا الخداع ورمية ال 7 م من خلال ملاحظتنا لها وجدنا ان هنالك تطور لكن قليل وبالمعالجات الإحصائية وجد إنها غير معنوية لكون تطورها ليس بالعالى والرجوع الى اغلب المتغيرات نجد ان هنالك نسبة تطور جيدة وبنسب متفاوتة بين فقرات التقييم للأداء الهجومي حيث يرى الباحث أن تأثير تمارينات تحمل القدرة كان له الأثر الإيجابي في تطوير الأداء وكذلك الأدوات المستخدمة والمنهج المستخدم في تطبيق التمارينات حيث تميز بالتنوع وتبديل الأدوات المستخدمة من تمرين إلى آخر "ان التنوع في الأدوات والتمرينات كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي " <sup>1</sup> وكذلك حرص الباحث على دمج تطبيق التمارين مع الأداء الهجومي كل هذا ساعد على ظهور هذه النتائج الإيجابية والتطور الجيد لدى اللاعبين في المجموعه التجريبيه .

#### 4-3-1 عرض نتائج الاختبارات البعديه للمجموعه الضابطه والتجريبيه في الأداء الهجومي

جدول رقم (6) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوب و (sig) ونوع الدلالة في الأداء

الهجومي الناجح للمجموعتين الضابطه و التجريبيه في الاختبارين البعدي

ت	فقرات التقييم	البعدي للضابطه		البعدي للتجريبية		t المحتسبة	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	التصويب خارج ال 9 م	1.13	2.55	0.72	4.44	4.21	0.00	معنوي

<sup>1</sup> احمد أمين فوزيز : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين . ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص 20.

2	التصويب داخل ال 9 م	4.44	1.50	6.44	2.001	2.38	0.03	معنوي
3	هجوم سريع فردي	1.44	0.52	2.77	0.97	3.61	0.00	معنوي
4	هجوم سريع جماعي	1.00	0	2.00	0.86	3.46	0.00	معنوي
5	الهجوم المنظم	2.00	0.70	3.00	1.22	2.12	0.05	معنوي
6	هجوم سنتر سريع	1.77	0.83	3.11	1.16	2.79	0.01	معنوي
7	المنافسة الأخيرة والاستلام	1.55	1.01	3.00	1.65	2.22	0.04	معنوي
8	الخداع	2.00	0.70	3.33	1.00	3.26	0.00	معنوي
9	رمية ال 7م	2.11	0.92	2.55	1.33	0.82	0.4	غير معنوي

#### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في الأداء الهجومي

من خلال الجدول رقم (7) من خلالهما تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدم واضح لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمارينات البحث وهي تمارينات تحمل القدرة التي ساعدت بتطوير الأداء الهجومي حيث يرى الباحث ان التمارينات ساعدت على تطوير الأداء بشكل واضح بالرغم من التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا إننا نشاهد ان تأثير التمارينات المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل وهذا ما شاهدناه في التصويب من خارج خط ال 9 م يعزو الباحث ان التطور الذي حصل للتصويب هو بفضل التمارين المستخدمة بالبحث حيث يعتبر التصويب من المهارات المهمة التي تتوج الفريق بهدف يعتبر ثمرة ادائه للهجمة وأكد (محمد توفيق الوليلي) بأنه " تعد كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف"<sup>1</sup> لذلك يعتبر مهم جدا ومن جانب معنوي ايضا حيث يعتبرها الكثير من المهتمين انها تزيد من متعة لعبة كرة اليد. اما التصويب من داخل خط ال 9 م ان تطور هذا النوع من التصويب يعد مهم لانه يعتبر المحصلة النهائية لكثير من العمليات مثل الهجوم السريع بانواعه فنحن نشاهد ان الهجوم السريع الفردي والجماعي والاستلام ينجح لكن المرحلة مابعد الاستلام تعتبر اهم بالنسبة لنتيجة الفريق والحصول على الفوز حيث يعتبر التصويب القريب هو الاهم في الحصول على نتيجة ايجابية في حالة تمكن اللاعب من التسديد ويشير كل من (كمال عارف وسعد محسن إسماعيل 1989) في توضيحهما لمهارة التصويب " بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي

<sup>1</sup> محمد توفيق الدليلي: كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، القاهرة ، 1994 ، ص 102 .

يسجلها فريق ضد آخر أمكننا أن نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة" <sup>1</sup>. اما الهجوم السريع بانواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع نلاحظ ان هناك تطور واضح حيث في الفردي والذي يعتبر هذا النوع من الهجوم من افضل انواع الهجوم كونه يساعد بفوز الفريق باقل جهد على اللاعبين حيث يقوم اللاعب المنطلق لحظة حصول فريقه على الكرة بمساعدة زملائه من حيث تقليل الجهد البدني عليهم وزيادة الدافع المعنوي ويعتبر الهجوم السريع الفردي السلاح الافضل لدى الكثير من الفرق حيث من خلاله يتم حسم الكثير من حيث يذكر (احمد خميس ومحمد محمود ) "إن من أسس نجاح الهجوم السريع الفردي هو تمتع لاعبي الفريق بلياقة بدنية وسرعة انتقالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم وسرعة انتقال الى ملعب الفريق المنافس" <sup>2</sup> وفي الجماعي" وهو محاولة ثانية للهجوم السريع وذلك بزيادة عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى الخصم وبإشراك مجموعة من المهاجمين ضد دفاع غير منظم وغير متكامل" <sup>3</sup> نجد هناك تطرو ايضا اما المنتظم هذا النوع من الهجوم هو استمرار للهجوم الجماعي السريع فإذا نظم الفريق المدافع صفوفه على الفريق المهاجم التوقف عن الهجوم السريع الجماعي بنقل الكرة الى الخلف وإتباع الهجوم التنظيمي عن طريق احتلال المراكز في الخطة المرسومة ثم التهديد" <sup>4</sup> كذلك السنتر السريع او الإرسال السريع ، قبل تعديل قانون 1997 كان لا يسمح بتواجد أي من لاعبي الفريقين في منتصف ملعب الفريق المنافس الى بعد اداء رمية الإرسال وفي ضوء التعديلات التي حدثت قانون يسمح عند إجراء رمية الإرسال بعد تسجيل الهدف للاعبين الفريق المنافس بالتواجد في أي من نصفي الملعب بحيث يكون اقرب لاعب من لاعبي الفريق المنافس يبعد عنه 3 م من منتصف الملعب .<sup>5</sup> نجد التطور في هذا الهجوم السريع ايظا .

المناولة الأخيرة والاستلام ان اغلب المناولات الأخيرة الحاسمة تكون بعد اداء حركات معينة وبذل جهد بدني وان الأداء المهاري يعتمد على الاعداد البدني، ولا سيما القوة بأنواعها إذ إن " تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه" <sup>6</sup>. لذلك نجد ان التمارين ساعدة على تطوير هذه الصفة الخداع "الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني" <sup>7</sup> حيث كانت التمارين هدفها تطوير الجانب البدني من حيث تطوير القوة والسرعة والتحمل وبذلك زادت نسبة نجاح الخداع لدى لاعبي المجموعة امل رمية ال 7 م لانجد ان هنالك تطور ويرى الباحث ان هذه الصفة قد لاتحتاج الى اعداد بدني لوحد

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاستمارة الموضوعية لتقييم الاداء الهجومي والدفاعي والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

<sup>1</sup> كمال عارف وسعد محسن إسماعيل: كرة اليد: ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1989) ص 83.

<sup>2</sup> احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم : مصدر سبق ذكره ، ص 173

<sup>3</sup> جميل قاسم محمد واحمد خميس السوداني : المصدر نفسة ، ص 152

<sup>4</sup> احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم : المصدر المصدر نفسة . ص 181

<sup>5</sup> خالد حمودة وخيري عبد المؤمن : القانون وتطبيقاته في كرة اليد(التعديلات 1997)، القاهرة ، 1997 ، ص 66.

<sup>6</sup> عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط1 (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978) ص 40.

<sup>7</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربيوي. ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص 176.

- 1- لتطبيق تمارينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير الأداء الهجومي بكرة اليد من خلال تطوير
  - التصويب داخل خط ال 9 م وخارج خط ال 9 م
  - الهجوم السريع بأنواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع
  - المناولة الأخيرة والاستلام حيث تقليل أخطاء الاستلام والتسليم وتطوير المناولة الحاسمة
  - في تنفيذ الخداع

## 2-5 التوصيات

- في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:
- 1- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمارينات المستخدمة في الوحدات التدريبية لدى اللاعبين الشباب .
  - 2- التأكيد على ربط التمارين المستخدمة مع الأداء الهجومي ويكون مصاحب لعملية التصويب والخداع وغيرها من المهارات الهجومية لتطويرها
  - 3- ضرورة اعتماد وسائل وأدوات متعددة في تطبيق التمارين تساعد على تحقيق الهدف التدريبي

## المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية،القاهرة:دار الفكر العربي،1997،ص13.
- بسيطويسي احمد:اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي،1999،ص24.
- احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم : كرة اليد الحيثة المبادئ المهارية والخططية ، مطبعة الميزان . بغداد . 2016 . ص 181.
- <sup>1</sup> احمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، مالطا ، شركة الجا ، 1998 ، ص35.
- خالد حمودة وخيري عبد المؤمن : القانون وتطبيقاته في كرة اليد(التعديلات 1997)، القاهرة ، 1997 ، ص66.
- جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-2011 .
- احمد أمين فوزيز : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين .ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص 20.
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي ، الحديث ، عمان ،دار دجلة ،2011، ص94 .
- سردار حكيم محمد : تأثير التمارينات بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2014 . ص72
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط1 (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978) ص40.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي (مطابع جامعة بغداد، 1984) ص210
- كمال عارف وسعد محسن إسماعيل: كرة اليد: ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ،1989) ص83.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998،ص21.
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم- تدريب- تكنيك ، الكويت ، مطابع السلام ، 1989 ، ص451-452
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3( القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)ص273

- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 28 .
- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1 ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 28
- محمد توفيق الدليلي: كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، القاهرة ، 1994 ، ص 102 .
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 81 .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التريوي. ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص 176.
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص 33.
- Loannis,papageorgin (2007):Agility drills ,FibaAssist Magazine fobsketball enthusiastsEvery where ,January , February ,p:42
- Jon Germaniscu: Practical Handball (nh. 3) Bucurest , 1996,p.52

#### الملاحق

#### ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية مفردات تقييم الأداء الهجومي بكرة اليد

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - الماجستير

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

سيقوم الباحث بإجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات تحمل القدرة على الأداء الدفاعي والهجومي بكرة اليد للشباب

) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول تقييم مفردات الاستمارة ولكم الشكر

والتقدير .

الاسم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص:

مكان العمل :

طالب الماجستير

علي فاخر مهدي

استمارة تقييم الأداء الهجومي

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح
---	---------	------	---------	---	---------	------	---------

		هجوم سريع فردي	12			هدف	1
		هجوم سريع جماعي	13			تصويب من داخل خط ال 9 م	2
		الهجوم المنظم	14			تصويب من خارج خط ال 9 م	3
		هجوم سنتر سريع	15			تصويب من الجناح	4
		حصول المنافس على عقوبة	16			خداع ثم تصويب	5
		حصول على 7م	17			المروحة ثم تصويب	6
		تحرك بدون كرة خاطئ	18			تقاطع وتصويب	7
		مناولة اخيرة واستلام	19			خداع	8
		مشي اكثر من ثلاث خطوات	20			حجز	9
		حجز خاطئ	21			دخول منطقة ال 6 م	10
		مشي اكثر من ثلاث خطوات	22			خطا طبطبة	11

ملحق رقم (2)

تمريبات تحمل القدرة المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

مكان العمل : منتدى شباب النصر

زمن الوحدة التدريبية : من 90 – 120 د

عدد أفراد العينة : 9 لاعبين

زمن تمرينات تحمل القدرة : 40 – 45 د

تتراوح شدة التمرينات : 70-85%

هدف التمرينات : تحمل القدرة

مدة الراحة	مدة العمل	المجموعات	الراحة بين المجموع	الراحة بين اللاعبين	التكرارات	شدة الجزيئية	زمن التمرين	رقم التمرين	القسم الرئيسي	الأسبوع الأول
د7	د1.30	3مج	د2	د1	30 ثا	3 مرة	10 ثا	1	التمرينات	السبت 75
د8	د1.48				30 ثا	3 مرة	12 ثا	2	البدنية	
د8	د1.30				30 ثا	3 مرة	10 ثا	3	(زمنها	
د9.30	د2.15				45 ثا	3 مرة	15 ثا	4	(39.48)	
د7	د1.48	3مج	د2	د1	30 ثا	3 مرة	12 ثا	5	التمرينات	الاثنين 80
د8	د1.30				30 ثا	3 مرة	10 ثا	6	البدنية	
د8	د1.30				30 ثا	3 مرة	10 ثا	7	(زمنها	
د9.30	د3				45 ثا	3 مرة	20 ثا	8	(40.18)	

تمريبات تحمل القدرة المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

مكان العمل : منتدى شباب النصر

زمن الوحدة التدريبية : من 90 – 120 د

عدد أفراد العينة : 9 لاعبين

زمن تمرينات تحمل القدرة : 40 – 45 د

تتراوح شدة التمرينات : 80-90%

هدف التمرينات : تحمل القدرة

الراحة	العمل	المجموع	الراحة بين المجموع	الراحة بين اللاعبين	التكرارات	شدة الجزيئية	زمن التمرين	رقم التمرين	القسم الرئيسي	الأسبوع الثاني
د7	د2.15	3مج	د2	د1	30 ثا	3 مرة	15 ثا	13	التمرينات	السبت 82.30
د8	د2.15				30 ثا	3 مرة	15 ثا	14	البدنية	
د8	د2.15				30 ثا	3 مرة	15 ثا	15	(زمنها	
د9.30	د3				45 ثا	3 مرة	20 ثا	16	(42.15)	
د7	د2.15	3مج	د2	د1	30 ثا	3 مرة	15 ثا	17	التمرينات	الاثنين 85
د8	د2.15				30 ثا	3 مرة	15 ثا	18	البدني	
د9.30	د3.45				45 ثا	3 مرة	25 ثا	19	(زمنها	
د8	د2.15				30 ثا	3 مرة	15 ثا	20	(43)	

### التمارين المستخدمة بالبحث

- 1- عمل تحركات دفاعية بين خط ال6 م وال9 م على شكل حرف M ثم الانطلاق مسافة 5 م باتجاه الخط الجانبي ثم الانطلاق نحو نقطة المنتصف والانتقاء مع زميل اخر بالمنتصف وعمل دفع جانبي مع الزميل الى نهاية الملعب كرة اليد
- 2- التحرك على سلم ارضي بالقفز مرتين الى الامام واخرى الى الخلف ثم اداء حركات خداع وتصويب
- 3- الوقوف على خط ال6 م ثم تحرك دفاعي الى خط ال9 م عمل حائط صد والرجوع بحركة دفاعية للخلف (تكرارها 3 مرات ) ثم الانطلاق مسافة 20م
- 4- اداء مناومات بين زميلين بكرة طبية وزن 1 كغم ذهابا وايابا على طول ملعب كرة اليد على بعد 10 م بينهما
- 5- تثبيت حبل مطاطي والتحرك حركتين دفاعيتين الاولى دفاع ضد خداع والاخرى حائط صد
- 6- الركض لمسافة 20متر والسحب من الخلف من قبل الزميل بواسطة حبل مطاطي
- 7- القفز الجانبي بقدم واحدة داخل دوائر وحمل كرة طبية وزن 2 كغم ثم تركها والانطلاق مسافة 10 م والتصويب
- 8- من خط ال6 م الانطلاق مع زميل بالدفع الجانبي الى المنتصف ثم الانطلاق الى منطة ال6 م في الجانب الثاني بعدها انطلاق هجوم سريع جماعي والاستلام والتسليم مع الزميل والتصويب بكرة طبية وزن 900غم
- 9- القفز الجانبي من فوق ثلاث شواخص ارتفاع الشاخص 25 سم ثم الانطلاق بهجوم سريع فردي
- 10- القفز من فوق الشاخص ارتفاع 25 سم ثم التحرك الجانبي بقدم واحدة والقفز ايضا ثم التحرك للجانب الاخر وهكذا 10 شواخص لكل جهة 5
- 11- من خط المرمى ينطلق لاعبين باتجاه منتصف الملعب مع وجود كرة واحة الذي يستحوذ على الكرة يصبح مهاجم والآخر مدافع
- 12- اداء 3 قفزات على شواخص ارتفاع 30-40-50 سم ثم التصويب من فوق شاخص ارتفاع 60سم بعدها الانطلاق لاداء دفاع ضد منافس منطلق بهجوم سريع فردي
- 13- دفع زميل من الخلف باتجاه الامام الى منتصف ملعب كرة اليد ثم العكس
- 14- باستخدام شريط مطاط التحرك الدفاعي الى الامام والرجوع بشكل مانل بمقاومة شريط مطاط من الخلف
- 15- اداء خداع وتصويب على المرمى متكرر والسحب للخلف بواسطة حبل مطاطي
- 16- الوقوف امام مسطبة بارتفاع 25سم يكون الارتكاز على الحافة للجانبية لاحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الارض القفز الى الاعلى بدفع القدم المرتكزة على المسطبة مع الامتداد الكامل بالهواء والهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية للمسطبة والأخرى على الأرض ثم القفز والعودة للوضع الابتدائي وهكذا لكل جانب 7 مرة ثم اداء الخداع والتصويب بكرة وزن 800 غم
- 17- حمل كرة طبية وزن 3 كغم واداء تحرك دفاعي الى الامام والخلف بين خطي ال6 و9 م على عرض الملعب والانطلاق الى الجانب الاخر وتادية تحرك الدفاع مرة اخرى

- 18- أداء طبطبة متعرجة ثم انطلاق 5 م والقفز على شواخص عدد 5 بارتفاعات مختلفة ثم الانطلاق بطبطبة والتصويب على المرمى الأخر
- 19- ترتيب خمسة شواخص بين كل شاخص واخر مسافة 3م يكون الانطلاق من الاول الى الثاني واداء حائط صد والرجوع الى الاول ثم الانطلاق الى الثالث وعمل حائط صد والرجوع الى الثاني وهكذا الى الشاخص الاخير ثم استلام الكرة والتصويب من خط ال 9 م
- 20- عمل حواجز على شكل مربع ارتفاعه 25سم وأمامه 3 حواجز بارتفاع 25سم و35 سم 50سم أداء قفزات إمامي وجانبي على المربع ثم القفز الأمامي على 3 حواجز والتصويب
- 21- القفز على مسطبة تمرين الى الجانبين بكلتا القدمين على كل جهة 5 مرة ثم التصويب من خط ال 9 م بكرة طبية وزن 900 غم
- 22- تحرك دفاعي للجانب ثم 3م ثم الى الامام عمل حائط صد والرجوع الى الخلف للالتقاء مع الزميل والتحرك الى الامام عمل حائط صد بعدها الانطلاق الى الامام وعمل مناولات والتصويب على الجانب الاخر بكرة طبية وزن 900 غم
- 23- دفع حامل الاثقال الى منتصف الملعب (20م) ثم استلام الكرة وعمل هجوم سريع فردي
- 24- دفع حامل اثقال على طول ملعب كرة اليد (40م)

**أثر تمارين الأثقال والتثقيل بالرفعات الأولمبية في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وانجاز الوثبة الثلاثية للشباب.**

علي عبد الأمير حسين

ا.م.د. علاء فليح جواد

ا.د. نادية شاكر جواد

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**ملخص البحث باللغة العربية**

هدف البحث الى:-

1. اعداد تمارين بالأثقال والتثقيل بالرفعات الأولمبية في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وانجاز الوثبة الثلاثية للشباب، والتعرف على تأثير هذه التمارينات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات القياس القبلي والبعدي، وحدد الباحثون مجتمع البحث من واثبي أندية محافظة كربلاء لفعالية الوثبة الثلاثية، والبالغ عددهم (18 واثب) ، واختار الباحثون بالطريقة العشوائية البسيطة عينة بحثه وبواقع (12 واثب)، وقسموا بنفس الطريقة إلى مجموعتين تجريبية أولى وثانية. اما اهم الاستنتاجات فشملت ان التمارينات التثقيل بالرفعات الأولمبية تؤثر ايجابي في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة للمراحل الثلاث للوثبة الثلاثية للشباب. بالإضافة الى ان التطور الذي حصل في المتغيرات البايوميكانيكية ساهم في تطوير الانجاز للمراحل الثلاث للوثبة الثلاثية.

**Abstract**

**The effects of weightlifting and weighting exercises throughout Olympic lifting in the development of some biomechanical variables of the three three-step process and the completion of the triple jump for youth**

**By**

**Nadia Shakir, PhD. Prof.**

**Alaa Flaih, PhD. Ass. Prof.**

**Ali Abid Alameer, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aim of the study was to: Preparing a weightlifting and weighting exercises throughout Olympic lifting, identifying the effect of the use of weightlifting and weighting exercises throughout Olympic lifting in the development of some biomechanical variables of the three three-step process and the completion of the triple jump for youth, and identify the advantages of the differences between the use of a weightlifting and weighting exercises throughout Olympic

lifting and the usual training method in the development of some biomechanical variables of the three three-step process and the completion of the triple jump for youth.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Eighteen hoppers of Karbala club have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of weightlifting and weighting exercises throughout Olympic lifting which used in the experimental group have a positive effects in the development of some biomechanical variables of the three three-step process and the completion of the triple jump for youth. The evolution of the biomechanical variables has contributed to the development of the three phases of the three-step process.

## 1- التعريف بالبحث :-

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

أسهم التطور العلمي الكبير الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة في ايجاد صيغ تعليمية وتدريبية ساعدت على الاسراع في عملية الوعي والتطبيق على المستوى العلمي وانعكس هذا التطور على المجال الرياضي الذي اصبح من الامور التي تلقى عناية كبيرة جدا من قبل دول العالم وخاصة الدول العظمى، اذ اصبحت البحوث في مجال العلوم البدنية والرياضية من سمات هذه الدول لتحقيق الانجازات الرياضية العالية وتحطيم الارقام القياسية العالمية لمختلف الفعاليات من خلال صناعة الابطال عن طريق تطوير مستواهم البدني والمهارى والخططي، فضلا عن ان التدريب الرياضي شهد تطورا علميا من خلال ارتباطه الوثيق بالعلوم الاخرى ذات العلاقة بالرياضة ومنها علم البايوميكانيك الذي يبحث في دراسة الحركات من حيث مكانها وزمنها والقوة المسببة لها، ويمكن الاستفادة منة من خلال تحليل الحركات الرياضية.

تعد ألعاب القوى إحدى ألعاب الرياضة الواسعة الانتشار والتي تحتل مكانة جيدة من بين الالعاب الرياضية وان اهم ما يميزها هو تعدد مسابقاتها الرياضية بين المضمار والميدان وتحطيم ارقامها القياسية العالمية، ومسابقة الوثبة الثلاثية احدى مسابقات العاب القوى (المركبة) والتي تعتمد في ادائها على بعض القابليات البيوحركية ( القدرات والقابليات البدنية والحركية) .

ان التعرف على المتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة بأداء الوثبة الثلاثية من الامور المهمة التي تمنح الواثب الحركة المثالية في الاداء والمسار النموذجي له، وان لمتغيرات البايوميكانيكية اهمية في الوثبة الثلاثية ومن خلال تحسين بعض المتغيرات القوة اللحظية\_ زاوية الانطلاق\_ زوايا الميل لحظة الاستناد\_ دفع القوة \_ زمن القوة اللحظية\_ المسافة الافقية) يمكن للواثب الحصول على افضل مسار حركي وبالتالي الحصول على الانجاز.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تمارينات الاثقال والتثقيل بالرفعات الاولمبية في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وانجاز الوثبة الثلاثية للشباب للنهوض بمستوى واثبينا.

### 1-2 مشكلة البحث

إن مستوى الانجاز في مسابقة (الوثبة الثلاثية) في الوقت الحاضر لا يلبي الطموح اذا ما قورنه بمستوى الانجاز لهذه المسابقة على صعيد المستوى العربي والاسيوي والعالمي، اذ ان هناك العديد من العوامل التي ساهمت بشكل أو بآخر على تدني مستوى الواثبين، ويعمد مدربو مسابقة الوثبة الثلاثية الى تطوير القوة بشكل خاص كمكون لتطوير المتغيرات البايوميكانيكية من خلال استخدام تدريبات الاثقال بأساليب ووسائل تدريبية متنوعة، ومن خلال اطلاع الباحثون على تدريبات بعض واثبي المنتخب الوطني واثبي اندية محافظة كربلاء وتدريباته، لاحظ الباحثون قلة اهتمام المدربين بأسلوب التدريب بالرفعات الاولمبية سواء كان بالأثقال اوالتثقيل لتطوير هذه المتغيرات البايوميكانيكية التي تمنح الواثب المسار الحركي النموذجي(المثالي) لاداء الوثبات الثلاث للحصول على افضل مسافة لهذه الوثبات، فضلا عن اختلاف وجهات نظرهم في أي الاسلوبين افضل فمنهم من يفضل اسلوب التثقيل والآخر الاثقال أي عدم الاتفاق على الاسلوب الافضل في تطوير القدرة الانفجارية والمتغيرات البايوميكانيكية ذات العلاقة بالفعالية.

لذا اتجه الباحثون الى دراسة هذه المشكلة لمعرفة تأثير هذه الرفعات والاسلوب الافضل (الاثقال او التثقيل) لتطوير هذه المراحل والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لتوفير معلومات ميدانية وعلمية وتقديم هذه الدراسة لزيادة المعرفة للمدربين والواثبين وخدمة لبلدنا العزيز.

### 1-3 أهداف البحث:- يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير التمرينات بالأنقال والتثقل بالرفعات الأولمبية في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وإنجاز الوثبة الثلاثية للشباب.
2. التعرف على أفضلية الإسلوبين(تمرينات الأثقال والتثقل بالرفعات الأولمبية) في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وإنجاز الوثبة الثلاثية.

### 1-4فروض البحث: يفترض الباحث على:

- 1-هناك تأثير ايجابي للتمرينات بالأنقال والتثقل بالرفعات الأولمبية في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وإنجاز الوثبة الثلاثية للشباب ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2-افضلية أسلوب بالتمرينات التثقل بالرفعات الأولمبية على اسلوب بالتمرينات الاثقال بالرفعات الاولمبية في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاثة وإنجاز الوثبة الثلاثية للشباب.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: واثبوا أندية محافظة كربلاء المقدسة الشباب لفعالية الوثبة الثلاثية.
- 1-5-2 المجال الزمني: من(2016|5|30) ولغاية (2017\2\28)
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

### 2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

#### 1-2 منهج البحث

أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج، إذ تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية؛ وذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث لذا أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات القياس القبلي والبعدى والذي يعد " الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية عمليا ونظريا" هو ما يتلائم طبيعة مشكلة البحث إذ أن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث.

## جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	القياس القبلي	التعامل التجريبي	القياس أبعدي
تجريبية أولى	القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاث وانجاز الوثبة الثلاثية	تمرينات التثقل بالرفعات الاولمبية	القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثبات الثلاث وانجاز الوثبة الثلاثية
تجريبية ثانية		تمرينات الاثقال بالرفعات الاولمبية	

## 2-2 مجتمع وعينة البحث

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هي اختيار العينة والتي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث إذ أنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحمور عمله عالية، وتكون مجتمع البحث من واثبي أندية محافظة كربلاء لفعالية الوثبة الثلاثية وعددها (تسعة أندية) الذين شاركوا رسمياً في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (18 واثب) ، واختار الباحثون بالطريقة العشوائية البسيطة عينة بحثه وبواقع (12 واثب) والتي مثلت نسبة قدرها (66,67%) من مجتمع البحث ، وقسموا بنفس الطريقة إلى مجموعتين تجريبية أولى وثانية ، وتم استبعاد (6 واثبين) من عينة التجربة الرئيسية لعدة أسباب منها البعد عن مكان التدريب وصعوبة الالتزام بمكان ووقت التدريب والغياب المتكرر عن التدريب ، وعدم سماح المدربين لهم ، والجدول (2) يبين توزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

جدول (2) يبين توزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

التسلسل	اسم النادي	مجتمع البحث	عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية
1	كربلاء	2	2	-
2	الحر	2	1	1
3	الخيرات	2	1	1
4	الحسينية	2	1	1
5	أمام المتقين	2	2	-
6	الهندية	2	1	1
7	العراق	2	2	-
8	الغدير	2	1	1
9	الغاضرية	2	1	1
مج	9	18	12	6

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية

### 1-4-2 طريقة تحديد الأوزان المضافة

بعد أن تم تحديد الوزن النسبي لوزن الأجزاء المثقلة تم إيجاد الأوزان (الثقلات) المضافة للجسم كما حدد (Rolf Wirh) نقلا عن عماد كاظم أحمد اختيار الأوزان المضافة إلى الذراع والجذع والرجلين على وفق الأجزاء النسبية الثابتة في المصادر إذ بلغ الوزن النسبي للذراع (6.5%) والوزن النسبي للرجل (18.5%) والوزن النسبي للجذع (43%) وبعد قياس الوزن الكلي (كغم) لكتلة الجسم تم استخراج الأوزان النسبية لهذه الأجزاء وفقا لوزن كل فرد من أفراد العينة وباستخدام المعادلة الآتية:-

$$\text{الوزن الكلي لجسم العداء} \times \text{النسبة المئوية للجزء} / 100 = \text{كتلة الجزء}$$

$$\text{كتلة الجزء} \times \text{النسبة المضافة} = \text{كتلة المقاومة للجزء}$$

### 2-4-2 تحديد أمتغيرات البايوميكانيكية

بعد أن تم اختيار عدد من المتغيرات البايوميكانيكية من قبل الباحثون بالاعتماد على بعض المصادر العلمية ، عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم البايوميكانيك الرياضي من خلال استمارة استبانة لتحديد مدى صلاحيتها لقياس متغيرات البحث البايوميكانيكية ، وتم تحليل استجابات الخبراء والمختصين من خلال استخدام قانون (كا<sup>2</sup>) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) ، والجدول (4) يبين ذلك .

#### جدول (4)

يبين التعامل الإحصائي (كا<sup>2</sup>) للموافقة وعدمها لأراء الخبراء والمختصين

الدلالة الإحصائية	قيمة كا <sup>2</sup>		موافقة الخبراء				المتغير البايوميكانيكية
	الجدولية	المحسوبة	%	غير موافقون	%	موافقون	
غير معنوية	3,84	0,333	41,667	5	58,333	7	سرعة الانطلاق
معنوية		8,333	8,333	1	91,667	11	القوة اللحظية عند الارتقاء للوثبات الثلاث
معنوية		5,333	16,667	2	83,333	10	زاوية الانطلاق للوثبات الثلاث
معنوية		8,333	8,333	1	91,667	11	زاوية الميل لحظة الاستناد للوثبات الثلاث
معنوية		5,333	16,667	2	83,333	10	زاوية الميل لحظة الدفع للوثبات الثلاث
معنوية		5,333	16,667	2	83,333	10	أزمان القوة اللحظية للوثبات الثلاث
معنوية		8,333	8,333	1	91,667	11	دفع القوة عند الارتقاء للوثبات الثلاث
معنوية		5,333	16,667	2	83,333	10	المسافة الجزئية للوثبات الثلاث
غير معنوية		3	25	3	75	9	زاوية الركبة للرجل الناهضة للوثبات الثلاث
غير معنوية	1,333	43,333	4	66,667	8	ارتفاع مركز ثقل الجسم للوثبات الثلاث	
معنوية	8,333	8,333	1	91,667	11	السرعة اللحظية للمراحل الثلاث	

يتبين من الجدول (4) أن (8) متغيرات بايوميكانيكية حصلت على أكثر عدد من الاتفاق لكون القيمة المحسوبة لـ (كا<sup>2</sup>) عند هذه المتغيرات هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها وبالباغاة (3,84) ، وأهم (3) متغيرات لان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها .

## قياس المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة:

تم قياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة من خلال تصوير اداء الواثيين بآلة تصوير فيديو نوع (sony) ذات سرعة 1200 صورة/ثا وحددت ابعاد وارتفاع الكامرات ، وتم استخدام التصوير في برنامج خاص بتحليل البايوميكانيك نوع (كينوفا) لاستخراج (مسافة كل وثبة، زاوية الانطلاق، زاوية الميل) لكل وثبة من الوثبات الثلاثة.

اما المتغير القوة وزمنها تم استخراجها بواسطة استخدام جهاز (Dyna foot) وتم استخراج القوة المسلطة لكل رجل اثناء اداء الوثبات الثلاث كذلك زمن القوة المسلطة في حين وتم استخراج قيم دفع القوة من خلال استخدام القوانين التالية:

$$\text{دفع القوة} = \text{ق} \times \text{ن}$$

التجربة الاستطلاعية

هي طريقة علمية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء القيام بالتجربة الرئيسية، وعد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت ،الكلفة ، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة والادوات وغيرها.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم ( السبت ) الموافق (2016/7/16) في تمام الساعة الثالثة عصرا على (6 واثبين ) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث في ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة ، وكان الغرض منها :-

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر اثناء تنفيذ الاختبارات

2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم سيستغرق هذا الاجراء

3. التعرف على الاجهزة والادوات اللازمة توفرها واختبار صلاحيتها لتحديد ابعادها لتنفيذ الاختبارات في التجربة

الرئيسية

4. تحديد الاوزان النسبية القصوية المضافة

5. تحديد زمن وشدة التمرينات التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجموعتين

6. تدريب فريق العمل المساعد

## القياس القبلي :

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي أجرى الباحثون القياس القبلي للمتغيرات البدنية وللمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (12عداء) المقسمين على مجموعتين تجريبيتين ، وذلك لتثبيت درجة الاختبارات والتعرف على مستوى الواثيين والعمل على ضوئه عند تنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد أجريت تلك الاختبارات والقياسات يوم الأحد الموافق (2016/7/24) في تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة ، وقبلها تم تسجيل قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لهما من علاقة بالمتغيرات البدنية البايوميكانيكية ( قيد الدراسة) والانجاز .

## القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي عمل الباحثون على إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي أجريت في القياس القبلي (قبل التجربة) في يوم الأثنين الموافق (2016/10/10) ، وبنفس الزمان والمكان والخطوات للاختبارات والقياسات القبلية(قبل التجربة) للمتغيرات ( قيد الدراسة ) قدر الإمكان .

## 2-5 الوسائل الإحصائية :-

لجأ الباحثون إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية ، واستعان بنظام الرزم الإحصائية spss ، وبما يأتي:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- مربع كآي
- اختبار ( T ) لعينات المتناظرة
- اختبار ( T ) للعينات المستقلة متساوية العدد

2-3 عرض وتحليل نتائج القياسات للمتغيرات البايوميكانيكية لمجموعي البحث التجريبتين ومناقشتها .  
1-2-3 عرض وتحليل نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية لمجموعي البحث التجريبتين ومناقشتها .

### جدول ( 3 )

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و ( T ) المحسوبة ودالاتها الإحصائية للقياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية للمجموعتين التجريبتين .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	11,13-	23,42	260,66-	70,57	2540,60	30,76	2279,93	الأولى	القوة اللحظية
معنوي	0,022	3,29-	54,64	179,81-	35,07	2415,90	131,47	2236,10	الثانية	عند الارتقاء للحجلة
معنوي	0,000	10,14-	18,71	189,73-	29,71	2366,95	62,14	2177,21	الأولى	لقوة اللحظية
معنوي	0,001	6,48-	15,86	102,73-	47,13	2263,46	53,95	2160,73	الثانية	عند الارتقاء للخطوة
معنوي	0,000	9,46-	27,93	264,20-	31,01	2425,58	47,03	2161,38	الأولى	القوة اللحظية
معنوي	0,004	4,90-	28,91	141,54-	56,65	2310,74	28,80	2169,20	الثانية	عند الارتقاء للوثبة
معنوي	0,019	3,39-	0,97	3,29-	1,51	21,65	3,52	18,36	الأولى	زاوية
معنوي	0,004	5,13-	0,46	2,35-	1,34	19,52	2,29	17,17	الثانية	الانطلاق للحجلة
معنوي	0,000	9,93-	0,26	2,61-	0,87	20,20	0,80	17,59	الأولى	زاوية

معنوي	0,002	6,24-	0,21	1,28-	1,29	18,58	1,19	17,30	الثانية	الانطلاق للخطوة
معنوي	0,008	4,24-	0,62	2,64-	0,53	19,50	1,85	16,86	الأولى	زاوية
معنوي	0,006	4,58-	0,48	2,21-	0,78	18,32	1,101	16,10	الثانية	الانطلاق للوثة
معنوي	0,000	8,48	1,28	10,87	1,34	17,18	4,04	28,05	الأولى	زاوية الميل
معنوي	0,000	11,58	0,81	9,33	1,24	19,12	1,44	28,45	الثانية	لحظة الاستناد للحجلة
معنوي	0,000	16,41	0,67	11,00	1,33	16,20	1,11	27,20	الأولى	زاوية الميل
معنوي	0,001	7,22	1,07	7,72	0,69	18,08	2,03	25,80	الثانية	لحظة الاستناد للخطوة
معنوي	0,000	23,87	0,49	11,71	1,21	16,97	1,70	28,68	الأولى	زاوية الميل
معنوي	0,000	13,11	0,60	7,82	1,63	19,48	1,44	27,31	الثانية	لحظة الاستناد للوثة
معنوي	0,001	6,67-	0,67	4,48-	1,45	27,23	0,96	22,75	الأولى	زاوية الميل
معنوي	0,017	3,50-	0,46	1,60-	1,62	24,83	1,56	23,23	الثانية	لحظة الدفع للحجلة
معنوي	0,005	4,82-	0,85	4,08-	1,35	26,83	1,59	22,75	الأولى	زاوية الميل
معنوي	0,013	3,78-	0,56	2,10-	0,97	24,73	1,47	22,63	الثانية	لحظة الدفع للخطوة
معنوي	0,002	66,5-	0,64	3,62-	0,74	26,87	2,02	23,25	الأولى	زاوية الميل
معنوي	0,013	3,79-	0,65	2,47-	1,41	25,18	1,08	22,72	الثانية	لحظة الدفع للوثة
معنوي	0,001	7,11	0,009	0,067	0,017	0,654	0,013	0,721	الأولى	زمن القوة
معنوي	0,000	11,89	0,003	0,035	0,012	0,678	0,013	0,713	الثانية	للحظية للحجلة
معنوي	0,001	6,73	0,008	0,055	0,020	0,720	0,012	0,775	الأولى	زمن القوة للحظية للخطوة
معنوي	0,001	6,621	0,005	0,031	0,016	0,749	0,011	0,780	الثانية	
معنوي	0,000	13,52	0,003	0,035	0,011	0,608	0,012	0,642	الأولى	زمن القوة
معنوي	0,003	5,257	0,003	0,017	0,018	0,632	0,015	0,649	الثانية	للحظية للوثة

معنوي	0,000	10,53-	19,28	202,97-	32,86	1792,73	47,17	1589,77	الأولى	دفع القوة عند
معنوي	0,002	6,12-	19,98	122,35-	59,47	1674,37	42,41	1552,02	الثانية	الارتقاء للحجلة
معنوي	0,000	17,63-	12,82	225,98-	26,16	1529,32	25,78	1303,33	الأولى	دفع القوة عند
معنوي	0,001	7,91-	19,63	155,27-	27,39	1436,97	25,23	1281,70	الثانية	الارتقاء للخطوة
معنوي	0,000	10,67-	21,81	232,75-	47,44	1801,52	51,12	1568,77	الأولى	دفع القوة عند
معنوي	0,014	3,72-	27,77	103,30-	62,35	1679,18	72,56	1575,88	الثانية	الارتقاء للوثبة
معنوي	0,002	6,14-	0,04	0,254-	0,08	5,32	0,05	5,07	الأولى	المسافة
معنوي	0,011	3,958-	0,031	0,123-	0,06	5,22	0,06	5,09	الثانية	الجزئية للحجلة
معنوي	0,000	11,15-	0,023	0,252-	0,10	4,10	0,08	3,86	الأولى	المسافة
معنوي	0,005	4,889-	0,029	0,14-	0,09	3,93	0,08	3,79	الثانية	الجزئية للخطوة
معنوي	0,000	10,90-	0,022	0,245-	0,06	4,80	0,04	4,55	الأولى	المسافة
معنوي	0,006	4,568-	0,032	0,147-	0,06	4,69	0,07	4,54	الثانية	الجزئية للوثبة
معنوي	0,000	14,98-	0,029	0,442-	0,09	7,59	0,11	7,15	الأولى	السرعة
معنوي	0,047	2,616-	0,059	0,155-	0,01	7,36	0,3	7,20	الثانية	الحظية عند الارتقاء للحجلة
معنوي	0,000	10,86-	0,033	0,357-	0,07	6,40	0,14	6,05	الأولى	السرعة
معنوي	0,001	7,143-	0,023	0,167-	0,05	6,17	0,07	6,00	الثانية	الحظية عند الارتقاء للخطوة
معنوي	0,000	10,93-	0,019	0,207-	0,07	6,86	0,09	6,65	الأولى	السرعة
معنوي	0,020	3,344-	0,061	0,203-	0,08	6,74	0,16	6,53	الثانية	الحظية عند الارتقاء للوثبة

القيمة الجدولية ( 2,571 ) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ( 5 ) .

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدي للمتغيرات البايوميكانيكية التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات ( القوة اللحظية عند الارتقاء ،

زاوية الانطلاق ، زاوية الميل لحظة الدفع ، دفع القوة عند الارتقاء ، المسافة الجزئية ، السرعة الحظية عند الارتقاء ) للخطوات الثلاث كانت اكبر في القياس البعدي عن القياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين القياسين ولصالح البعدي . وكذلك أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيري ( زاوية الميل لحظة الاستناد ، أزمان القوة اللحظية ) للخطوات الثلاث كانت اقل في القياس البعدي عن القياس القبلي . وحدث تغير معنوي بين القياسين ولصالح البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل . وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي ( T ) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين .

- المناقشة :-

من خلال عرض نتائج قياس القوة اللحظية والموضح في الجدول (9) إذ تم استخدام اختبار ( t ) وقد ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين ويعزو الباحثون ذلك الى ان التدريبات الخاصة (بالثقل) و ( الاثقال ) قد اثرت في تطوير القدرة العضلية وهي بدورها اثرت في تطوير المتغيرات البيوميكانيكية للخطوات الثلاث ( الحجلة ، الخطوه ، الوثبة ) لارتباط هذه المتغيرات بقوة العضلات العاملة وعزومها لهذا من المنطقي ان تكون النتائج إيجابية في هذه المتغيرات ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعتين ، ان ان التدريب بالأثقال والتثقل يعمل على زيادة كفاءة العضلات العاملة نتيجة استخدامه اثناء الأداء مما يزيد من قابلية تقلص وانبساط العضلات، أي ان تدريب القوة يجب ان يكون مشابه لأداء المهاري للفعالية لذلك عمل الباحثون على إضافة اوزان وينسب معينة اثناء اداء التمرينات بالرفعات الاولمبية من اجل تنمية القوة اللحظية خلال الوثبات الثلاث بالوثبة الثلاثية ويتفق هذا مع (اسامة رياض)<sup>(1)</sup> ان التدريب بالتمرينات لتنمية القوة العضلية - العصبية للاعبين ، ومنها التدريبات الخاصة والتي تشابه حركات الأداء الخاص بالمهارة وباستخدام المجاميع العضلية نفسها وفي الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية ذاتها وذلك للوصول الى المستوى العالي .

ويرى الباحثون ان التدريب باستخدام الاثقال والتثقل يؤدي الى زيادة سرعة الإشارة العصبية المرسله نتيجة استخدام الرياضي وحدات حركية اكثر وتؤدي الى اشغال أعصاب اكثر، وباستمرار هذا التدريب سيحسن من قوة العضلات العاملة وبالتالي سوف يزيد من قوة الدفع اللحظي للرجل خلال المراحل الثلاث (القوة اللحظية) ويؤدي الى زيادة بالمتغيرات المبحوثة ( المسافة الجزئية ، السرعة اللحظية ، دفع القوة ، وزاوية الانطلاق ) وللمراحل الثلاث (حجلة ، خطوه ، وثبه )، وهذا يتفق مع ما ذكره (Jack 1914) الذي يرى " أن اللاعب يحصل على السرعة العالية لحركته من النقل الحركي المتأتية من الرجلين (الثنى والمد للركبتين) والحوض والورك التي تصل مرحلة القوة فيها الى أعلى ما يمكن لأن اللاعب يحصل على أكبر قوة دفع من الحوض ومن ثم حركة الذراعين الى الاعلى والتي تعمل على تطوير مركبة الدفع الأفقية للرجل في المراحل الثلاث للوثبة بالإضافة الى تطوير السرعة العمودية عن طريق التعجيل العالي للذراعين، وبذلك فإن لمؤشر القدرة الانفجارية علاقة بين القوة والسرعة وفي الحقيقية يعكس حالي الشد والارتخاء بين المجاميع العضلية في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة وهو من أكثر القابليات الحركية أهمية لدى واثب الثلاثية .

ومن خلال عرض نتائج قياس المسافة الجزئية للمراحل الثلاث ( الحجلة ، الخطوة ، الوثبة) والموضح في الجدول (9) إذ تم استخدام اختبار (t) وقد ظهر هناك تأثير معنوي في المسافة الجزئية للمجموعتين التجريبتين ويرى الباحثون أن

<sup>1</sup> \_ اسامة رياض : الطب الرياضي: الطب الرياضي في كرة اليد، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص510.

أسباب التطور الحاصلة للمجموعتين التجريبيين يعود الى محتوى التمرينات المعدة من الباحثون لتطوير الانجاز لمسابقة الوثبة الثلاثية ان هذه النتائج جاءت منسجمة مع التطور الحاصل في بذل القوة خلال مراحل الارتكاز للمراحل الثلاث والتي تم مناقشته انفاً، اذ ان كل تطور في مقادير قوة الدفع يعني تطور في السرعة اللحظية للانطلاق في كل مرحلة ، وان تطور هذه السرعة يتناسب طردياً مع تحقيق المسافات الافقية لكل مرحلة ، وجاءت هذه النتائج لتدل على ان الاهتمام بموضوع القوة المبذولة والتي تم قياسها خلال اداء الوثبة الثلاثية والتي اعطت مؤشراً لتأثيرها على تحقيق المسافات الجيدة في الاختبارات البعدية والتي يمكن من خلالها ان يحقق الواجب الانجاز المطلوب ووفقاً للتطور الحاصل في هذه القدرات والتي حتماً سيسبب تطوراً في المسار الحركي لمركز ثقل الجسم خلال الانتقال عبر مراحل الوثبة الثلاثية ، ان ما تقدم من نتائج معنوية للمسافات الثلاثة ( الحجلة والخطوة والوثبة ) كان مؤشراً لان يكون الفرق معنوي للمسافة الكلية للإنجاز اذ ظهر ان كل التمرينات في التناسق وتحقيق الانسيابية العالية بين هذه المراحل خدمة للهدف الحقيقي وهو تحقيق الانجاز " ان القاعدة الاساسية في الوثبة الثلاثية يكمن في عدم التركيز على مرحلة واحدة بل على كل مرحلة من مراحل الثلاث .

من نتائج الجدول (9) يلاحظ ان الفروق في مؤشر زمن التماس كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية بشكل واضح ، وهذا يعني ان جميع التدريبات المقترحة والتي طبقت على افراد المجموعتين التجريبيتين انصبت بهدف تحقيق التكامل بدفع القوة والمرتبطة باداء حالات الارتكاز بزمن قصير جداً (زمن التماس)، اذ يشير تطور القوة المبذولة في كل مرحلة من مراحل الاداء الى ان دفع القوة المرتبطة ببذل هذه القوة باقل زمن ممكن والذي يعبر عنه بدفع القوة<sup>(1)</sup>.

ويظهر ان التمرينات التي اعتمدها الباحث والتي تضمن تمرينات التثقل والاثقال بالرفعات الاولمبية على وفق المسارات الحركية للاداء المهاري والتي تم التركيز فيها على اداء هذه الوثبات باقل ما يمكن من زمن وبأعلى مقادير للقوة قد اثرت بشكل فاعل في تطوير هذا المؤشر المهم ( زمن التماس ) والذي يعد من المؤشرات المرتبطة بتطور الاداء الفني لمراحل اداء الوثبة الثلاثية والانجاز ، وهذا يكون منطقياً لان زمن التماس له علاقة بقيمة القوة اللحظية التي تم مناقشتها سابقاً ، والتي كانت بمستوى الطموح الذي يؤهل واثن الثلاثية من تحقيق التكامل في هذا الدفع ، وكلما كان دفع القوة عالياً و انسيابياً كان المظهر الكينماتيكي الحركي جيداً اذ يشير (محمد يوسف الشيخ) إلى ان " كلما كان مسار القوى انسيابياً كانت الحركة أيضاً انسيابية وهذا ما يسمى بالتكوين الديناميكي ، بمعنى مسار القوة بالنسبة إلى الزمن لهذه الحركة " (1) كذلك يظهر تميز افراد المجموعتين التجريبيتين التثقل والاثقال في تطبيق الوضع الصحيح للجسم لحظات الارتكاز ولحظات الدفع في كل مرحلة من مراحل الوثبة الثلاثية ، ولصالح الاختبارات البعدية لهذه المجموعتين اذ يشير تناقص زاوية الميل الى ان افراد

المجموعتين التجريبيتين قد استفادوا من التمرينات في الاقلال من قيم هذه الزوايا والتي قللت من عزوم دوران الجسم للخلف لحظة الارتكاز وعززت من هذه العزوم لحظات الدفع من اجل ان يكون هناك تكامل في الاداء وتحقيق الانسيابية المطلوبة في هذه اللحظات للحصول على افضل انجاز ، اذ أن لزاوية الميل علاقة مباشرة بالإنجاز فيجب تحويل المسار الأفقي للجسم إلى زاوية طيران مثالية حسب قانون المقذوفات وكل ذلك يعد من المتطلبات الأساسية لمرحلة النهوض لذا يجب أن يمتلك الواجب القدرة والإحساس في وضع مركز ثقل الجسم في المكان الصحيح نسبة إلى نقطة الارتكاز.

<sup>1</sup> - صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البايو ميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، ط2، بغداد، دار

(1) محمد يوسف الشيخ ؛ التعلم الحركي ، ط3 ، القاهرة : دار المعارف ، 1996، ص78 .

إذ بينت (إيمان شاكر)<sup>(1)</sup> ان تهيئة متطلبات والشروط اللازمة لعملية الإعداد والتحضير للدفع والانتقال إلى المد القصوى للدفع والوصول بمركبة السرعة العمودية أقل ما يمكن وتصل الى الصفر لحظة الامتصاص وبقاء السرعة الأفقية بقيمتها العالية وبالقوة اللازمة للتغلب على القصور الذاتي والذي يعني المحافظة على السرعة المكتسبة للجسم والقوى الخارجية المختلفة لذا تشكل العلاقة بين التوقف العمودي والمد القصوى للدفع من الأهمية في مستوى الأداء الفني للمرحلة وفي مسافة الانجاز التي تعد من المتطلبات لمرحلة النهوض، وهذا ما اظهرته نتائج القوة فضلا عن نتائج زمن التماس .

خلال عرض نتائج قياس زاوية الانطلاق والموضح في الجدول (9) اذا تم استخدام اختبار ( t ) ظهر هناك تأثير معنوي في زاوية الانطلاق للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية ولصالح القياس البعدي أن لهذا المتغير علاقة بقوة وسرعة حركة الجسم وكذلك بوضع الجسم لحظة الدفع أي الزاوية التي شكلها لحظة الاستناد والدفع، ويرى الباحث أن أسباب التطور الحاصل لدى المجموعتين التجريبتين في متغير زاوية الانطلاق كذلك السرعة اللحظية للمراحل الثلاث هو التمرينات التي طبقت باستخدام الانتقال والتثقل بالرفعات الاولمبية، وكان التدريب يشكل أحد التقنيات التدريبية للمساعدة في تطور القوة في هذه، المجاميع العضلية وخصوصا في عضلات الذراعين والرجلين والجذع وهذا يدل على ان التطور في السرعة اللحظية وزاوية الانطلاق للمراحل الثلاث ( الحجلة ، الخطوة ، الوثبة ) كان بفعل التمرينات بأسلوب التثقل كذلك تمرينات الاثقال والذي عملت على تطوير القوة الخاصة في العضلات العاملة لأنه هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة أي ان التطور في القوة يؤدي الى تطوير السرعة وهذا ما يؤكد القانون الاتي:

$$\text{القوة} = \text{الكتلة} \times (\text{س} - 2 \text{س} - 1 / \text{ن})$$

أي انه عندما تزداد القوة تزداد السرعة والعكس صحيح، ويدل بشكل واضح على فاعلية تدريبات الاثقال والتثقل بالرفعات الاولمبية في تحسين هذه المتغيرات ، وكان الهدف من هذه التدريبات كسر النمط الحركي الذي تعود عليه افراد المجموعة بالشكل الذي يؤمن عدم الاخلال بالمسارات الحركية و الشروط الميكانيكية الاخرى المساهمة في اداء الفعالية والتي تلعب دور اساسي في تحقيق الانجاز وبضمان عدم تناقص السرعة لحظة الارتقاء لكل مرحلة من مراحل الوثبة الثلاثية وقيم عالية من القوة المسلطة و التقليل من زمنها وهذا ما حققته التمرينات المعدة من قبل الباحث .

3-2-2 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية للمتغيرات البايوميكانيكية لمجموعتي البحث التجريبتين ومناقشتها.

#### جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و ( T ) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للقياسات البعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية للمجموعتين التجريبتين.

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
القوة اللحظية عند الارتقاء للحجلة	الأولى	2540,600	70,572	3,876	0,003	معنوي
	الثانية	2415,903	35,073			
القوة اللحظية عند الارتقاء للخطوة	الأولى	2366,945	29,710	4,550	0,01	معنوي
	الثانية	2263,455	47,130			

<sup>2</sup>-إيمان شاكر:المصدر السابق ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص 38 .

معنوي	0,001	4,356	31,016	2425,580	الأولى	القوة اللحظية عند الارتقاء للوثبة
			56,647	2310,735	الثانية	
معنوي	0,027	2,589	1,506	21,650	الأولى	زاوية الانطلاق للحجلة
			1,343	19,517	الثانية	
معنوي	0,029	2,538	0,784	20,200	الأولى	زاوية الانطلاق للخطوة
			1,292	18,583	الثانية	
معنوي	0,012	3,080	0,529	19,500	الأولى	زاوية الانطلاق للوثبة
			0,778	18,317	الثانية	
معنوي	0,027	2,598-	1,343	17,177	الأولى	زاوية الميل لحظة الاستناد للحجلة
			1,242	19,117	الثانية	
معنوي	0,012	3,084-	1,327	16,200	الأولى	زاوية الميل لحظة الاستناد للخطوة
			0,691	18,083	الثانية	
معنوي	0,013	3,030-	1,208	16,970	الأولى	زاوية الميل لحظة الاستناد للوثبة
			1,633	19,483	الثانية	
معنوي	0,022	2,704	1,4564	27,233	الأولى	زاوية الميل لحظة الدفع للحجلة
			1,616	24,833	الثانية	
معنوي	0,011	3,091	1,355	26,833	الأولى	زاوية الميل لحظة الدفع للخطوة
			0,967	24,733	الثانية	
معنوي	0,027	2,579	0,745	26,867	الأولى	زاوية الميل لحظة الدفع للوثبة
			1,415	25,183	الثانية	
معنوي	0,015	2,934-	0,017	0,645	الأولى	أزمان القوة اللحظية للحجلة
			0,012	0,678	الثانية	
معنوي	0,025	2,643-	0,020	0,720	الأولى	أزمان القوة اللحظية للخطوة
			0,017	0,749	الثانية	
معنوي	0,019	2,802-	0,011	0,608	الأولى	أزمان القوة اللحظية للوثبة
			0,018	0,632	الثانية	
معنوي	0,002	4,267	32,857	1792,733	الأولى	دفع القوة عند الارتقاء للحجلة
			59,471	1674,367	الثانية	
معنوي	0,000	5,973	26,163	1529,317	الأولى	دفع القوة عند الارتقاء للخطوة
			27,386	1436,967	الثانية	
معنوي	0,003	3,825	47,443	1801,517	الأولى	دفع القوة عند الارتقاء للوثبة
			62,354	1679,183	الثانية	

معنوي	0,031	2,505	0,080	5,318	الأولى	المسافة الجزئية للحجلة
			0,059	5,217	الثانية	
معنوي	0,008	3,272	0,102	4,107	الأولى	المسافة الجزئية للخطوة
			0,090	3,925	الثانية	
معنوي	0,010	3,171	0,059	4,797	الأولى	المسافة الجزئية للوثبة
			0,059	4,688	الثانية	
معنوي	0,005	3,559	0,091	7,592	الأولى	السرعة الحظية عند الارتقاء للحجلة
			0,134	7,357	الثانية	
معنوي	0,0000	7,089	0,066	6,402	الأولى	السرعة الحظية عند الارتقاء للخطوة
			0,049	6,165	الثانية	
معنوي	0,020	2,771	0,075	6,858	الأولى	السرعة الحظية عند الارتقاء للوثبة
			0,079	6,735	الثانية	

القيمة الجدولية (2,228) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10) .

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية للمتغيرات البايوميكانيكية لمجموعي البحث التجريبتين الأولى والثانية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات ( القوة اللحظية عند الارتقاء ، زاوية الانطلاق ، زاوية الميل لحظة الدفع ، دفع القوة عند الارتقاء ، المسافة الجزئية ، السرعة الحظية عند الارتقاء ) للقياسات البعدية للمجموعة الأولى أفضل من المجموعة الثانية ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى ، وكذلك أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيري ( زاوية الميل لحظة الاستناد ، أزمان القوة اللحظية ) للخطوات الثلاث كانت أقل في القياس البعدي للمجموعة الأولى عن المجموعة الثانية ، وحدث تغير معنوي بين القياسين ولصالح المجموعة الأولى كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي ( T ) للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

- المناقشة :-

من خلال عرض نتائج قياس القوة الحظية والموضح في الجدول (4) إذ تم استخدام اختبار ( t ) وقد ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة بين الاختبارين والبعدين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى ( التثقل) ويعزو الباحث ذلك الى ان التدريبات التي استخدمها افراد المجموعة التجريبية الاولى والذي تمثل إضافة اوزان بنسب معينة الى الذراعين والرجلين والجذع اثناء التمرينات بالرفعات الاولمبية عملت على تطوير القدرة الخاصة للعضلات العاملة في الذراعين والرجلين والجذع التي تقوم بعملية الاصطدام والدفع لحظة الارتكاز والارتقاء، عملت هذه التمرينات على تطوير حركات الذراعين والرجلين والجذع والتي يرتبط تطويرها بتطوير العمل العضلي لها، وتظهر نتائج هذه التدريبات تقدماً واضحاً في الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كل من القوة اللحظية لكل مرحلة من مراحل الاداء والتي تم استخراجها باستخدام (جهاز الدنيا فوت ) والتي تتناسب عكسياً مع زمن التماس و طرديا مع دفع القوة أي كلما ازدادت القوة اللحظية لاداء لحظة الدفع للمراحل الثلاث ادى الى زيادة في مقدار دفع القوة و زمن التماس ومن خلال عرض نتائج اختبار

والموضح في الجدول (4) بين المجموعتين التجريبيين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى، إن لمتغير زمن التماس علاقة بين حالتى الشد والارتخاء العضلي للمجاميع العاملة في الوثب وخصوصا عضلات الرجلين وهذه العلاقة لها ارتباط بدفع القوة خلال مرحلة الاستناد ولهذا المتغير ارتباط بزمن الاستناد خلال لحظة الدفع باعتبار أن دفع القوة هو عبارة عن قوة زمنية (دفع القوة = ق×ن)

وإذا كان هذا الدفع جيد وفعال فإنه يحقق مسافة وزمن الطيران للخطوة جيد إذ كلما قل الزمن لحظة الاستناد زادت مسافة وزمن الطيران ولهذا علاقة في تكامل الأداء الحركي<sup>1</sup>، وكما هو معلوم أن النسبة بين زمني الارتكاز والقوة تعكس واقع الإنجاز الجيد، (لذا فإن التدريب على وفق التمرينات المعدة واستخدام معلومات عن القوة والزمن قد حقق وأسهم في هذه الازمان الخاصة بالحجل والخطوة والوثبة، من خلال زيادة بذل القوة المطلوبة على الأرض وقد انسجم ذلك مع ما مطلوب من أفراد العينة القيام به إذ أن زيادة بذل القوة قد حقق الشروط الميكانيكية في زمن الدفع والمسافة المتحققة للإنجاز، إضافة الى المتغيرات المبحوثة الأخرى التي تدل ان أفراد عينة البحث كانت تطبيقاتهم للقوة المسلطة جاءت نتائجها معنوية، من الجدول (4) يظهر تميز افراد المجموعة التجريبية الاولى (التثقييل) في تطبيق الوضع الصحيح للجسم لحظات الارتكاز ولحظات الدفع في كل مرحلة من مراحل الوثبة الثلاثية، ولصالح الاختبارات البعدية لهذه المجموعة إذ يشير تناقص زاوية الميل الى ان افراد المجموعة التجريبية الاولى قد استفادوا من التدريبات في الاقلال من قيم هذه الزوايا والتي قلت من عزوم دوران الجسم للخلف لحظة الارتكاز وعززت من هذه العزوم لحظات الدفع من اجل ان يكون هناك تكامل في الاداء وتحقيق الانسيابية المطلوبه في هذه اللحظات، وقد قام الباحث خلال تدريباتها على تحقيق هذه الزوايا من خلال استخدام تمرينات والتي اثرت في تطوير قيم الزوايا المطلقة للجسم وتقليل زمن الانتقال الزاوي لأجزاء الجسم والتأكيد عليها سواء عند تطبيق الاداء الفني للفعالية او عند تطبيق حركات الوثب المختلفة، كذلك مراعات الاعتبارات الميكانيكية يكون على أساس أن الحركة تبنى على مقدار القوة المسببة لها حسب قانون نيوتن الاول (الاستمرارية) و إن معرفة الاعتبارات الأساسية يساعد على فهم المسارات الحركية الصحيحة والمؤثرة والفعالة للأداء، و تأتي من المبادئ البيوميكانيكية هناك علاقة مباشرة بالزوايا التي يتخذها جسم الوثاب لحظتي الاستناد و الدفع فكلما قلت المسافة الأفقية بين نقطة الاستناد والعمود النازل من مركز ثقل الجسم كان هناك تقليل بعزم الوزن كقوة معيقة للحركة كما أن لزاوية الميل علاقة مباشرة بالانجاز فيجب تحويل المسار الأفقي للجسم إلى زاوية طيران مثالية حسب قانون المقذوفات وكل ذلك يعد من المتطلبات الأساسية لمرحلة النهوض وبذلك كانت وضع مركز ثقل الجسم في المكان الصحيح نسبة إلى نقطة الارتكاز، إذ بينت (إيمان شاكر)<sup>(2)</sup> ان تهيئة متطلبات والشروط اللازمة لعملية الإعداد والتحضير للدفع والانتقال إلى المد القصوى للدفع إذ تمكن مركبة السرعة العمودية أقل مايمكن وتصل الى الصفر لحظة الأمتصاص وبقاء السرعة الأفقية بقيمتها العالية وبالقوة اللازمة للتغلب على القصور الذاتي والذي يعني المحافظة على السرعة المكتسبة للجسم والقوى الخارجية المختلفة لذا تشكل العلاقة بين التوقف العمودي والمد القصوى للدفع من الأهمية في مستوى الأداء الفني للمرحلة وفي مسافة الانجاز التي تعد من المتطلبات لمرحلة النهوض، وهذا ما اظهرته نتائج القوة فضلا عن نتائج زمن التماس، من الجدول (4) الذي يبين الفروق بين الاختبارات البعدية لمؤشر زاوية الانطلاق لمراحل الوثبة الثلاثية الثلاث بين المجموعتين التجريبيتين، تلاحظ ان التطور في هذا المتغير كان واضحا لأفراد المجموعة التجريبية الاولى (التثقييل)، وهذا جاء من خلال تكرار

<sup>1</sup> - نايف سليمان: تصميم ونتاج الوسائل التعليمية، ط2، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2003، ص26.

<sup>2</sup> -إيمان شاكر:المصدر السابق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص38.

تدريبات القفز المختلفة والمرتبطة بالأداء المهاري باستخدام اوزان نسبية كل جزء من أجزاء الجسم وباستخدام المعادلة الآتية - :

$$\text{النسبة المئوية للجزء} = 100 / \text{كتلة الجزء} \times \text{الوزن الكلي لجسم اللاعب}$$

$$\text{كتلة الجزء} \times \text{النسبة المئوية (4\%-9\%)} = \text{كتلة المقاومة للجزء}$$

تأثير ايجابي في تحقيق الزيادة في المسافات لكل مرحلة من مراحل الاداء ويرى ( صريح عبد الكريم2012 ) ان تحقيق زوايا العمل العضلي يتطلب تدريباً مستمراً وبمساعدة وسائل تدريبية مساعدة يمكن ان تصمم وفقاً للهدف من الأداء<sup>(1)</sup>، فضلاً عن ارتباطها الفعال في تحقيق النقل الحركي الانسيابي لمراحل الاداء الثلاث وهذا ما بينه الجدول (4) من خلال عرض نتائج المسافة الجزئية لكل مرحلة من المراحل الثلاث لكلا المجموعتين التجريبتين بالثقل والارتقاء بالرافعات الاولمبية ، لوحظ ارتفاع واضح في البيانات الاحصائية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، ويعزو الباحث ذلك الى لوجود علاقة ارتباط واضحة بين متغيرات الأداء للفعالية التي تشكل فيها سرعة اللحظية نسبة المساهمة الاكبر والاهم للمتغيرات الأخرى لذلك كلما كانت سرعة الوثاب عالية كان بإمكانه تحقيق انجاز عالي لو توفرت له التدريبات الجيدة المبنية على أسس علمية . لذلك كان افراد المجموعة التجريبية الاولى ( التثقل ) افضل في متغير المسافة الجزئية لكل مرحلة من مراحل الوثبة الثلاثية وذلك يعني ان المسافة بين مركز ثقل الجسم وخط الجاذبية ستقل وبذلك يقلل من الجهد على العضلات العاملة والتي تؤثر في الزخم النهائي لكل مرحلة من المراحل الفنية للوثبة مما يتيح الفرصة ان يكون الدفع بأقصى ما يمكن وبالتالي تكون هناك مثالية للأداء.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى التمرينات الخاصة بالأوزان المختلفة المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية الاولى ( التثقل ) التي عملت على زيادة قوة الإطراق العليا و السفلى مما جعلهم متميزون وخاصة في التعامل مع لوحة الارتقاء وانسيابية الحركة في الربط بين الخطوة والحجلة بعدم فقدان كبير في السرعة الأفقية، نجد ان مرحلة الانتقال من الحجلة - الخطوة - الوثبة حدث فيها تناقص في السرعة الأفقية نتيجة وضع التوقف ونتيجة ارتكاز القدم بالأرض ( فالطاقة الكامنة تتحول الى طاقة حركية باتجاه الحركة ) بينما تغير اتجاه السرعة العمودية من الاتجاه الاسفل الى الاتجاه الاعلى . هذه التغيرات حدثت بسبب التأثير المتبادل بين القوى الداخلية المتمثلة بقوة العضلات والقوى الخارجية الأخرى.

<sup>1</sup> \_ صريح عبد الكريم: المصدر السابق، 2010، ص179.

اثر تناول مكمل الأنزيم Q10 في بعض المتغيرات البيوكيميائية وتحمل الأداء للاعبين الملاكمة المتقدمين

محمد طالب خضير

ا.د حبيب علي ظاهر

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تناول مساعد الانزيم Q10 في مستوى تركيز حامض اللاكتيك و تحمل الاداء للملاكمين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبين نادي الحلة فئة المتقدمين و اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية و البالغ عددهم (12) لاعب قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (6) لاعبين، استخدم مساعد الانزيم Q10 جرعة بمقدار (100) ملغم يوميا ولمدة شهرين .

اهم الاستنتاجات: هنالك تأثير واضح لمساعد الانزيم Q10 في التقليل من تركيز حامض اللاكتيك في الدم، كذلك تفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لتناول مساعد الانزيم Q10 في صفة تحمل الاداء على المجموعة الضابطة .

### Abstract

### The effect of Q10 supplementation in some biochemical variables and endurance performance for advanced boxers

By

Habib Ali, PhD. Prof.

Mohammad Talib, Msc.

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aim of the study was to: Identifying the effect of Q10 supplementation in some biochemical variables and endurance performance for advanced boxers.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twelve boxers of Al Hila club have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention throughout given a Q10 enzyme dose of 100 mg / day for two months.

The researchers concluded that:

The use of the Q10 supplementation which used in the experimental group have a positive effects in some biochemical variables and endurance performance for advanced boxers. In addition, There was a clear effect of the enzyme Q10 in reducing the concentration of lactic acid in the boxers blood.

## 1 - التعريف بالبحث

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم في الوقت الحالي تطورا كبيرا في جميع المجالات و التخصصات باتجاه التقدم والرقي، واحد هذه المجالات هو المجال الرياضي بمختلف علومه واللعبه. حيث ساهم هذا التطور في رفع مستوى الاداء و الانجاز الرياضي من خلال توظيف المختصين للعلوم التي تدخل في مجال الرياضة كافة لخدمة الانجاز و التطور في الفعاليات و الالعب الرياضية والارتقاء بها بما تستمده من نظريات وقوانين وحقائق و اتباع الاس ملخص البحث باللغة العربية هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تناول مساعد الانزيم Q10 في مستوى تركيز حامض اللاكتيك و تحمل الاداء للملاكمين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبين نادي الحلة فئة المتقدمين و اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية و البالغ عددهم (12) لاعب قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (6) لاعبين، استخدم مساعد الانزيم Q10 جرعة بمقدار (100) ملغم يوميا ولمدة شهرين . اهم الاستنتاجات: هنالك تاثير واضح لمساعد الانزيم Q10 في التقليل من تركيز حامض اللاكتيك في الدم، كذلك تفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لتناول مساعد الانزيم Q10 في صفة تحمل الاداء على المجموعة الضابطة . اليب العلمية الحديثة من اجهزة ومعدات وغيرها، للوصول الى الهدف و الغاية المرجوة. ولعبة الملاكمة واحدة من الالعب التي شهدت تطورا كبيرا من خلال الجهود الكبيرة من قبل المختصين و لفترة طويلة و توظيف التطور الحاصل في جميع العلوم للارتقاء بمستوى هذه اللعبة ، اذ تعد لعبة الملاكمة واحدة من الالعب الفردية التي تتطلب مواصفات ومتطلبات خاصة حيث يمتاز الاداء فيها بالجهد الكبير والاداء السريع و الدقيق وتكون ذات متطلبات بدنية وقدرات عالية.

لذا تعد عملية اعداد اللاعب و تأهيله بدنيا ووظيفيا فيها من الامور المهمة التي تؤثر ايجابا على اللاعب ، اذ بدأ لاعبو الملاكمة بالبحث عن وسائل ترفع من مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية للوصول الى المراكز المتقدمة وتحقيق افضل مايمكن. اذ لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضي لذا لجئوا الى اخذ المكملات الغذائية المتنوعة لزيادة قدراتهم و تحسين الاداء بشكل اسرع، و بصورة عامة فان المكملات الغذائية لها تاثير جيد على الرياضي ولا تسبب له اي ضرر جانبي كونها مواد طبيعية ومسموح بها قانونيا، يلجا لها الرياضي في حال كانت قليلة في الوجبة الغذائية و تخدم طبيعة الاداء. تساعد المكملات الغذائية في تعويض الطاقة اثناء الاداء و في فترة الاستشفاء اثناء الراحة.

تشمل المكملات الغذائية العديد من المواد الغذائية كالبروتينات والفيتامينات و المواد المعدنية وغيرها، و من هذه المواد هو مساعد الانزيم Q10 وهو مادة شبيهه بالفيتامين و الذي له دور كبير في انتاج الطاقة بالاضافة الى دوره في التقليل من نسبة الاكسدة الناتجة من الاداء والجهد العالي بالاضافة الى الفوائد العديدة لهذا المكمل. وهنا تكمن اهمية البحث في تناول مكمل مساعد الانزيم Q10 و التعرف على تأثيره في مستوى تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الاداء للملاكمين.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

ان لكل لعبة او فعالية رياضية متطلبات بدنية ومهارية تمكن اللاعب من الاداء ورياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب مجهود عالي وكبير واداء حركي متغير ومستمر لذا فانها تحتاج الى طاقة عالية وتحمل اداء اثناء الجولات الثلاثة ومن خلال ملاحظة الباحث ان اغلب اللاعبين تقل لديهم القدرة البدنية والوظيفية اثناء الجولات الاخيرة وهذا يؤثر سلباً على نتيجة المباراة . الامر الذي ولد لدى الباحث مشكلة اثارته اهتمامه لدراستها من خلال الحاجة الى الارتقاء بمستوى التدريب وخلق حالة من التوازن بين التدريب و مصادر الطاقة المتمثلة بالتغذية الرياضية و العمل ضمن خطوات مبرمجة تعتمد على الاسس العلمية، للارتقاء بمستوى الرياضي وهذا ما اثار اهتمام الباحث، لذلك ارتأى الباحث اعطاء جرعات معينة من مكمل مساعد الانزيم Q10 ودراسة تأثيره على مستوى تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الاداء للملاكم ولما له من الاهمية الكبيرة في زيادة نشاط وحيوية الرياضي.

### 1-3 هدفاً البحث: يهدف البحث الى:-

- التعرف على تأثير تناول مساعد الانزيم Q10 في مستوى تركيز حامض اللاكتيك للملاكمين افراد عينة البحث.

- التعرف على تأثير تناول مساعد الأنزيم Q10 في تحمل الاداء للملاكمين افراد عينة البحث.

### 1-4 فروض البحث:-

1-توجد فروق دالة احصائيا للمتغيرات المبحوثة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2-توجد فروق دالة احصائيا للمتغيرات المبحوثة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

3-توجد فروق دالة احصائيا للمتغيرات المبحوثة بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

## 1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1المجال البشري: لاعبو نادي الحلة الرياضي بالملاكمة لفئة المتقدمين للأوزان (60,64,69,74) للمدة 2015— 2016.

1-5-2المجال الزمني: للفترة من 2 \ 7 \ 2016 الى 14 \ 6 \ 2017

1-5-3المجال المكاني: قاعة الملاكمة في نادي الحلة الرياضي

## 1 - 6 مصطلحات البحث:

مساعد الانزيم Q10: هو مادة غذائية مهمة لوظائف كل خلية بالجسم يساهم في الكثير من التفاعلات الكيميائية في جميع خلايا الجسم مثل تشكيل الـ ATP الذي يعد مخزن الطاقة في الخلايا. يتم تركيب الـ Co-Enzyme Q10 في الكبد و يوجد الـ Co-Enzyme Q10 في أغشية خلايا الميتوكوندريا وهو مسؤول على تركيب الإنزيمات الحيوية ومصادر الطاقة (ATP) لجميع خلايا الجسم ومنها الخلايا العضلية.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> ( أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003،ص 530.

## 2 - الدراسات النظرية

### 2 - 1 فوائد الإنزيم المساعد Q10 للرياضيين: - (1)

- يعد من أهم مضادات الأكسدة التي تذوب في الدهون .
- يعد من المواد الغذائية الآمنة (من دون آثار جانبية) .
- مصرح به قانونيا وليس من المنشطات .
- لها تأثير ايجابي على الصحة والأداء الاستشفاء.
- يعد فعالا إذا زاد تركيزه في البلازما .
- يساهم في تحسين أداء الأنشطة الرياضية المتقطعة.
- يحمي ويحسن الانتعاش العضلي.

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3 - 1 منهج البحث ::

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة ) بالاختبار القبلي و البعدي لملائمته لطبيعة البحث. و ادناه التصميم التجريبي للبحث.

جدول(1)يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبار القبلي	التصميم التجريبي	الاختبار البعدي
التجريبية	• LA حامض اللاكتيك • تحمل الاداء	تناول مساعد الانزيم مع Q10 المعد من قبل المدرب	• LA حامض اللاكتيك • تحمل الاداء
الضابطة	• LA• حامض اللاكتيك • تحمل الاداء	المنهج المعد من قبل المدرب	• LA حامض اللاكتيك • تحمل الاداء

#### 3 - 2 مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبى نادي الحلة الرياضي للموسم الرياضي 2015-2016 لفئة المتقدمين فوق الـ 18 سنة و البالغ عددهم 17 لاعب . بالاوزان (74,69,64,60)كغم.

#### 3 - 3 عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بواقع (12) لاعب بنسبة مئوية مقدارها (70,58) من مجتمع البحث و قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعة (6) لاعبين والجدول (2) يوضح ذلك. وتم اختيار (5) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية لتجربة الاستطلاعية.

1 )Stefan Siebrecht Healthy Nutrients Advisor Siebrecht-stefan@t.online.deCOENZYME Q10

جدول (2) يبين توزيع عينة البحث

ت	الاوزان	العدد الكلي	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
1	60 كغم	5	3	2
2	64 كغم	4	3	1
3	69 كغم	4	3	1
4	74 كغم	4	3	1
المجموع		17	12	5

### 3 - 4 اختبار تحمل الاداء للملاكمين على الكيس: (1)

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء للملاكمين لمدة 90 ثانية .
- الأدوات المستخدمة : كفوف ملاكمة بقياس (10 اونس ، كيس ملاكمة ، ساعة توقيت حديثة ، استمارة لتسجيل اللكمات الصحيحة خلال (90) ثانية ، صافرة .
- وصف الأداء : يقف الملاكم أمام الكيس بوضع التهيو وعند سماع إشارة المدرب يبدأ الملاكم باللكم على الكيس باستخدامه لكلمات متنوعة بأكثر عدد ممكن خلال (90 ثا) مع تصوير الأداء
- التسجيل : تسجل اللكمات الصحيحة على كيس اللكم للملاكم خلال (90) ثانية .

### 3 - 5 قياس تركيز حامض اللاكتيك :

- قام الباحث بقياس تركيز حامض اللاكتيك قبل الجهد و اثناء الراحة التامة للملاكمين من خلال جهاز لاكتات برو (2) (Lactat Pro)، اما بعد الجهد قام الباحث باستطلاع اراء السادة الخبراء في مجال فسيولوجيا الرياضة<sup>2</sup> من خلال استمارة استبيان<sup>3</sup>، بهدف تحديد التوقيت المناسب لقياس حامض اللاكتيك حيث تم الاتفاق على قياس تركيز حامض اللاكتيك بالدم بعد راحة من المجهود لمدة (5) دقائق ، كما موضح في الجدول التالي:

جدول (3)

يبين نسب اتفاق الخبراء على التوقيت المناسب لقياس حامض اللاكتيك بالدم

النسبة المئوية	الموافقون	القياس بعد الراحة
	—	3 دقائق
%100	6	5 دقائق

<sup>1</sup> يحيى السيد إسماعيل الحاوي : أثر تدريبات إضافية وعلاقتها ببعض مكونات الأداء الحركي والمتغيرات الفسيولوجية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1985، ص 279.

<sup>2</sup> ينظر الملحق 4

<sup>3</sup> ينظر الملحق 5

يتضح من الجدول الخاص بالتوقيات المناسبة لقياس تركيز حامض اللاكتيك بالدم ،حيث اوضحت النتائج ان توقيت 5 دقائق راحة بعد اختبار تحمل الاداء هو التوقيت الذي تم الاتفاق عليه من قبل السادة الخبراء بنسبة 100% لقياس حامض اللاكتيك بالدم.

وتمثلت طريقة القياس باختيار احد اصابع اليد و يتم تنظيف الاصبع بالقطن ثم يتم الوخز لتظهر القطرة الاولى من الدم ثم مسحها وتؤخذ القطرة الثانية حيث توضع على شريط القياس (الكت) المتصل بجهاز (lactatpro2) بالمنطقة المحددة و بعد انتظار (15) ثانية تظهر النتيجة .

### 3 - 6 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2016/6/28 على عينه من ملاكمي نادي الحلة والبالغ عددهم 5 لاعبين وكان الغرض من التجربة :-

- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث .
- الوقت المستغرق عند أداء الاختبارات .
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات .
- ممارسة و تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات و تسجيل النتائج.
- ملائمة الاجهزة المستخدمة في الاختبارات والقياسات .
- ضبط الوقت لاداء التجربة ومدة اجراء التجربة .
- معرفة مدى استجابة أفراد العينة للقياسات والاختبارات وصحة ادائهم لها .
- الاسس العلمية للاختبارات

### 3 - 7 الاسس العلمية للاختبارات :

#### 3 - 7 - 1 صدق الاختبار :

قام الباحث بالتحقق من صدق الاختبار الظاهري وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض الاختبار على السادة الخبراء المختصين<sup>1</sup> في مجال التدريب الرياضي و الفلسفة لتحديد او اقرار صلاحية فقراته .

#### 3 - 7 - 2 ثبات الاختبار :

لتأكد من ثبات الاختبار استخدم الباحث في تحديد ثبات الاختبار طريقة الاختبار واعادة الاختبار وطبق الاختبار على افراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين . وقد اظهرت النتائج ان قيمة الارتباط هي 0,910 مما يبين ان هناك علاقة ارتباط بين معظم الاختبارات و هذا يدل على ثبات الاختبار.

#### 3 - 7 - 3 موضوعية الاختبار :

<sup>1</sup> ينظر الملحق (4)

وتم حساب موضوعية الاختبار عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين\*<sup>1</sup>، يقومان معا بوضع درجات للعينة الاستطلاعية في اثناء اداء الاختبار، وبعد جمع درجات المحكمين واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينهما واستخراج قيم (ت) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين ،دلت النتائج على تمتع الاختبار قيد البحث بموضوعية عالية من خلال القيمة الناتجة 0,83.

### 3 - 8 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2016/7/2 في الساعة الخامسة عصرا على قاعة الملاكمة في نادي الحلة. بعد تنفيذ اختبار تحمل الاداء على الكيس وتسجيل النتائج بواسطة السادة الحكام<sup>2</sup>، تم سحب عينات الدم من الملاكمين للمجموعتين من قبل السادة الأخصائيين<sup>3</sup> بعد فترة راحة (5) دقائق من الجهد لقياس نسبة تركيز اللاكتيك. وتم تدوين الزمان والمكان و جميع الظروف المحيطة للاختبار وما يتعلق به من اجهزة و ادوات لجعل هذه الظروف نفسها في الاختبار البعدي .

### 3 - 9 تكافؤ العينة :

تكافؤ عيني البحث بالمتغيرات الاساسية:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين ( التجريبية والضابطة) في المتغيرات الاساسية، تم تطبيق الوسيلة الاحصائية اللامعلمية للعينات غير المترابطة ( مان وتني) وكانت النتائج كما في الجدول ( 5).

#### جدول (4)

يبين تكافؤ عينات البحث في المتغيرات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني	مستوى دلالة الفروق
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
الطول	سم	171.321	11.371	169.333	12.212	4.72	0.321
العمر	سنة	22.313	2.912	21.571	2.341	3.911	0.422
العمر التدريبي	سنة	3.331	0.882	3.452	0.911	4.322	0.555
Coq10	moll	1.167	0.225	1.223	0.338	4.258	0.125

حجم عينة 6، ومستوى دلالة 0.05

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة :

للتحقق من تكافؤ المجموعتين ( التجريبية والضابطة) في المتغيرات المبحوثة ،تم تطبيق الوسيلة الاحصائية اللامعلمية للعينات غير المترابطة ( مان وتني) وكانت النتائج كما في الجدول (6).

جدول (6)يبين تكافؤ عينات البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة	التجريبية	الضابطة	قيمة مان	مستوى دلالة
-----------	------	-----------	---------	----------	-------------

<sup>1</sup> السيد رياض دوحى السيد فراس سهيل

<sup>2</sup> ينظر الملحق (1)

<sup>3</sup> ينظر الملحق (1)

الفروق	الدالة	وتني	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	القياس	
عشوائي	0.081	4.87	0.23	1.98	0.43	2	قبل الجهد / ملي مول / لتر	LA
عشوائي	0.078	4.65	1.22	11.32	.1.76	11.88	بعد الجهد	
عشوائي	0.143	5.32	13.45	88.89	14.87	90.54	عدد/ ث	تحمل الاداء

حجم عينة 6، ومستوى دلالة 0.05

### 3 - 11 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق 14 \ 9 \ 2016 وبعد الانتهاء من منهج المكملات الغذائية المعد من قبل الباحث و في نفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبلية.

### 3 - 12 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث حقبة spss الاحصائية في معالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته .

- مان وتني
- وكوكسن
- الانحراف الربيعي
- الوسيط

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4 - 1 عرض النتائج وتحليلها:

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية .

4 - 1 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج متغير حامض اللاكتيك (LA)

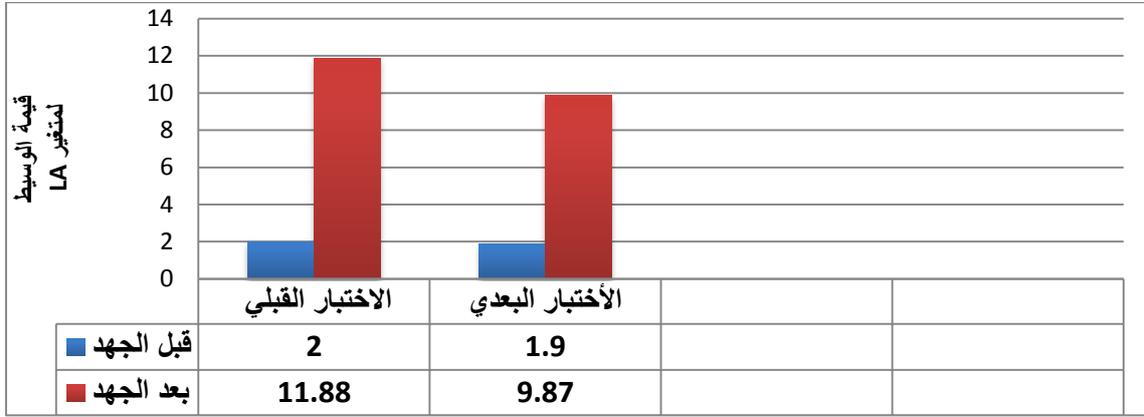
جدول (5)

يبين الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة ولكوكسن و دلالة الفروق لمتغير حامض اللاكتيك (LA) للمجموعة التجريبية .

المتغير	وحدة القياس	قبلي	بعدي		الوسيط	الانحراف الربيعي	الفروق	دلالة
			الانحراف الربيعي	الوسيط				
LA	ملي مول / لتر	2	0.43	1.9	1.9	0.65	معنوي	0.012
								0.000

معنوي	0.018	0.000	0.54	9.87	.1.76	11.88	بعد الجهد		
-------	-------	-------	------	------	-------	-------	--------------	--	--

حجم عينة 6 ومستوى دلالة 0.05



الشكل (1)

يوضح قيمة الوسيط للاختبارين القبلي والبعدي لمتغير حامض اللاكتيك (LA) للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول (5) والشكل (1) يتبين :

ان قيمة الوسيط لحامض اللاكتيك في القياس القبلي قد بلغ ( 2 ) وبأنحراف ربيعي مقداره (0,43) قبل الجهد، اما في القياس البعدي بلغت قيمة الوسيط قبل الجهد (1,9) و الانحراف الربيعي (0,65) عند مستوى الدلالة (0,012) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدي.

اما بعد الجهد في القياس القبلي بلغ الوسيط (11,88) بأنحراف ربيعي (1,76). اما في القياس البعدي بعد الاداء بلغ الوسيط (9,87) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 0.54 ) عند مستوى الدلالة (0,018) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الأختبار البعدي.

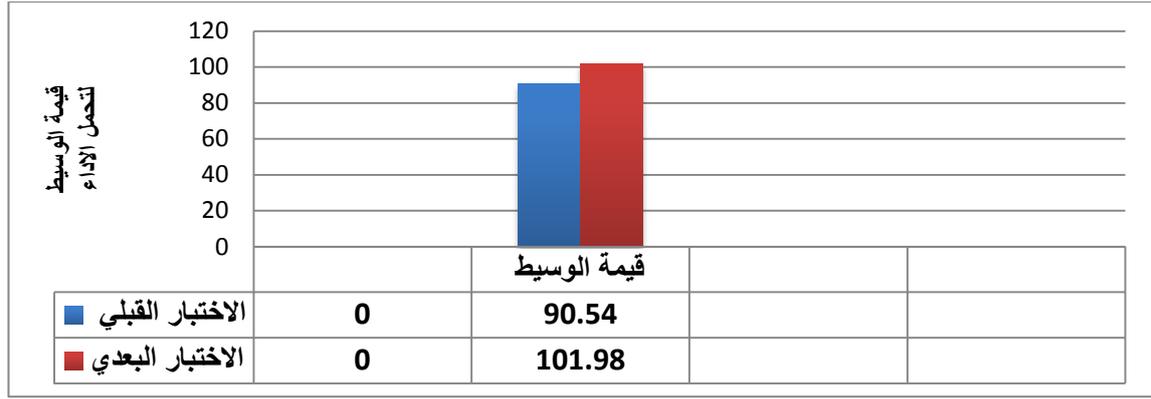
4 - 1 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج تحمل الأداء .

جدول (6)

يبين الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة ولكوكسن و دلالة الفروق لتحمل الاداء للمجموعة التجريبية .

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
تحمل الاداء	عدد/ ثا	90.54	14.87	101.98	15.11	0.000	0.000	معنوي

حجم عينة 6 ومستوى دلالة 0.05



الشكل (2)

يوضح قيمة الوسيط للاختبارين القبلي والبعدي لمتغير لتحمل الاداء في المجموعة التجريبية

من خلال الجدول (6) والشكل (2) يتبين :

ان قيمة الوسيط لتحمل الاداء في الاجتبار القبلي قد بلغ ( 90,54 ) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 14,87 ) في الاجتبار القبلي، اما في الاجتبار البعدي بلغت قيمة الوسيط (101,98) و الانحراف الربيعي (15,11) عند مستوى الدلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاجتبار البعدي.

4- 1 - 2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة .

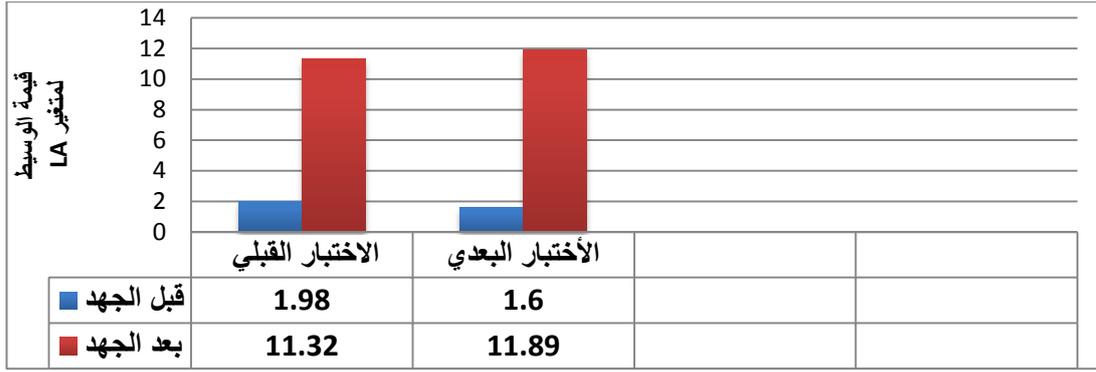
4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج متغير حامض اللاكتيك (LA) .

جدول (7)

يبين الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة ولكوكسن و دلالة الفروق لمتغير حامض اللاكتيك (LA) للمجموعة الضابطة .

المتغير	وحدة القياس	قبلي	بعدي		ولكوكسن	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			الانحراف الربيعي	الوسيط			
LA	ملي مول / لتر	1.98	0.23	1.6	0.000	0.000	معنوي
	بعد الجهد	11.32	1.22	11.89	0.000	0.000	معنوي

حجم عينة 6 ومستوى دلالة 0.05



الشكل (3)

يوضح قيمة الوسيط للاختبارين القبلي والبعدي لمتغير حامض اللاكتيك (LA) للمجموعة الضابطة من خلال الجدول (7) والشكل (3) يتبين :

ان قيمة الوسيط لحامض اللاكتيك في القياس القبلي قد بلغ ( 1,98 ) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 0,23 ) قبل الجهد، اما في القياس البعدي بلغت قيمة الوسيط قبل الجهد (1,6) و الانحراف الربيعي (0,73) عند مستوى الدلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدي. اما بعد الجهد في القياس القبلي بلغ الوسيط (11,32) بأنحراف ربيعي (1,22). اما في القياس البعدي بعد الجهد بلغ الوسيط (11,89) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 0,55 ) عند مستوى الدلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الأختبار البعدي.

#### 4 - 1 - 2 - عرض وتحليل نتائج تحمل الاداء.

جدول (8)

يبين الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة ولكوكسن و دلالة الفروق لتحمل الاداء للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
تحمل الاداء	عدد/ ثا	88.89	13.45	90.77	13.42	0.000	0.000	معنوي

حجم عينة 6 ومستوى دلالة 0.05



الشكل (4) يوضح قيمة الوسيط للاختبارين القبلي والبعدي لتحمل الاداء في المجموعة الضابطة.

من خلال الجدول (8) والشكل (4) يتبين :

ان قيمة الوسيط لتحمل الاداء في الاختبار القبلي قد بلغ ( 88.89 ) وبأنحراف ربيعي مقداره (13,45) في الاختبار القبلي، اما في الاختبار البعدي بلغت قيمة الوسيط (90,77) و الانحراف الربيعي (13,42) عند مستوى الدلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية للمتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث:

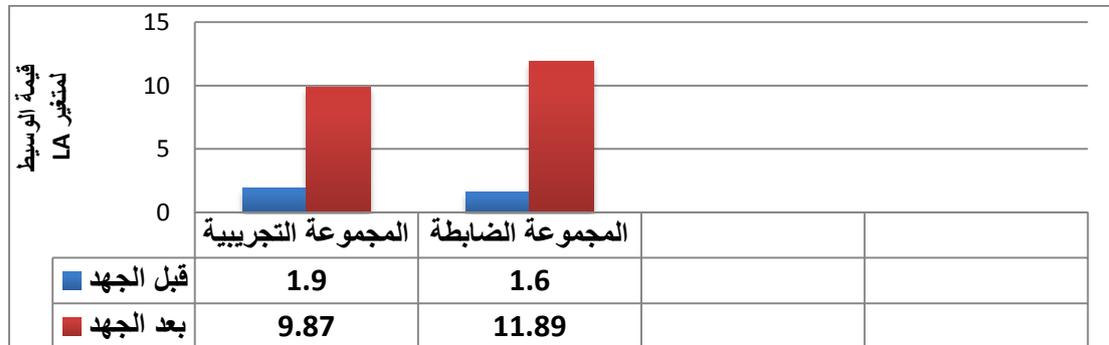
4 - 1 - 3 - 1 عرض وتحليل نتائج القياسات البعديين للمتغير حامض اللاكتيك (LA) .

جدول (9)

يبين الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة مان وتني و دلالة الفروق لمتغير حامض اللاكتيك (LA) للمجموعتين.

المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
LA	ملي مول / لتر	1.9	0.65	1.6	0.73	4.821	0.024	معنوي
	بعد الجهد	9.87	0.54	11.89	0.55	3.981	0.031	معنوي

حجم عينة 6 ومستوى دلالة 0.05



الشكل (5)

يوضح قيمة الوسيط للقياسات البعدية لمتغير حامض اللاكتيك (LA) للمجموعتين.

من خلال الجدول (9) والشكل (5) يتبين :

ان قيمة الوسيط لحامض اللاكتيك للمجموعة التجريبية قد بلغ ( 1,9 ) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 0,65 ) قبل الجهد، اما في المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسيط قبل الجهد (1,6) و الانحراف الربيعي (0,73) عند مستوى الدلالة (0,024) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية. اما بعد الجهد في المجموعة التجريبية قد بلغ الوسيط (9,87) بأنحراف ربيعي (0,54). و في المجموعة الضابطة بعد الاداء بلغ الوسيط (11,89) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 0,55 ) عند مستوى الدلالة (0,031) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

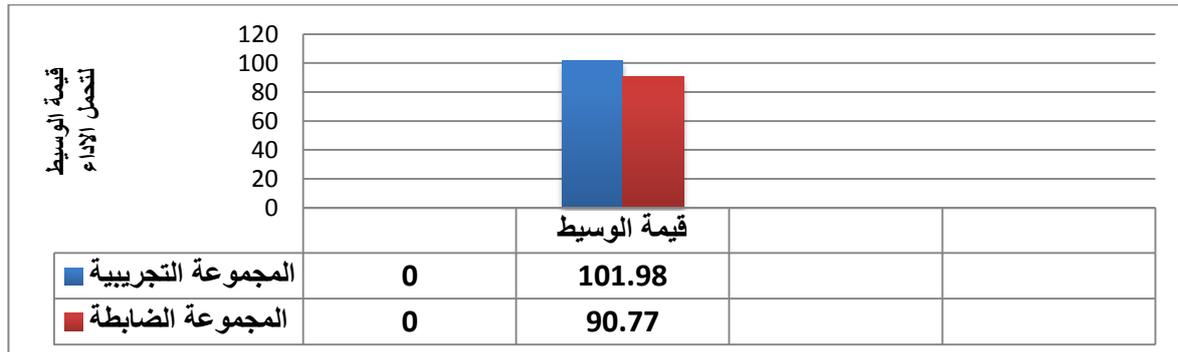
4 - 1 - 3 - 2 عرض وتحليل نتائج القياسين البعديين لتحمل الاداء.

#### جدول (10)

الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة مان وتني و دلالة الفروق لتحمل الاداء للمجموعتين.

المتغير	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة مان وتني	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
تحمل الاداء	عدد/د	101.98	15.11	90.77	13.42	1.654	0.020	معنوي

حجم عينة 6 ومستوى دلالة 0.05



الشكل (6)

يوضح قيمة الوسيط للاختبارات البعدية لمتغير تحمل الاداء للمجموعتين.

من خلال الجدول (10) والشكل (6) يتبين :

ان قيمة الوسيط لتحمل الاداء في المجموعة التجريبية قد بلغ ( 101,98 ) وبأنحراف ربيعي مقداره ( 15,11 ) في الاختبار البعدي، اما في المجموعة الضابطة بلغت قيمة الوسيط (90,77) و الانحراف الربيعي (13,42) عند مستوى الدلالة (0,020) وهي اقل من (0,05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4 - 2 مناقشة النتائج

#### 4 - 2 - 1 حامض اللاكتيك:

من خلال جدول (5)(7) يتبين لنا ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياسات البعدية ويعزو الباحث التطور الحاصل في نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالنسبة بالنسبة

للمجموعة التجريبية فان الانخفاض الحاصل في تركيز حامض اللاكتيك يعود الى تناول مكمل مساعد الانزيم Q10 فيقل تراكم حامض اللاكتيك الذي يسبب صعوبة في الاداء البدني. ويرى ( محمد عثمان ، 1990 ) ان نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الرئيسية التي تعمل على قدرة الفرد على الاستمرار في الاداء ويعني ذلك ان الفرد الذي تظهر عنده هذه النسبة بصورة اقل تكون عنده المقدرة اكبر عند الاستمرار في الاداء من غيره الذي تظهر عنده نسبة تركيز هذا الحامض عالية<sup>(1)</sup> . ووفقا لذلك فان الحاجة الى طاقة في النظام اللاكتيكي تكون اكثر صعوبة لما يسببه تراكم حامض اللاكتيك، مع ذلك فان مساعد الانزيم يعتبر حافز مهم في انتاج الطاقة على المستوى الخلوي اثناء الاداء البدني ويكون ذو فعالية في هذه الحالة لانه يزيد انتاج الطاقة داخل الميتوكوندريا ويقلل من نسبة حامض اللاكتيك في البلازما وبالتالي يقلل من التعب.<sup>(2)</sup> وهذا يتفق مع رأي والنتائج التي حصل عليها (Nevzat Demirci, Ebru Beytut)<sup>(3)</sup> و ( F. Rosenfeldt, D. Hilton, S. Pepe and H. Krum )<sup>(4)</sup> . اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الزيادة الحاصلة الى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما يتفق مع ابو العلا "ان التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتكيف للعمل اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك تظهر في زيادة قدرة الالياف العضلية السريعة على عمليات تكسير الكلايوجين لانتاج الطاقة في ظروف عدم وجود الاوكسجين ( الجلزة اللاهوائية) ومع استمرار التدريب لفترة طويلة تزداد سعة العمل اللاهوائي اللاكتيكي ، لذلك يزداد تركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى الرياضيين المدربين نظرا لزيادة حجم الطاقة المستهلكة عن طريق تكسير الكلوكوز بدون الاوكسجين.

و من خلال جدول (9) يتبين لنا ان هنالك فروق دالة احصائيا مما يدل على وجود تطور واضح في نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث التطور الحاصل الى سببين السبب الاول يعود الى تناول مساعد الانزيم Q10. حيث ان العمل بالشدة العالية قادر على زيادة حامض اللاكتيك في الدم بسبب عملية تحلل السكر لا هوائيا الذي يقوم بها الجسم لاعادة مركب ATP داخل الخلية العضلية مع عدم كفاية الاوكسجين الوارد الى العضلة العاملة الامر الذي يؤدي الى عدم مقدرة الميتوكوندريا على ادخال ايون الهيدروجين المتحررة الى السلسلة التنفسية وبذلك يتحد حامض البيروفيك مع ايون الهيدروجين مكون حامض اللاكتيك.<sup>(5)</sup> وان مساعد الانزيم Q10 يلعب دورا هاما في توليد الطاقة في الخلية، ويعتبر احد مرافقات الانزيمات في

(1) محمد عثمان ، موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم ، الكويت ، 1990 ، ص230 .

(2) A.S. Gürkan, O. Bozdağ and O. Dündar. Coenzyme Q10, Ankara Journal Of Faculty Of Pharmacy 2005; 34 (2) 129 –154.

(3) Nevzat Demirci, Ebru Beytut. Effects of Oral Coenzyme Q10 on Preventing the Accumulation of Lactic Acid Developing during the Exercise Performances of Endurance Skiing Athletes. *American Journal of Sports Science*. Vol. 2, No. 3, 2014, pp. 65–70.

(4) F. Rosenfeldt, D. Hilton, S. Pepe and H. Krum. Systematic review of effect of coenzyme Q10 in physical exercise, hypertension and heart failure. *Biofactors* 2003; 18, 91– 100

(5) فلاح حسن عبد الله: تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ،جامعة بابل ، 2008، ص29.

ميتوكوندريا الخلية ليمدها بالطاقة المطلوبة ويعمل كناقل للالكترونات و البروتون ليساعد الميتوكوندريا في انتاج ثلاثي ادينوزين الفوسفات مصدر الطاقة في الجسم و هذا هام جدا لانه يجب على الميتوكوندريا ان تستمر في انتاج ثلاثي ادينوسين الفوسفات هي مرحلة حساسة لتوليد الطاقة في الخلية .<sup>(1)</sup> فيعمل مساعد الانزيم coq10 على تقليل تراكم حامض اللاكتيك وهذا ما يتفق مع دراسة (Nevzat Demirci, Ebru Beytut)<sup>(2)</sup> .

و السبب الثاني هو المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما اكده ( هيثم الراوي ، 1996 ) فيؤكد ان التدريب الرياضي لمدة طويلة ينتج عنه انخفاض مستوى حامض اللاكتيك في الدم بعد اقصى حمل تدريب الرياضيين او الافراد المدربين بغير المدربين اظهرت النتائج ان المدربين يتميزون بالقدرة على الاحتفاظ بمستوى اقل من حامض اللاكتيك بالدم اثناء التدريب المنتظم وهذا يدل على تحسن الكفاية الكيميائية والحيوية بالتدريب<sup>(3)</sup> .

#### 4 - 2 - 2 صفة تحمل الاداء:

من خلال جدول (6)(8) يتبين لنا ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة ويعزو الباحث هذا التطور في صفة تحمل الاداء الى المنهج المعد و تناول مساعد الانزيم Q10 بالنسبة للمجموعة التجريبية ، الذي يساعد على انتاج طاقة خلوية اكبر . حيث ان عند الاداء البدني تزداد الحاجة الى الاوكسجين مما يدفع بالتفاعلات الى الطريق اللاوكسجيني فيزداد النشاط الايضي و التاكسدي فتسبب التعب، هنا تظهر اهمية الانزيم المساعد في تعزيز انتاج الطاقة داخل الميتوكوندريا مما يقلل التعب فتزداد القدرة على مواصلة الاداء.<sup>(4)</sup>

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة الذي احتوى على تمارينات خاصة بتحمل الاداء الخاص بلعبة الملاكمة. وهذا ما اكده ريسان خريبط حيث بين ان التغيرات البيوكيميائية التي تحصل نتيجة التدريب في العضلة، تزداد سرعة و قوة التقلصات في العضلة ،كما ان موازنة ادينوسين ثلاثي الفوسفات تبقى جيدة. وكون التدريب يؤدي الى تحسين موازنة ATP (توازن بين البناء و التحلل) فسوف تزداد قابلية التحمل نتيجة التدريب.<sup>(5)</sup>

من خلال جدول (10) يتبين لنا ان هنالك فروق دالة احصائيا مما يدل على وجود تطور واضح في صفة تحمل الاداء بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية و يعزو الباحث هذا الفرق الى سببين السبب الاول فيعود الى دور مكمل الانزيم المساعد coq10 . يمكن بلوغ كفاءة التكيف خلال فترة من التدريب عند التعامل الموجب بين الاحمال التدريبية حيث يمكن ان تظهر التغذية و العقاقير المختلفة و عوامل المناخ تأثيرا في المؤثر التدريبي

(1) ابو العلا احمد: مصدر سبق ذكره، ص531.

(2) Nevzat Demirci, Ebru Beytut. Effects of Oral Coenzyme Q10 on Preventing the Accumulation of Lactic Acid Developing during the Exercise Performances of Endurance Skiing Athletes. *American Journal of Sports Science*. Vol. 2, No. 3, 2014, pp. 65–70

(3) هيثم عبد الرحيم الراوي ، تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفسلجية لدى لاعبي كرة القدم في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص17 .

(4) E.H. Witt, A.Z. Rezhick, C.A. Vigue, P. Starke– Reed and L. Packer. Exercise, oxidative damage and effects of antioxidant manipulation. *J. Nutr.* 1992; 122: 766– 773.

(5) ريسان خريبط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، الاردن ، دار الشروق ، 1999 . ص 182.

للاحمال البدنية بقصد تعزيز التكيف ازاء الاحمال البدنية ، ويمكن ان يكون ناجحا فقط في حال كانت تتعامل فيها المؤثرات التخصصية لهذه العوامل تعامل ايجابيا مع الحمولات التدريبية المؤثرة.<sup>(1)</sup> حيث اكدت الدراسة التي اجراها (Cooke M, losia M, Buford T, Shelmadine B, Hudson G, Kerksick C, Rasmussen C, Greenwood M, Leutholtz B, Willoughby D, Kreider R.2008) حيث استخدم جرعات 60 \_ 100 ملغم يوميا ولمدة من 6 \_ 8 اسابيع من مكمل الانزيم المساعد coq10 و دلت النتائج على انه يحسن من انتاج الطاقة و العتبة اللاهوائية وتحمل الاداء وله اثر واضح على عملية الاستشفاء بعد الاداء عند الرياضيين.<sup>(2)</sup>

السبب الثاني هو المنهج التدريبي التي راعى مكونات الحمل التدريبي وساهم في رفع كفاءة اللاعبين وهذا ما اكده امر الله الباسطي " ان مجموعة التدريبات او المجهودات البدنية الموجهه و التي تؤدي الى احداث تكيفات او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.<sup>(3)</sup>

## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1الاستنتاجات

- 1-هنالك تاثير واضح لمساعد الانزيم Q10 في التقليل من تركيز حامض اللاكتيك في الدم
  - 2-تفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لتناول مساعد الانزيم Q10 في صفة تحمل الاداء على المجموعة الضابطة .
- ### 5-2التوصيات :

- 1-يوصي الباحث خبراء التغذية و مدربي الفئات العمرية باعتماد مساعد الانزيم Q10 في مناهج التغذية للرياضيين .
- 2-ضرورة استخدام الاجهزة الحديثة في قياس مستوى المتغيرات البيوكيميائية عند اجراء البحوث مع ضرورة توفرها في مختبرات الفسلجة.

## المصادر و المراجع

- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003.
- امر الله الباسطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 .
- ريسان خريبط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، الاردن ، دار الشروق ، 1999.

(<sup>1</sup>) ريسان خريبط مجيد: المصدر السابق نفسه، ص، 136.

(<sup>2</sup>) Cooke M, losia M, Buford T, Shelmadine B, Hudson G, Kerksick C, Rasmussen C, Greenwood M, Leutholtz B, Willoughby D, Kreider R(2008). Effects of acute and 14-day coenzyme Q10 supplementation on exercise performance in both trained and untrained individuals. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 5:8.

(<sup>3</sup>) امر الله الباسطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.

- فلاح حسن عبد الله: تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2008.
- محمد عثمان ، موسوعة العباد القوي ، دار القلم ، الكويت ، 1990 .
- هيثم عبد الرحيم الراوي ، تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفسلجية لدى لاعبي كرة القدم في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- يحيى السيد إسماعيل الحاوي : أثر تدريبات إضافية وعلاقتها ببعض مكونات الأداء الحركي والمتغيرات الفسيولوجية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1985.

- A.S. Gürkan, O. Bozdağ and O. Dünder. Coenzyme Q10, Ankara Journal Of Faculty Of Pharmacy 2005; 34 (2) 129 –154.
- Cooke M, Iosia M, Buford T, Shelmadine B, Hudson G, Kerksick C, Rasmussen C, Greenwood M, Leutholtz B, Willoughby D, Kreider R(2008). Effects of acute and 14-day coenzyme Q10 supplementation on exercise performance in both trained and untrained individuals. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 5:8.
- E.H. Witt, A.Z. Rezhick, C.A. Viguie, P. Starke- Reed and L. Packer. Exercise, oxidative damage and effects of antioxidant manipulation. J. Nutr. 1992; 122: 766- 773.
- F. Rosenfeldt, D. Hilton, S. Pepe and H. Krum. Systematic review of effect of coenzyme Q10 in physical exercise, hypertension and heart failure. Biofactors 2003; 18, 91- 100
- Nevzat Demirci, Ebru Beytut. Effects of Oral Coenzyme Q10 on Preventing the Accumulation of Lactic Acid Developing during the Exercise Performances of Endurance Skiing Athletes. *American Journal of Sports Science*. Vol. 2, No. 3, 2014, pp. 65-70.
- Stefan Siebrecht Healthy Nutrients Advisor Siebrecht-stefan@t.online.de COENZYME Q10 FOR ATHLETES P

**تأثير تمرينات خاصة للذراع المفضلة وغير المفضلة في الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه للطلاب في كرة السلة**

**أ. م. : صاحب عبد الحسين      أ.م.د. :حاتم فليح      حيدر علي محمد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء**

**ملخص البحث باللغة العربية**

هدف البحث التالي الى: إعداد تمرينات خاصة بالذراع المفضلة وغير مفضلة لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالذراع المفضلة وغير مفضلة لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة. وقد حدد الباحث مجتمع بحثه بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء وعددهم (104) طالبًا واختار الباحث عينته بالطريقة العشوائية وبالغاة (37)طالبًا والمتمثلة بطلاب الشعبة (B) قسموا الى مجموعتين.

أما أهم الإستنتاجات فكانت هناك أفضلية للتمرينات الخاصة المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) للذراع المفضلة وغير المفضلة في تطوير الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه للطلاب في كرة السلة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

**Abstract**

**The effect of special exercises for the preferred and non-preferred arm in the technical performance of dribbling with change the direction for students in basketball**

**By**

**Sahib Abdul Hussain, Ass. Prof.**

**Hatem Flaih, PhD. Ass. Prof.**

**Hayder Ali Mohammad, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aim of the study was to: Preparing a of special exercises for the preferred and non-preferred arm, Identifying the effect of the special exercises for the preferred and non-preferred arm in the technical performance of dribbling with change the direction for students in basketball, and identify the advantages of the differences between the special exercises for the preferred and

non-preferred arm and the usual exercises' in the technical performance of dribbling with change the direction for students in basketball.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Thirty seven from (104) of fourth stage students of Physical Education and Sports Sciences college/ Karbala University have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of special exercises for the preferred and non-preferred arm which used in the experimental group have a positive effects in the technical performance of dribbling with change the direction for students in basketball.

## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1مقدمة البحث وأهميته :

إن النهوض بالمستوى الرياضي في المجتمعات كافة إنما يتوقف على رفع مستوى الفرد في الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والاجتماعية والتحصيل المعرفي للوصول الى مرحلة التكامل في الأداء والذي يتجسد بقيامه بواجباته الفردية والجماعية وفي مواقف اللعب المختلفة. وباعتبار كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب ممارستها عمل كافة أطراف الجسم المختلفة لإستخدامها في إداء المهارات الأساسية ومنها مهارة (الطبطة بتغيير الاتجاه) حيث أن للطبطة بتغيير الإتجاه أهمية ودور كبير في الإنتقال من مكان الى مكان آخر أكثر خطورة على المنافس, وكذلك إستخدام أطراف الجسم المختلفة لمواقف اللعب المتنوعة ومنها عمل الذراع المفضلة والغير مفضلة وخاصة في تطوير مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه مما يستوجب ايجاد حل من حيث إتخاذ القرار السليم بعمل الذراع المناسبة للتخلص من المواقف الحرجة التي يتعرض لها المهاجم من قب الدفاع لتسجيل الاصابة على المنافس ، وذلك يحتاج الى حسن التعامل مع الكرة ومع الزميل والمنافس في نفس الوقت وفي أي موقف يتم إستلام به الكرة والتحرك في الملعب طوال فترة المباراة .

مما حدى بالباحث إلى وضع تمارينات خاصة بالذراع المفضلة والغير مفضلة لتطوير مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة على أن تكون هذه التمارينات مشابهه لجو المنافسة ويتم تصميمها من خلال اطلاع الباحث على أحدث التمارين المتطورة.

### 1-2مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتميز بأداء فني عالي وذلك لتعدد المهارات وتداخلها مع بعضها عند اللعب والمنافسة . وأن أغلب المدربين والمدرسين يجدون صعوبة في تعليمهم للمهارات الاساسية ( الطبطة بتغيير الاتجاه) وخصوصا للذراع الغير مفضلة وتوظيفها في نتيجة المباراة مما يؤثر في زيادة أوقات التعلم فضلا عن إختلاف الأداء عند التعلم. كذلك قلة استخدام تمارينات خاصة للذراع المفضلة والغير مفضلة حتى يكون التعلم بخط سير واحد ، ومن خلال الملاحظات ومشاركة الباحث في تدريس مادة كرة السلة وجد أن هناك قلة الإهتمام بإداء عمل الذراع الغير مفضلة في أداء مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه ، والإعتماد على الخبرة الشخصية للطلاب والمدرس المحلية ؛ لذلك إتجه الباحث الى تسليط الضوء الى الدور الفاعل الذي تلعبه الذراع المفضلة والغير مفضلة في العمل على تطوير مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه للطلاب للتخلص من المنافس في المواقف الحرجة التي يتعرض لها من خلال الدفاع الذي يقوم به المنافس .

مما دفع الباحث الى دراسة هذه المشكلة من خلال إستخدام تمارينات خاصة في تطوير عمل الذراع المفضلة والغير مفضلة لتطوير مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه في التخلص من المنافس وتسجيل نقطة .

### 1-3 أهداف البحث :

1 - إعداد تمارينات خاصة بالذراع المفضلة والغير مفضلة لمهارة الطبطة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة.

2 - التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بالذراع المفضلة والغير مفضلة لمهارة الطبطة بتغيير الاتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة.

#### 4-1 فرض البحث :

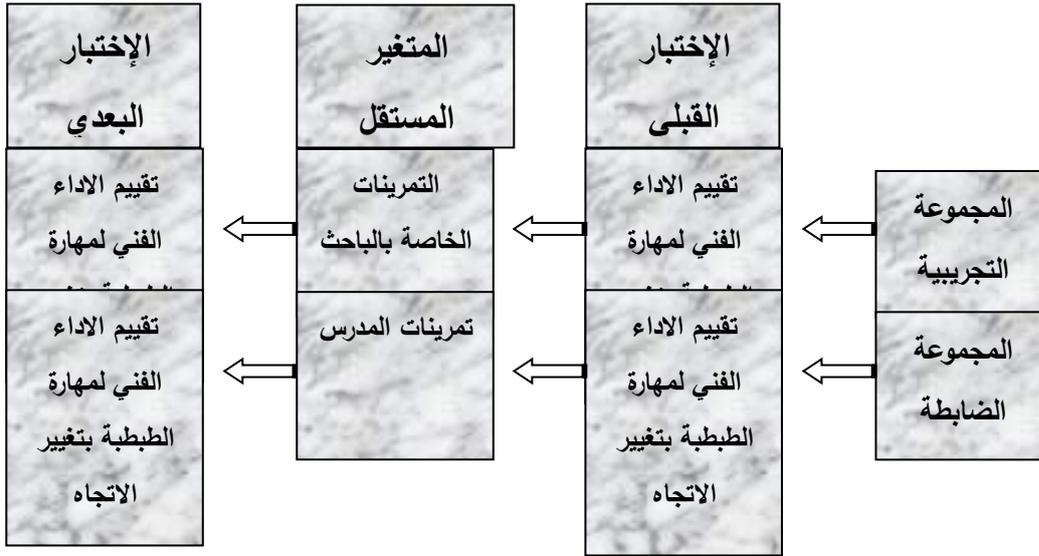
1- يفترض الباحث أن : للتمرينات الخاصة للذراع المفضلة وغير المفضلة تأثير معنوي في تطوير الأداء الفني لمهارة الطبطة بتغيير الاتجاه في كرة السلة للطلاب .

#### 5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء.
  - 2 - المجال الزمني : الفترة الواقعة بين 2017/1/2 الى 2017 /4/24 .
  - 3 -المجال المكاني : القاعات الدراسية والقاعة المسيجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
- 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفروضه هم من يحدد منهج البحث الملائم، والمنهج هو "أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة"<sup>(1)</sup> لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة ولأنه أفضل وسيلة للحصول على النتائج الصحيحة. وشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث.



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي الذي استخدمه الباحث

#### 2-2 مجتمع البحث وعيناته

قام الباحث بإختيار عينات بحثه بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع المبحوث وقد قسمت الى :  
1- عينة التجربة الاستطلاعية : تم إختيار (10) طلاب عشوائياً من كافة الشعب ومثلت نسبة (9,6) من المجموع الكلي

(1) ربحي مصطفى عليان ( وآخرون). مناهج وأساليب البحث العلمي . ط1. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع. 2000. ص53.

2- عينة التجربة الرئيسية : وتم إختيارها عن طريق إجراء القرعة بالأسلوب العشوائي البسيط على طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (104) طالب ، بواقع ثلاث شعب ، بحيث حددت القرعة بأسماء الشعب (A,B,C) و تم إختيار شعبة ( B)بالقرعة والبالغ عددهم (37) طالب لإجراء التجربة الرئيسية والتي مثلت نسبة (35,57) % من المجتمع الأصلي حيث تم إستبعاد (7) طلاب في عملية التجانس والتكافؤ ، لذا أصبح مجموع الطلاب (30) طالب كعينة رئيسية، قام الباحث بتقسيم أفراد العينة الرئيسية عشوائيا إلى مجموعتين : الأولى تمثل المجموعة التجريبية والثانية تمثل المجموعة الضابطة ، بحيث إحتوت كل مجموعة على (15) طالب .

### جدول (1)

يبين توزيع مجتمع وعينة البحث

العدد الكلي	عينة التجربة الإستطلاعية	أفراد العينة الرئيسية	الملاحظات
104	10	30	

ولأجل ضبط متغيرات البحث تم إجراء التجانس للمجموعتين في متغيرات ( الطول - الكتلة-العمر الزمني)، وتم معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق إستخدام قانون معامل الإلتواء للتجانس كما موضح في الجدول ( 2 ) .

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات ( الطول والكتلة والعمر الزمني )

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,802	4,30	171	172,15	سم	الطول
0,542	5,54	73,50	74,50	كغم	الكتلة
0,737	2,034	22	22,5	سنة	العمر الزمني

يتضح من الجدول (2) بأن جميع قيم معامل الالتواء كانت اقل من  $(\pm 1)$  مما يدل على أن العينة متوزعة إعتدالياً .

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع الأجنبية والعربية
- المقابلات الشخصية
- إستمارات لتسجيل وتفريغ البيانات
- إستطلاع رأي الخبراء بتحديد إختبار الأداء الفني لمهارة الطبخة بتغيير الاتجاه .
- إستطلاع رأي الخبراء حول إستمارة تقييم الأداء الفني لمهارة الطبخة بتغيير الإتجاه .

- الإختبارات والقياس .
- فريق العمل.

## 2-3-12 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

- ملعب كرة سلة قانوني .
- كرات سلة عدد (20) كرة.
- كرات تنس عدد (15) كرة .
- شريط قياس بالسنتيمتر .
- شريط لاصق بعرض (5) سم - مصاطب عدد (2) - شوا خص مختلفة الارتفاعات.
- شاخص قمعي عدد (12).
- ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن عدد (2) .
- حاسبة إلكترونية نوع (hp) عدد (1) .
- صافرة عدد (3).

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-4-2 تحديد إجراءات إختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه

من خلال إجراء بعض المقابلات الشخصية ومن خلال إطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع العلمية التي تناولت دراسة إختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة وجد أن هنالك إختبارات أكثر شيوعا وإستخداما في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ويمكن إستخدامها لقياس الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه ، حيث أدرجت ضمن إستبيان وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإستطلاع آرائهم حول تحديد هذه الإختبارات والشكل المناسب للإستمارة ، وبعد جمع الإستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا بإستخراج (ك<sup>2</sup>) أظهرت النتائج عن قبول الإختبار (3) للتصويب السلمي والإختبار (6) للطبطبة بتغيير الإتجاه والتي حققت نسبة (100%) للإختبارات بالذراع اليمين وبالذراع اليسار وكما مبين بالجدول (3) (

### جدول رقم (3)

بين صلاحية إستمارة الأداء الفني وإختبار مهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة وقيمة كا<sup>2</sup>المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائي

الإستمارة	الذراع	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة الاحصائية
1- الإستمارة الطبطبة بتغيير الإتجاه	يمين	10	% 100	10	معنوي
	يسار	10	% 100	10	معنوي
2- الإختبارات الطبطبة بتغيير الاتجاه	يمين	10	% 100	10	معنوي
	يسار	10	% 100	10	معنوي

#### 2-4-2-1: إستطلاع إختبار مهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه:

إن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. التعرف على مدى صلاحية الإختبارات المستخدمة في البحث.
2. التعرف على جاهزية الاجهزة والادوات والملاعب المستخدمة من أجل القيام بالتجربة الرئيسية.
3. التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل إختبار فضلاً عن وقت الأختبارات ككل.
4. التعرف على مدى إمكانيه الطلاب في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المتضمنة للوحدات الخاصة في تطوير الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة
5. الكشف عن مدى ملائمة مفردات الوحدات التعليمية المتضمنة للتمرينات الخاصة مع مستوى أفراد عينه البحث.
6. التعرف على كيفية إنسيابية العمل وتنظيم الطلاب في الملعب وطرق تسجيل الدرجات.
7. التأكد من عدد وكفاءة أفراد الفريق العمل المساعد.

حيث تم إجراء إستطلاع إختبار مهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه للذراع المفضلة والغير مفضلة لطلاب المرحلة الرابعة في 8 /1 /2017 على (10) طلاب تم إختيارهم عشوائياً وقد تبين من التجربة الإستطلاعية إمكانية تطبيق الإختبار على عينة البحث.

#### 2-5 الإختبارات القبليه :

نظراً لإستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بإجراء التجربة الرئيسية التي أكدت صلاحية الإختبارات وإستمارة تقييم الإداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة للطلاب ، باشر الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على أفراد عينة البحث التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (30) طالب الشعبة (B) وهم يمثلون طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء حيث قام المحكمين \* بإجراء إختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الطبطبة

\* 1- د.محمد عبد الرضا

2- د. نضال عبيد حمزة

بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة وبإشراف الباحث في الساحة المسيجة في الكلية حيث بدأت يوم الاثنين وأثناء موعد محاضرتهم حسب جدول محاضرات الكلية الموافق 10 / 1 / 2017 بعدها إتجه الباحث الى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية .

## 2-6 تكافؤ العينة :

بعد إستكمال إجراءات الإختبارات القبلية لكافة متغيرات البحث الرئيسية قيد الدراسة وإستخراج النتائج و تفريغها في بيانات خاصة وإجراء التحليلات الاحصائية عليها قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك باستخدام (T) المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (4) يبين ذلك. ن=28 عند مستوى دلالة=05

جدول (4)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	0,827	-0,202	0,700	7,150	0,711	7,093	الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين
غير معنوي	0,114	1,633	0,777	6,135	0,511	6,527	الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع اليسار

## 2-7 التجربة الرئيسية (تنفيذ التمرينات الخاصة) :

قام الباحث بإجراء وحدتين تعريفيتين من خلال عرض مجموعة من اللقطات الفيديوية والرسومات التوضيحية<sup>(\*)</sup> على المجموعة التجريبية وضح من خلالها كيفية أداء التمرينات الخاصة وكيفية تطوير أداء مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة وكيفية إختيار الذراع المناسبة في الاداء الفني للطبطة بتغيير الإتجاه في مواقف اللعب المتعددة للتخلص من المنافس .

علمًا ان الباحث قد أعد مجموعة من التمرينات الخاصة قام بتصميمها وإعدادها وإدخالها في مجموعة من الوحدات التعليمية وتضمنت حول إمكانية تطوير أداء مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين تارة و بالذراع اليسار تارة أخرى مع مراعاة التكرار الأكثر للذراع اليسار وبلغ عدد هذه التمرينات (23) تمرين قام الباحث بإعدادها على شكل رسوم توضيحية .

1- أعد الباحث (14) وحدة تعليمية طبقت على عينة البحث بواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع وكانت في يوم (الاثنين ) من كل أسبوع حسب محاضرات جدول الكلية .

2-7-1 إجراءات تطبيق التمرينات الخاصة:

أولاً : لقد بدأ تطبيق التمرينات الخاصة في تاريخ 16 / 1 / 2017 الموافق يوم الإثنين، وإنتهت مدة تطبيق التمرينات يوم الإثنين الموافق 17 / 4 / 2017 و قام بتدريس محاضرات كرة السلة حسب منهج الكلية المدرس المسؤول عن المادة وتم تطبيقها على المجموعة الضابطة في حين قام أحد أفراد الفريق المساعد بتطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية وبإشراف مدرس المادة والباحث ، وقد تزامنت وحدات المجموعة الضابطة مع وحدات المجموعة التجريبية في الوقت والمكان نفسه وكذلك في عدد الوحدات.

ثانياً : إعتد الباحث في تطبيق تمريناته على نفس الجزء التحضيري الذي يقوم به التدريسي والذي إستغرق (15-20) دقيقة مع التأكيد على مراعاة الهدف الرئيسي من الوحدة التعليمية التي أعدها الباحث خلال عملية الإحماء العام والخاص .

ثالثاً : قام مدرس المادة بإعطاء المنهج التعليمي المعتمد من قبل الوزارة للمجموعة الضابطة والتجريبية معا في أول (30) دقيقة من الجزء الرئيسي، بعدها قام أحد أفراد الفريق المساعد بتطبيق التمرينات الخاصة التي قام بإعدادها الباحث على المجموعة التجريبية فقط وبإشراف مدرس المادة في ال (30) دقيقة المتبقية من الجزء الرئيسي واستمرت المجموعة الضابطة تحت إشراف مدرس المادة بحيث إستغرق الجزء الرئيسي للمجموعتين سوية (60) دقيقة .

رابعاً : إعتد الباحث في تطبيق التمرينات الخاصة على نفس الجزء الختامي الذي قام به المدرس مع مراعاة التأكيد على تطبيق الإداء الفني الصحيح لمهارة الطبطة بتغيير الإتجاه للمجموعة التجريبية من خلال إجراء مباراة أحيانا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ثم إجراء عملية الإسترخاء في نهاية كل وحدة تعليمية والتي إستغرقت (10-15) دقيقة حسب الهدف من إعطاء الوحدة التعليمية.

خامساً : إستخدم الباحث تمرينات خاصة تعليمية مناسبة بدون شدد مع تكرارات مناسبة و مستوى أفراد العينة ومرتجة والتأكيد على إجراء مباراة في ختام الوحدة التعليمية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

سادساً : تم إعتداد مبدأ التدرج من السهل الى الصعب والشرح والتوضيح للتمرينات الخاصة وكذلك مبدأ التنوع والتغيير وذلك لفهم أجزاء كل مهارة بصورة مفصلة وللوصول للأداء المثالي في التطبيق .

سابعاً : تم إتباع مبدأ التصحيح الذاتي للأخطاء التي تقع فيها المجموعة التجريبية أثناء تطبيق التمرينات الخاصة بإستخدام التغذية الراجعة الداخلية وسيبين الباحث ذلك مفصلا في الباب الرابع .

ثامناً : تم التأكيد على الجوانب النظرية للمهارات المدروسة وكيفية المزوجة بين الجانب النظري والعملية من خلال عرض مجموعة من أحدث مقاطع الفيديو العالمية من قبل الباحث التي تبين تمرينات تطوير مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير المفضلة.

تاسعاً : تم إعتداد مبدأ التكرار بشكل عام للتمرينات في الوحدات التعليمية والتأكيد على تكرار تمرينات المهارات بالذراع اليسار .

حادي عشر : تم إعتداد اختبارات (مهارة) بينية بعد كل (4) وحدات تعليمية للتأكد من درجة إتقان المهارة من قبل العينة. ثاني عشر : تم إستقطاع (5) د من الجزء التحضيري أحيانا و(5) د أحيانا أخرى من الجزء الختامي حسب الضرورة وحسب الهدف من الوحدة التعليمية.

## 2-7-2 الإختبارات البعيدة :

بعد إستكمال تطبيق التمرينات الخاصة على أفراد المجموعة التجريبية قام الباحث بأجراء الإختبارات البعيدة على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وذلك يوم الأحد الموافق 18 / 4 / 2017 للإختبارات المهارة قيد الدراسة، لغرض الحصول

على البيانات وتدوينها في إستمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً، وقد راع الباحث في تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الإختبارات القبليّة من حيث وقت ومكان الإختبار وتسلسل أداء الإختبارات .

## 2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .:

إستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات

## 3- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

بعد إجراء عملية إختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة بكرة السلة والحصول على البيانات المتضمنة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث؛ وعليه فقد تحقق هدف الدراسة الاول المتضمن (إعداد تمرينات خاصة بالذراع المفضلة والغير مفضلة لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة).

### 3-1: نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث :

ولغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني وهو (التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالذراع المفضلة والغير مفضلة لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة ) ، سعى الباحث إلى دراسة فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

### 3-1-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة لمهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه وتحليلها :

ولكي يتمكن الباحث من التعرف على الفرق في القياس القبلي والبدي لدى أفراد المجموعة الضابطة سعى إلى معالجة بيانات القياسين إحصائياً وإستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات في مهارة (الطبطبة بتغيير الإتجاه ) بالذراع اليمين والذراع اليسار قام الباحث بإستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والإستدلال عن معنوية الفروق بين القياسين (القبلي والبدي) وكما مبين الجدول (5).

جدول (5)

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين	6,1353	0,77475	8.0364	0,05576	-	0,19186	0,000	معنوي
					-	9,909		
					1,90107			

الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليسار	7,1500	0,69980	7.6100	0,22640	-	0,21010	-	2,189	0,000	معنوي
---	--------	---------	--------	---------	---	---------	---	-------	-------	-------

يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة (وحدة القياس لجميع المتغيرات كانت بالدرجة)

علمًا إن القيمة الجدولية لإختبار (T) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) تساوي (2,02) من خلال الجدول (5) يتبين إن هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الأوساط الحسابية للمتغيرات (الطبطبة بتغيير الإتجاه) بالذراع المفضلة والغير مفضلة ، بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة، وعند الإستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية باستخدام إختبار (T) للعينات المترابطة أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين قد بلغت (-9,909) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليسار (-2,189) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02). وهذا يؤكد إن هناك فرقاً معنوياً بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة.

### 3-1-2 مناقشة نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه :

ويرى الباحث إن للأسلوب التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة في تعلم التشكيلات الخططية وما رافقه من تطور من خلال النتائج التي حصل عليها في الاختبارات البعدية بسبب التطور النسبي في الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة للطلاب ، ويعزو الباحث هذا التطور الى التصحيح المستمر بواسطة التغذية الراجعة الخارجية من قبل المدرس لبعض الأخطاء الفنية التي يقع فيها الطلاب أحيانا خلال أدائهم للمهارة المذكورة بالإضافة إلى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية المستخدمة ، آخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لقابليات وقدرات الطلاب وكذلك التدرج في مستوى السهولة والصعوبة والذي يضمن الأداء من قبل الجميع حيث أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم والإكتساب، كما أن التدريب عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها مما أثارت دوافعهم الذاتية في أداء المهارات بالشكل الصحيح<sup>1</sup>

### 3-1-3 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها :

1 - chard. Craig A.Wrisberg: Motor Learning Performance

.2000 -. p12<sup>1</sup>

لكي يتمكن الباحث من الكشف عن الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية سعى إلى معالجة البيانات إحصائيًا وإستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعند كل المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الطبطبة بتغيير الإتجاه) بالذراع اليمين والذراع اليسار بعدها قام الباحث بإستخدام إختبار (T) للعينات المترابطة كوسيلة إحصائية للوقوف على معنوية الفروق، وهل أن الفروق والتباينات راجعة إلى إختلاف حقيقي أو إلى المصادفة، والجدول (6) يبين ذلك

جدول (6)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمته t	ع ف	-	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المتغيرات
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0,000	- 22,322	0,15067	-	0,18570	9,8900	0,51120	6,5267	الطبطبة بالذراع اليمين
معنوي	0,000	- 11,265	0,17862	-	0,7713	9,1055	0,71076	7,0933	الطبطبة بالذراع اليسار

يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية للمتغيرات المبسوثة علماً إن القيمة الجدولية لإختبار (T) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) تساوي (2,02) (وحدة القياس لجميع المتغيرات كانت بالدرجة).

من خلال الجدول (6) يتبين أن هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين والذراع اليسار وعند الإستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية بإستخدام إختبار (T) للعينات المترابطة أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين قد بلغت (-22,322) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليسار (-11,265) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) .

### 3-1-4 مناقشة نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية :

ومن عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة بكرة السلة للطلاب للمجموعة التجريبية والتي وضحت من خلال الجدول (6) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق في تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت الوحدات التعليمية المتضمنة التمرينات الخاصة و ذلك بسبب فاعلية الوحدات التعليمية وما رافقها من عرض وشرح

وتوضيح من قبل الباحث للمتغير قيد الدراسة بواسطة جهاز الحاسوب وعرضها على شاشة التلفاز والتي ساعدت في تثبيت الأداء الصحيح وتجاوز الأخطاء فضلاً عن قياس التطور في الأداء الفني للمهارة (الطبطة بتغيير الاتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة) بواسطة الإختبارات البيئية التي رافقت الوحدات التعليمية حيث أدى ذلك الى بناء برنامج حركي عام ساعد في توفير إستجابات لكافة إحتتمالات الإداء. والذي كان هدفه إكتساب الطالب القدرة على إستخدام المعلومات المعرفية لحل مشاكل التي يقع فيها المهاجم للتخلص من المنافس

ويعزو الباحث التطور الحاصل للمجموعة التجريبية أيضاً إلى الاستخدام الأمثل لمفردات الوحدات التعليمية مع كيفية تطبيقها وملاءمتها لأشكال المهارة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة مما ساعد المتعلم على خزن العديد من البرامج الحركية في الذاكرة الطويلة الأمد، وكيفية إستخدام التمرينات الخاصة وملائمتها لمستوى المتعلمين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية المتعلم خلال القسم الرئيسي للوحدة التعليمية بحيث كانت مشابهة لأجواء المباراة حيث أنه". كلما إقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة<sup>1</sup>

كما أن هناك تأثير واضح للأسلوب التعليمي الذي أستخدم في تطبيق الوحدات التعليمية المتضمنة للتمرينات الخاصة والذي راعى تجزئة المهارة الصعبة و الفروق الفردية في عملية التعلم و عملية التعزيز وكذلك والتغذية الراجعة المستمرة أثناء الأداء .

### 3-2 عرض نتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث:

تحقيقاً لهدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالذراع المفضلة والغير مفضلة لمهارة الطبطة بتغيير الإتجاه لطلاب المرحلة الرابعة في كرة السلة سعى الباحث إلى إستخراج قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري في القياس البعدي وإستخدام إختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض حيث ان استخراج قيمة (t) المحسوبة هي محك الحكم في ضوء مقارنتها بقيمتها الجدولية والجدول (7) يبين ذلك.

(جدول 7)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0,000	-37,025	0,18570	9,8900	0,05576	8,0364	الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين
معنوي	0,000	-24,216	0,07713	9,1055	0,22640	7,6100	الطبطة بتغيير الإتجاه بالذراع اليسار

يبين الفرق بين القياسات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998 ، ص 200

(وحدة القياس لجميع متغيرات البحث كانت بالدرجة )

علماً أن القيمة الجدولية لإختبار (T) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) تساوي (2,048)

من خلال الجدول (7) يبين أن هناك تباين وإختلاف بين قيم الأوساط والانحرافات المعيارية في القياسات البعدية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين لإفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي ( 8,0364 ) ( 0,05576 )، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليمين لأفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي ( 9,8900 ) ( 0,18570 ) وكانت قيمة (t) المحسوبة (-37,025) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الإختبارين البعديين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية لكبر قيمة وسطهم الحسابي في الإختبار المعني .

في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي لمتغير الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع اليسار لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي ( 7,6100 ) ( 0,22640 )، وبلغت قيمة الوسط والانحراف في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي ( 9,1055 ) ( 0,07713 ) وكانت قيمة (t) المحسوبة (- 24,216 ) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الإختبارين البعديين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية . وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الإختبارين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية لكبر وسطهم الحسابي .

3-2-1 مناقشة نتائج فروق الإختبار البعدي للمتغيرات المبحوثة ولمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) .

من الملاحظ من عرض النتائج أن هناك تأثيراً معنوياً للوحدات التعليمية وما تحتويه من تمرينات خاصة قام بإعدادها الباحث؛ ساهمت في تطوير أداء مهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه بالذراع المفضلة والغير مفضلة والتي طبقت من قبل العينة التجريبية وكيفية توظيفها و إستخدامها في حل المواقف التي يتعرض لها الطالب حيث أن تطوير عمل الذراع المفضلة والغير مفضلة تؤدي الى تطوير عمل نصفي الدماغ لتحقيق التكامل وذلك عن طريق تعرف الطالب على عمل نصفي الدماغ بصورة متساوية والذي يمدده بالمعلومات النافعة بالعمل على توجيه الأطراف بالشكل الصحيح الذي يخدم المهارة .

لقد عمد الباحث الى توجيه عينة البحث بالإعتماد على التصحيح الذاتي من قبل الطالب أثناء الأداء من خلال مقارنة الأداء الحركي والتي يستطيع من خلالها الطالب الإعتماد على نفسه في حل المشكلات وتصحيح الإخطاء ذاتياً مما ساهم في تطوير إمكانيات عينة البحث في أداء المهارات المطلوبة ومما أدى بشكل مباشر الى تصحيح الأخطاء التي تحصل أثناء الأداء بصورة ذاتية وسبب ذلك في خلق برامج حركية متنوعة ساهمت بنسبة كبيرة في حل كافة المشاكل التي يتعرض لها أفراد العينة أثناء الأداء ، وبالتالي ساهمت في تطوير عمل نصفي الدماغ بحيث كانت مخرجات الأداء تعمل بشكل متساوي بين نصفي الدماغ وهذا يعد التكامل التام في أداء الحركة ولاياتي هذا من فراغ وإنما من تأثير التمرينات الخاصة التي طبقت على عينة البحث خلال الوحدات التعليمية والتي ساهمت بشكل مباشر في تطوير هذين النصفين

حيث تميزت التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث بإنسجامها مع قدرات وقابليات الطلاب، كما أنها لا تحتاج إلى إمكانيات وأدوات خاصة بالإضافة إلى إمكانية ممارستها لأكثر عدد ممكن من الأفراد في وقت واحد ، ولا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والإستعدادات والمواهب الخاصة وكذلك ساعدت على إتقان كل جزء من المهارة ثم الإنتقال الى الأجزاء الأخرى للمهارة بالإضافة الى التنظيم الجيد والمثالي للتمارين وتسلسلها بصورة ساعدت أفراد هذه المجموعة على العمل بصورة منسجمة

وجيدة وإمتازت هذه التمارين بالتدرج مما ساعد على إتقان جميع أجزاء المهارة كما أن " وضوح الأهداف للمتعلم يؤدي إلى زيادة دافعية ومحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل"<sup>1</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم إستنتاج ما يأتي :

1- هنالك تأثير للتمرينات الخاصة المستخدمة من قبل عينة البحث ( المجموعة التجريبية ) للذراع المفضلة والغير المفضلة في تطوير الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه للطلاب في كرة السلة.

2- هنالك أفضلية للتمرينات الخاصة المستخدمة من قبل عينة البحث ( المجموعة التجريبية ) للذراع المفضلة والغير المفضلة في تطوير الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه لطلاب في كرة السلة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- إن تطوير أداء الذراع غير المفضلة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقتها مما يؤثر ايجابياً على نتائج الذراع المفضلة.

4-2 التوصيات : في ضوء الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث ، يوصي بالآتي :

1- إستثمار الطرف غير المفضل ( المهمل ) في التدريب على مهارة ما و التركيز عليه من أجل زيادة فاعلية الطرف المفضل.

2- عند إصابة الطرف المفضل لدى الطلاب أو اللاعبين يمكن إستخدام التدريب على الطرف غير المفضل للمحافظة على دقة المهارات و إستثمار الوقت في العودة الى الملاعب بأقل وقت ممكن مع المحافظة على مستوى الأداء .

3- من الضروري إجراء بحوث مشابهة تشمل مراحل عمرية أخرى وعلى لاعبين وبالعاب رياضية مختلفة لتحديد مدى إمكانية تعميم هذه الفرضية .

4- لتحسين الأداء الفني لمهارة الطبطبة بتغيير الإتجاه للطلاب بكرة السلة ؛ من الضروري تخصيص الوقت لتطوير تلك المهارة وبالذراع المفضلة والغير مفضلة مع تركيز تطوير أداء الذراع الغير مفضلة ( المهمل ) .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص194

## تمارين مهارية مقترحة في تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بأعمار من (14-16) سنة

محمد خميس حميد

أ.م. د بيداء كيلان

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تصميم اختبار عملي لقياس تركيز الانتباه وافترض الباحث هناك فروقات ذوات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية. اما منهجية البحث واجراءاته الميدانية استخدم الباحث المنهج التجريبي، فضلاً عن اعتماده اسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار القبلي والبعدي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم. فضلاً عن استخدام ادوات ووسائل جمع المعلومات الخاصة بالاستمارات واستطلاع اراء الخبراء وتطبيق التجارب للاختبار وفق التجارب الاستطلاعية، وعلى وفق ذلك تبين للباحث فروق معنوية في تأثير استخدام التمارين المستخدمة بين الاختبار القبلي والبعدي، لذا يوصي الباحث اعتماد الاختبار الذي اعده الباحث لقياس تركيز الانتباه وضرورة استخدام تمارين تركيز الانتباه في تطوير الناحية المهارية للعبة كرة القدم .

### Abstract

**Suggested skill exercises in developing the concentration of attention among footballers aged 14-16 years**

By

**Baidaa Kelan, PhD. Prof.**

**Mohammad Khamees**

College of Physical Education and Sports Science

Baghdad University

The aim of the study was to: Designing a concentration of attention test, and identifying the effect of suggested skill exercises in developing the concentration of attention among footballers aged 14-16 years.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twenty two footballer of the National Center for sporting talent have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of suggested skill exercises which used in the experimental group have a positive effects in developing the concentration of attention among footballers aged 14-16 years. Therefore, the researcher recommends to adoption of the concentration of attention test prepared by the research

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميتها:

ان الانتباه في المجال الرياضي يعتمد على عدة مظاهر ومن أجل الوصول الى المستويات العليا فيتوقف بشكل كبير على تنمية تلك المظاهر وتطويرها واهمها (تركيز الانتباه) وان كل نشاط يحتاج الى هذه المظاهر ولكن بمقادير مختلفة حسب نوع الفعالية لذا يتطلب من اللاعب او المتعلم ان يتعلم المهارات الحركية ثم يصل بها الى مرحلة الاتقان وهذا لا يتم الا من خلال الاعداد بشكل متكامل من الناحية البدنية والمهارية والخطوية ونفسية.

لذا يحتاج اللاعب الى انتباه وتركيز عالي للاعبين الذين يستمرون معه بنفس القوة والسرعة والنشاط لأجل التهديد بالوقت والمكان المناسب فأن اعداد تمارين لتركيز الانتباه تساعد اللاعب على توجيه انتباهه في اللعب وعزل نفسه عن مشتتات الانتباه كافة ويتم ذلك باستخدام التمارين المهارية التي تساعد في تطوير مستوى اللاعبين إذ يمكن عن طريق التمارين المهارية المساهمة في رفع قدرة الرياضي.

أن التهديد في كرة القدم يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على التحكم في مهارته الحركية التي تسهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على (الهدف)، وبما ان الباحث يبحث في تطوير اهم المهارات التي لها علاقة بنتائج المباريات في لعبة كرة القدم تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين مهارية مقترحة من قبل الباحث وادوات تدريبية لتنمية تركيز الانتباه وتطوير مهارة التهديد، من خلال تطوير القدرات العقلية والنفسية تسهم بشكل كبير بتطوير جميع المهارات وخاصة التهديد.

### 1-2 مشكلة البحث:

يشكل الانتباه عنصر هام في جميع الالعاب وخاصة كرة القدم حيث يتطلب من لاعب كرة القدم الانتباه وتركيز بصورة دقيقة ومستمرة لحركات اللاعبين على المنافس والزميل والكرة والمرمى بشكل مستمر. فان غياب الانتباه وفقدان الكفاءة والقدرة على متابعة وملاحظة اللاعبين مما يؤدي الى خسارة الجهد المبذول وفشل الخطة. ومن خلال معرفة الباحث والاطلاع ومشاهدة المباريات وجمع المعلومات من المدربين ارتأى الباحث من أجل الارتقاء بالعملية التدريبية من الناحية المهارية ورفع مستوى اللاعبين، وضع تمارين مهارية لتنمية مظهري تركيز الانتباه وتطوير مهارة التهديد للاعبين كرة القدم لغرض إيجاد الحلول المناسبة لمساعدة المدربين واللاعبين في آن واحد.

### 1-3 أهداف البحث:

1. تصميم اختبار عملي لقياس تركيز الانتباه.
2. أعداد تمارين مهارية خاصة بتركيز الانتباه بكرة القدم.
3. التعرف على تأثير التمارين المقترحة في تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

### 1-4 فروض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبار تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التمرينات.

#### 1-1-1-2 مفهوم التمرينات:

تعددت الآراء والأفكار وأختلف الباحثون والمفكرون العاملون في الوسط الرياضي حول اعطاء مفهوم خاص وشامل للتمرين بسبب تعدد أغراضه الا إن هذا الاختلاف لن ينصب على اختلاف جوهرى ولكن بوجهات نظر تخص تخصصات المدربين أو الأكاديميين وغيرهم فمنهم من ينظر له من الناحية التربوية فيرى (أثير محمد صبري ، 1991) "أن التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية التي تؤدي لغرض تربوي للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة" (1:46).

حيث عرفه (هارا) "التمرين بأنه كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان" (11:9)

ويعرف التمرين على انه "أداء او انجاز واجب عمل معين بصورة متكررة لغرض تعلم واتقان مهارة مكتسبة بصورة تامة" (24:3)

ويعرفه الباحث التمرين هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق العضلي العصبي.

#### 2-1-1-2 أهداف التمرينات الرياضية وفوائدها (4:256).

للتمرينات الرياضية اهداف عديدة على النحو الآتي: -

- 1- تثبيت أسس شكل الحركة.
- 2- توسعة عناصر (الإدراك الحس - حركي) للفرد.
- 3- ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي.
- 4- ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية.
- 5- نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية.
- 6- تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

#### 2-1-1-3 الشروط الواجب توافرها في التمرينات: (4:259)

- 1- يجب أن تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة بغية التأثير الشامل في الجسم، وإبعاد الملل وبث التشويق عند الفرد.
- 2- أن تتدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط الى المركب.
- 3- أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة العضلات والمفاصل.
- 4- أن تعمل على تحقيق الصفات النفسية مثل (المثابرة والإرادة والتحمل... وغيرها)

#### 2-1-1-4 التمارين بكرة القدم (2:55):

اسباب التطور الكروي في بعض دول العالم ووصولهم الى مرحلة متقدمة في مجال كرة القدم، وفي المجال الرياضي والذي اعطي اهمية كبيرة جدا وقد وضعت الميزانيات الكبيرة من خلال الاهتمام بالمنشآت الرياضية وفي مجال الابحاث التي

تخص كل ما هو جديد وحديث في علوم الرياضة بل وصل الحال في بعض الدول الى انشاء مراكز كبيرة تتخصص في دراسة وتطور الرياضة. ومن اهم الامور التي تطور لاعبي كرة القدم بشكل خاص تأتي اهمية التمارين الكروية وانواعها المختلفة والتفاصيل الاخرى المتعلقة بتلك التمارين مثل وقت التمرين وحجم الكرة والمساحة المطلوبة لا نجاح التمرين والامور الاخرى، وكل هذه الامور تتعلق بالعمر للاعب والعمر التدريبي ومستوى اللاعب بشكل خاص وعلى هذا الاساس توضع التمارين المختلفة. والتمارين التي تحتوي على الكرة اثناء التمرن ومالها من اهمية كبيرة جدا على تطوير اللاعب مهما كان عمرة ومستواه فمثلا عند البدء بعملية الاحماء والتي تستغرق 15 دقيقة ولو قلنا ان اللاعب يتمرن 6 مرات في الاسبوع فان كل لاعب سيحصل على تمرين اضافي لمدة ساعة ونصف ناهيك عن وقت التمارين الاخرى التي تحتوي على الكرة ايضا وبهذا الشكل فقد ساهمنا وبشكل كبير من اعداد لاعب كرة قدم يحسن التعامل مع الكرة ويحمل ثقافة كروية كبيرة. وهناك انواع مختلفة من التمارين الكروية الخاصة والتي تحتوي على الكرة اثناء التمرن ويجب على المدرب ان يعطي اهتماما لعمر اللاعب والمستوى.

## 2-1-1-5 العوامل التي تؤثر على تركيز الانتباه (6:66):

أن الكثير من اللاعبين لديهم مشكلات عديدة لتحقيق التركيز سواء في التدريب أو المنافسات وبعقائد الباحث ان ضعف ثقة اللاعب بنفسه يؤدي الى تشتت تركيز الانتباه ويرجع ذلك أن اللاعب يحاول تجنب الفشل الذي غالبا ما يأتي نتيجة ضعف ثقته بنفسه ومن خلال الشعور بالقلق و الخوف، فضلا عن استحواذ التفكير السلبي عليه وبانشغاله بنتائج الأداء اكثر ما يهتم بالأداء ذاته و إن تحقيق الثقة بالنفس تأتي بالدرجة الأساس على تطوير و تحسين الأداء وعدم الانشغال بالأحداث الماضية و التذكر بها دائما وبالأخص إذا كانت ظروف بيئية ، وكذلك الانشغال بالأحداث المستقبلية ، وهي نتائج متوقعة لأفعال معينة كأن يفكر اللاعب ماذا لو خسر المباراة أو ارتكب خطأ ما في المنافسة ان هذه الأفكار تؤثر سلبيا على تركيز اللاعب و بالتالي يؤدي الى المزيد من الأخطاء و الهبوط في الأداء لفترة طويلة خلال فترات التدريب و المنافسة و الانشغال بالكثير من المتغيرات (المثيرات) و هي تعتبر مصادر تشتت للانتباه من ناحية التشجيع ، هناك بعض اللاعبين يعتبرون وجود متفرجين يعرفونهم يعد مصدر قوي لتشتت الانتباه، هناك مشكلة أخرى لتركيز الانتباه و المتمثلة بالتركيز الزائد بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الانتباه الضيق الداخلي، لأنه كلما كان تحليل زائد لحركات الجسم كلما اثر ذلك بالانسيابية و الطلاقة لخصائص الأداء للمهارات والأداء العالي بالأخص إذا كان المطلوب سرعة رد الفعل و اتخاذ القرار.

هناك تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية تحدث نتيجة منبهات حسية وبصرية تركيز الانتباه الداخلي و يحدث عادة لنتيجة المنبهات الداخلية و المتمثلة بالأحاسيس والمشاعر التي مصدرها اللاعب ذاته لان اللاعب يوجه تركيز انتباهه نحو ذاته واللاعب الجيد المتمكن من السيطرة على نفسه عليه التخلص من الانفعالات والقلق النفسي ويحول تركيز انتباهه من الذات الى التركيز الخارجي المرتبط بالأداء الرياضي ويمكن بعد ذلك الرجوع الى التركيز الداخلي لثبات ذاته وثقته بنفسه ولا يمكن تعلم اللاعبين التركيز على الأداء دون ان يتعلم المهارة بصورة جيدة لان اللاعب لا يستطيع تنفيذ خطة معينة ما لم يمتلك أقصى درجات التركيز في أداء المهارة.

### 3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، فضلاً عن اعتماده أسلوب المجموعتين المتكافئتين :التجريبية والضابطة ذي الاختبار :القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم وعددهم (24) لاعب وتم استبعاد الحراس وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة (الزوجي والفردي) كل مجموعة تتكون من (12) لاعب اذ تخضع المجموعة التجريبية الى التمرينات المعدة من قبل الباحث .

#### 3-3 الاختبار المستخدم في البحث

اختبارمصمم من قبل الباحث لقياس تركيز الانتباه في كرة القدم.

اسم الاختبار: اختبار تركيز الانتباه للاعبي كرة القدم.

الغرض من الاختبار : قياس تركيز الانتباه اثناء التصويب على مرمى كرة القدم.

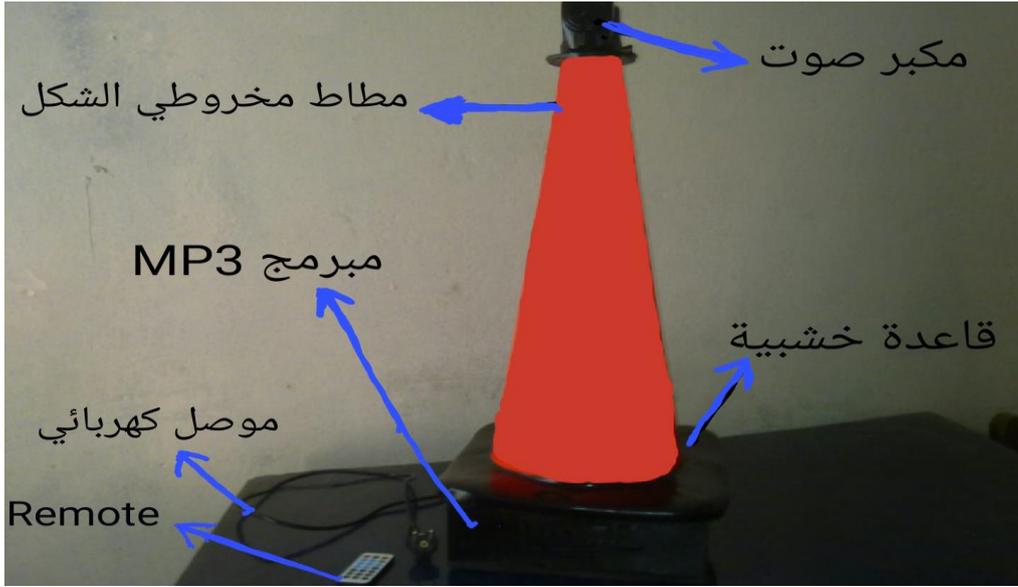
الادوات المستخدمة:

- شاخص ناطق من (1-4) الوان عشوائية.
- عارضة مرمى قانونية
- حافظه كرات
- كرات قدم
- مصابيح الوان ضد الارتجاج
- ساعة توقيت الالكترونية.
- استمارة تسجيل وقلم.
- جهاز المرسل الريمونت والمستقبل.
- سلك كهرباء موصل من المستقبل الى الاضوية المربوطة في المرمى.

مواصفات الجهاز :

يتكون الجهاز من مخروط مطاط توجد على قمته سماعة، ويثبت من الاسفل، قاعدة الكترونية مبرمجه وفي داخله ،سماعة مكبرة للصوت، وفي داخله جهاز ناطق (مبرمج) متصل بمكبر الصوت والسماعة الخارجية، ويحتوي الجهاز ايضاً على محولة خارجية ومقاومات لحماية الجهاز من التلف ويتم تشغيله بطريقتين: البطارية والتيار الكهربائي .ويتم اصدار ايعاز بشكل صوت عن احد الالوان التي تظهر عن طريق الشاخص المبرمج لاصدار الاصوات كما في الشكل(1).

اما (العارضة الضوئية ) فهي عارضت المرمى القانونية لملاعب كرة القدم تحتوي على اربعة مستطيلات كل مستطيل يكون بلون (احمر، اخضر، ازررق واصفر) وكل مستطيل بقياس (3.61)عرض (1.17) ارتفاع تعمل من خلال الايغاز الذي يصدر من الجهاز الناطق اي تظهر جميع الالوان بنفس الوقت وعلى المختبر التهديد نحو الون المحدد من قبل الشاخص الناطق.



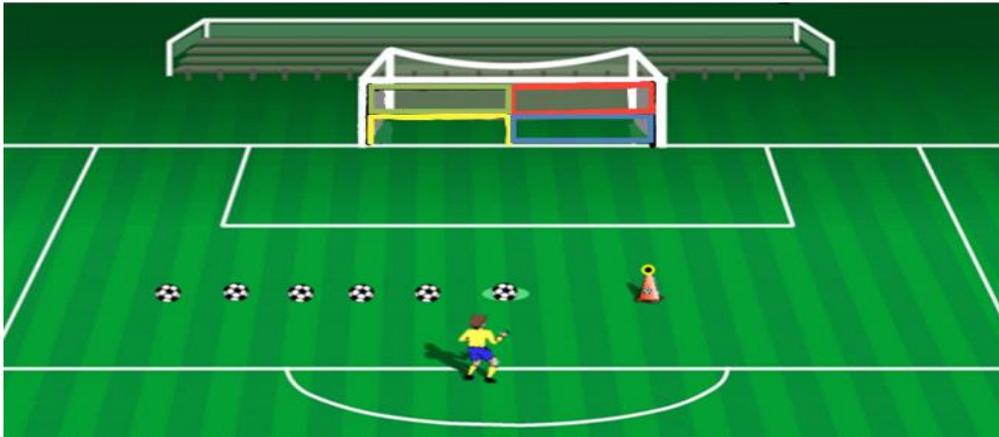
الشكل (1) الجهاز الشاخص الناطق

طريقة اداء الاختبار:

يقف اللاعب إمام العارضة الضوئية ويبدأ بالاختبار بعد سماع صافرة البدء حيث يقوم اللاعب بتصويب الكرات على لون المستطيل المحدد من قبل الشاخص الناطق، من مسافة (9م) (9.84 يارد) اذ ان الجهاز مبرمج بطريقة تسمح بتشغيل جميع الاضوية معاً بنفس الوقت بأجزاء من الثانية بمجرد الضغط على زر تشغيل من قبل شخص يتحكم بالجهاز المرسل ومطلوب من اللاعب تركيز وعزل جميع المشتريات والتصويب على اللون المحدد من قبل الناطق العشوائي وطيلة فترة الاختبار يركل اللاعب الكرات على الالوان التي تم تحديدها من قبل الناطق، بعد كل ركلة يرجع اللاعب الى الخلف مسافة متر هناك شواخص محددة لرجوع اللاعب وعند وصول اللاعب الى الشاخص يقوم الشخص الذي يتحكم بالمرسل اعطاء ايعاز جديد للإضاءة والغرض من وضع الشاخص ذلك لكي يخضع جميع اللاعبين لنفس ظروف الاختبار، علماً ان مدة الاختبار (30 ثانية) وهناك صافرة بدء الاختبار وانتهاء الاختبار.

احتساب الدرجات:

تسجيل عدد التسديدات الصحيحة خلال مدة الاختبار (30) ثانية وتحتسب التسديدات الصحيحة.



شكل (2) تركيز الانتباه

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

##### 3-4-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في 2017/1/7 يوم السبت مع المهندس المختص بخصوص تركيب الجهاز وتشغيل الدائرة الالكترونية والدائرية وربط الأضوية وللتعرف على المشاكل والمعوقات ومن اهم المعوقات التي تم معالجتها هي الاضاءة كانت منخفضة اذ تم تبديلها بإضاءة عالية وواضحة وتحمل صدمات والارتجاج وحل مشكلة التيار الكهربائي بتشغيل الجهاز بطريقة الشحن.

##### 3-4-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتجربة الاستطلاعية الثانية في 2017/2/4 يوم السبت الخاصة باختبار البحث على عينة من مجتمع البحث نفسه، وتم إجراء هذه التجربة في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم وكان الغرض من هذه التجربة : لبيان صلاحية الجهاز المستخدم، فضلاً عن تحديد الزمن المناسب لمستوى العينة وتم التأكد من حل جميع المشكلات والمعوقات والاطفاء وتعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتم وضع الحلول ومعالجة جميع المعوقات التي تم التعرف عليها قبل الاختبارات القبلية.

#### 3-4-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الجمعة والسبت المصادف 2017/2/10-11 وفي تمام الساعة (9) صباحاً في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم - بغداد، على مجموعة البحث الضابطة والتجريبية لقياس تركيز الانتباه ، وبعد انتهاء الاختبار قام الباحث بتفريغ النتائج في استمارة التفريغ.

##### 3-4-3 التجربة الرئيسية:

بعد الاختبار القبلي تم تطبيق التمرينات التطويرية المعدة من قبل الباحث في يوم الجمعة المصادف 2017/2/17 التي تعمل على تطوير تركيز الانتباه بكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم ، وتكون المنهاج من (16) وحدة تدريبية اي (8) اسابيع بواقع (2) وحدات بالأسبوع ، علماً ان الاختبار القبلي والبعدي ليس من ضمن الوحدات التطويرية، وكان زمن الوحدة (60) دقيقة من زمن الوحدة الكاملة ومدته (90) دقيقة أي ان الباحث استخدم الجزء الرئيسي فقط من مجمل الوحدة وحيث تشابهت الظروف جميعها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القسم التحضيري والقسم الختامي من أقسام الوحدة.

#### تمرينات تركيز الانتباه

اخذ تمرينات خاصة في تركيز الانتباه عن طريق تمرينات معدة من قبل الباحث حيث تم شرح التمرين للاعبين من قبل المدرب في الجزء الرئيسي المخصص لتمرينات التركيز، وطبقت التمارين الخاصة بتطوير تركيز الانتباه لدى اللاعبين. ملاحظة : يتم اعادة تمرينات السابقة في بداية كل وحدة تدريبية وبعدها يتم اعطاء تمرينات جديدة.

#### 3-4-4 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق المنهاج، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة والسبت المصادف 2017/4/14-15 في تمام الساعة (9) صباحاً، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة

الرياضية بكرة القدم / بغداد وهنا التزم الباحث بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية من ناحية الزمن والظروف والإجراءات وينفس فريق العمل المساعد وتم تفريغ البيانات في استمارة التفريغ.

### 3-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاحتوائها على كافة معالجات دراسة البحث.

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة.
4. معامل الارتباط (بيرسون)

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 4-1 عرض النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي

#### 4-1-1 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة ، قام الباحث

باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (1)

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار تركيز الانتباه القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t)

المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة.

الاختبار	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
تركيز الانتباه	5.75	8.08	2.33	1.07	7.532	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ أقل او تساوي ( 0.05 )

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية لاختبار القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t)

المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة ,ان اختبار تركيز الانتباه نجد ان الوسط الحسابي القبلي (5.75) والبعدي (8.08)

ومتوسط الفروق (2.33) والانحراف المعياري (1.07) وان قيمة (t) المحسوبة (7.532) نسبة الخطأ (0.00) وهو اقل

من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-1-2 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية، قام الباحث

باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في جدول (2)

## جدول(2)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار تركيز الانتباه القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية.

الاختبار	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
تركيز الانتباه	6.08	9.50	3.42	0.451	7.57	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي ( 0.05 )

يبين الجدول (2) الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية، ان تركيز الانتباه نجد ان الوسط الحسابي القبلي (6.08) والبعدي (9.50) ومتوسط الفروق (3.42) والانحراف المعياري (0.451) وان قيمة (t) المحسوبة (7.57) نسبة الخطأ (0.00) وهو اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 عرض نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها : قام الباحث باستخراج قيم (f) لجميع الاختبارات ، إذ تمت معالجة نتائجهم في الاختبارات المذكورة في أعلا باستخدام اختبار (f) للعينات المستقلة والجدول (3) يبين ذلك.

## جدول(3)

يبين الجدول نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، في اختبار تركيز الانتباه.

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±			
تركيز الانتباه	9.50	1.38	8.03	1.24	2.643	0.015	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي ( 0.05 )

يبين الجدول (3) نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، لاختبار تركيز الانتباه نجد ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9.50) والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (1.38) وقيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.03) والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (1.24) وان قيمة (t) المحسوبة (2.643) والقيمة الاحتمالية (0.015) وهو اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

## 4-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ، حيث اظهرت المجموعة التجريبية فروق معنوية وهذا ما اشارت اليه النتائج والذي يعزو الباحث سبب هذا التطور الى التمارين المستخدمة والتي أثرت في الاتجاه الايجابي ولصالح المجموعة التجريبية، والباحث يعزو التطور في اختبار تركيز الانتباه بالنسبة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى

تمرينات المستخدمة لتركييز الانتباه أثناء أداء مهارات في لعبة كرة القدم عملية ليست بالسهلة ولكن التدريب المتواصل عليها يعطي نتائج إيجابية، وقد أكد (محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم 1988) " حيث ان طبيعة هذه التمارين مهارية الخاصة تجعل اللاعب في وضع يسمح له بتهيئة الحواس لاستقبال المثير وهو الكرة، وهذا ما اكده (يعرب خيون) بان تركيز الانتباه هو "عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط" (48:12). لاسيما يلعب تركيز 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(5:45) . كما أن 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 وبقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية"(9:298).

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية يعزى الباحث إلى إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة وإن المهارات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من المتعلم التوافق والتصور العالي والناجح للأداء، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ،ومن خلال التمرينات المهارية والتي طبقها المتعلمين فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة ، جعل التقدم لدى المتعلمين واضحاً في تطوير دقة المهارات، إذ تعد الدقة" مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداة(11:21).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث تمكن الباحث من التوصل

للاستنتاجات التالية وهي :-

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدى مما يدل على تأثير استخدام التمارين المستخدمة .
2. ان الاختبار المصمم من قبل الباحث اثبت صلاحيته لقياس تركيز الانتباه للاعبين كرة القدم من اعمار 14-16.
3. ان التدريب المهاري والتكرار المستمر يعد عاملاً مهماً في تطوير مظاهر الانتباه والقدرات الحركية بكرة القدم.
4. ساهم التدريب بتمرينات المصممة من قبل الباحث في تعزيز الاداء المهاري المتميز من خلال تثبيت المعلومات في القشرة الدماغية وإبصال الايعازات الصحيحة عن طريق الاعصاب الحسية للعضلات.

## 2-5 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى:

1. اعتماد الاختبار الذي اعده الباحث لقياس تركيز الانتباه.
2. ضرورة استخدام تمارين تركيز الانتباه في تطوير الناحية المهارية للعبة كرة القدم لتحقيق الدقة في التصويب.
3. الاهتمام بالتدريب المهاري كونه وسيلة تدريبية للأعداد البدني و النفسي والخططي.

## المصادر

- أثير محمد صبري : بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتها بتدريب الفرد القصى الثابتة. والمتحركة، أطروحة دكتوراه: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1991.
- ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى: تمارين تطويرية لكرة القدم، ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1990).
- حسين عباس عبد الزهرة: تأثير تمرينات خاصة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية للكلمات المستقيمة ودفاعاتها للناشئين بأعمار (15-16)، رسالة ماجستير.
- حمدي احمد السيد وأحمد عبد العزيز، التمرينات البدنية، ط1 (الإسكندرية دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر)، 2012.
- روبرت تايدفر. دليل الراضيين للتدريب الذهني، (ترجمة ) محمد رضا إبراهيم (وآخرون)، الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجية العمليات العقلية ط1 (عمان ، دار الفكر، 2000 ).
- غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- كورت ماينل. التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد، 1987، ص266.
- هارة . أصول التدريب الرياضي، ط2 (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1990.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1997.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية بالكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ) .
- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

## بعض الصفات البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري في الملاكمة

أ.د.كمال جلال ناصر      ايلاف ربيع عباس

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الصفات البدنية الخاصة في الملاكمة المفتاح الاساسي للعب والنجاح وتحقيق الانجازات في اللعبة ويحتاج الملاكم ان تكون الصفات البدنية العامة والخاصة على اعلى مستوى لها لإحراز النتائج المتقدمة في النزالات. وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة للأداء المهاري.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، فضلاً عن اعتماده اسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار القبلي والبعدي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثل منتخب جامعة بغداد بالملاكمة والبالغ عددهم (24) ملاكم تم اختيار (20) منهم لتجربة الرئيسة واربعة للتجربة الاستطلاعية. من خلال نتائج الاختبارات كافة يتضح لنا هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين الاختبارات وهذا دليل على ان للصفات البدنية علاقة عالية مع نتائج النزالات واستنتج الباحث ان نتائج الملاكم تكون جيدة عندما يمتلك سرعة حركية وتحمل سرعة وتحمل للذراعين. ووصى الباحث ضرورة ان تتضمن التدريبات الخاصة بالملاكمين تمرينات لتطوير صفات السرعة الحركية وتحمل السرعة للذراعين.

### Abstract

#### Some physical capacity and their relationship to skillful performance in boxing

By

Kamal Jalal, PhD. Prof.

Elaf Rabee

College of Physical Education and Sports Science

Baghdad University

Physical capacity of boxing is the key to the game and success and achievement which requires the boxer to be physical qualities, public and private at the highest level to achieve the results of advanced bouts.

The aim of the study was to: Identifying the relationship between some physical capacity and the skillful performance in boxing.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twelve boxers of Al Hila club have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention throughout given a Q10 enzyme dose of 100 mg / day for two months.

The researchers concluded that:

The use of the Q10 supplementation which used in the experimental group have a positive effects in some biochemical variables and endurance performance for advanced boxers. In addition, There was a clear effect of the enzyme Q10 in reducing the concentration of lactic acid in the boxers blood

## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة واهمية البحث :

شهدت الالعاب الرياضية تقدماً متزايداً في الانجازات ومستويات واصبح هذا التقدم مرتبطاً بنتائج الدراسات والبحوث العلمية واتباع التخطيط العلمي المستمر من أجل الارتقاء بمستوى وقابليات الملاكمين وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي والوظيفي لاجهزة جسم الملاكم وتعد الدراسات التي تهتم بالاعداد الرياضي لمختلف الالعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان اهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الاساسية الخاصة بها.

ولما كان لكل لعبة مواصفات جسمية ومتطلبات بدنية تميزها عن غيرها من الالعاب لذلك اعتمدت الدول المتقدمة على التخطيط العلمي السليم في اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بالبناء الجسمي والبدني المتكامل وأهمية بحث العلاقات التي تربط العوامل فضلاً عن التعرف الى نسبة مساهمتها في تطبيق المهارات الاساسية لنوع اللعبة والصفات البدنية الخاصة بها في لعبة الملاكمة فتظهر جلياً الصفات البدنية الخاصة التي يجب ان يتمتع بها الملاكم من سرعة وتحمل وقوة وتوقف وغيرها من الصفات لتشكل له قاعدة اساسية من اجل اتقان المهارات الاساسية في اللعبة ككلمة المستقيمة فضلاً عن بقية المهارات.

وتبرز اهمية الصفات البدنية في الملاكمة كونها واحدة من الالعاب التي تتطلب العديد من الصفات البدنية العامة والخاصة والتي تعد ضرورية بالنسبة للملاكم والتي تستخدم الاداء المهاري حيث ان لكل رياضي صفات بدنية خاصة وعامة والتي تساعد الرياضي على تطبيق المهارات الاساسية للملاكمة.

ومن هنا تبرز اهمية البحث في دراسة الارتباط بين الصفات البدنية الخاصة بالملاكمين وبما يحقق الانجاز الافضل ولغرض الارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى فرقنا الذين يعدون عماد هذه اللعبة.

### 1-2 مشكلة البحث :

تعد الصفات البدنية الخاصة في الملاكمة المفتاح الاساسي للعب والنجاح وتحقيق الانجازات في اللعبة وان تطبيق المهارات بصفات بدنية خاصة تحتاج من الملاكم ان يكون متكامل من الجانب البدني الذي يشكل النسبة الاكبر في هذا التكامل ويتطلب هذا الجانب ان تكون الصفات البدنية العامة والخاصة على اعلى مستوى لها من اجل ان تهيء للملاكم الفرصة القياسية على القيام بالعمل الحركي والبدني الصحيح واحراز النتائج المتقدمة في النزالات.

### 1-3 هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة للاداء المهاري.

### 1-4 فروض البحث :

- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين بعض الصفات البدنية الخاصة للاداء المهاري.

## 2 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 1-1-2 الملاكمة :

تعد الملاكمة من الرياضات التي يمارسها القدامى وعرضوا فنونهم بالقبضة العارية او القبضات ذات السيور الجلدية ذات الرؤوس الحديدية المدببة ويرجع تأريخها الى (3000) ق.م ومن خلالها يستطيع الفرد الدفاع عن نفسه وهي غريزة وجدت منذ الايام الاولى لولادة الانسان ومنذ اشهره الاولى يدافع عن نفسه بحركات غير منتظمة وبأستخدام يديه او ابعاد رأسه او تحريك رجليه واستخدام جذعه بالانقلاب ليبعد عنه الاذى الذي يتعرض له وتتطور غريزة الدفاع مع نمو الانسان وهو سلوك مشروع اقرته كل شرائع السماء (30:10).

والملاكمة من الفعاليات الرياضية التي تهتم بالجسم وتبرز الشجاعة وتظهر الأجداد والجرأة وتعزز الثقة بالنفس وقوة التحمل وهي من الرياضات الرجولية ذات العنف المهدب بالروح فهي تعلم التسامح والسيطرة على مجريات اللعب وان الملاكم الجيد يمتاز بخفة الحركة وعقل متيقظ وانتباه دائم وروح سامية تعمل على ابراز مهارات الملاكمة بعيداً عن القسوة والعنف والوحشية.

ويعبر الباحث عن الملاكمة بأنها فن سامي ورياضة قتالية تظهر ارادة وقسوة الملاكم وصبره وتحمله كما انها احدى الوسائل التربوية الوهمية التي تعد وتخلق مواطن صالح اذ تساعد على التحكم في الانفعالات النفسية وتعني بالصفات الاجتماعية الجيدة واحترام الحكم والمنافس مهما كانت نتيجة النزال. لذا سميت بلعبة الفن النبيل الذي جعل منها لعبة ذات قاعدة شعبية تمارس من فئات عمرية واوزان محددة وشكل منظم ومستند الى قانون وقواعد للحفاظ على سلامة المواطنين وجعلها متعة وتشويق لجمهور المتفرجين.

### 2-1-2 الصفات البدنية الخاصة بالملاكمة:

#### 1-2-1-2 السرعة الحركية :

ان سرعة الحركة ظاهرة من الظواهر الحركية التي يعتمد عليها المعلمون عند الملاحظة الحركية او التحليل او وصف او حتى شرح المهارة. يحدد مصطلح سرعة الحركة فيزيائياً بأنه المسافة في وحدة الزمن. بينما فسيولوجياً قابلية تحدث الحركة وفق اسس الجهاز العصبي وحركات الجهاز العضلي وتنفيذه في وحدة الزمن اما في التربية الرياضية عبارة عن قابلية: (5:137).

1. الاستجابة السريعة الحاصلة من الحافز او الاثارة.

2. الاداء الحركي واستخدام اقصى سرعة.

3. العلاقة بين زيادة للمسافة نسبة لزيادة الزمن

يستخدم في الوحدة التعليمية مقياس لسرعة الحركة وهذا يشمل مجمل الحركة او بعض من اقسامها ان قسماً منها نجده في الظواهر الحركية الاخرى:

ان سرعة الحركة يمكن شرحها بواسطة اجهزة القياس المنظور او ساعة توقيت وان مدرس التربية الرياضية يستوعب ويقارن سرعة الحركة وترددها خلال تطوير هذه الصفة يعتمد على التقدير والمقارنة واشراك ظواهر اخرى وان هذه الظواهر لا بد ان تكون علاقتها وثيقة وتعكس ديناميكية الحركة (7:54).

## 2-1-2-2 تحمل السرعة:

يعرفها عصام عبد الخالق<sup>(151:3)</sup> بأنها: "قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر والتغلب على التنفس الهوائي لاكتساب الطاقة".

ويذكر بسطويسي احمد<sup>(116:1)</sup> وعرفها: "بأنها امكانية البقاء على اعلى سرعة ايقاع حركي ممكن عند عدو المسافات القصيرة.. اما تينيف فعرفها "انها امكانية مقاومة التعب عند انجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية".  
ويضيف بسطويسي احمد في ان تحمل السرعة يتمثل في الحركات جميعها المتكررة وبالشدة القصوى التي لا يتجاوز اداؤها بضع ثوان، اذ يحتاج اللاعب الى نظام الطاقة الهوائي الفوسفوكوتيني بصورة كبيرة<sup>(209:1)</sup>، وعلى ذلك يمكن تعريف تحمل السرعة بأنها امكانية اللاعب على اداء حركات متكررة بأعلى شدة وتردد ممكن لأزمنة قصيرة جداً<sup>(209:1)</sup>، ومن هنا نستنتج ان تحمل السرعة في الملاكمة يتضمن اداء المتطلبات البدنية المهارية بسرعات مختلفة ومتغيرة طيلة مدة النزال.

## 2-1-2-3 تحمل الاداء :

ويعرفه مفتي ابراهيم بأنه: "المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء، ومن امثلته تكرار اداء المهارات في كافة الرياضات"<sup>(106:9)</sup>.

ويتفق مع ذلك كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين حيث يعرفان تحمل الاداء بأنه: "تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة"<sup>(67:6)</sup>.

ويعرف ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى تحمل الاداء بصورة اعمق من تكرار اداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للأداء حيث يعرفانه بأنه: "كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجية وفعالية ادائه على طول فترة المنافسة"<sup>(427:2)</sup>.

ويرى الباحث انه اذا كانت كفاءة وفاعلية الاداء مرتبطة بصفة بدنية او اكثر تعقيداً في الالعب الفردية او الفريقية التي تتضمن اداء مهارات مفتوحة وفي ظروف لعب متغيرة، وهذه الابعاد منها يجب ان يتضمن هذه الابعاد وان تطوير هذه الصفة يجب ان يشمل على هذه الابعاد بصورة اجمالية ويعتبر بسطويسي احمد مفهوم تحمل الاداء مرادفاً لتحمل القوة المميزة بالسرعة وهو عنصر مركب من التحمل والقوة والسرعة وهو مصطلح شائع في مختلف الالعب الرياضية التي تتطلب تحمل في القوة المميزة بالسرعة<sup>(211:1)</sup>.

ويرى الباحث ان ذلك المفهوم يجعل من تحمل الاداء صفة مقتصرة على الالعب التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة في حين ان هذه الصفة تعد محدداً يدخل في اغلب الالعب على اختلاف مهاراتها واهداف الانجاز فيها.

## 3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-3 منهج البحث :

ان انتقاء المنهج يعتم على طبيعة المشكلة نفسها لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي ((كونه يمدنا معلومات يمكن استخدامها مباشرة لتطوير العمل وتحسينه)) لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث.

### 3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي والتي تمثل منتخب جامعة بغداد بالملاكمة والبالغ عددهم (24) ملاكم تم اختيار (20) منهم لتجربة الرئيسة واربعة للتجربة الاستطلاعية وبذلك يمثلون النسبة 100% من مجتمع البحث حيث مثلت عينة التجربة الرئيسة (83%) من مجتمع البحث.

### 3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- كيس ملاكمة.
- قفازات ملاكمة.
- استمارة تسجيل.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- حلبة.

### 3-4 الاختبارات المستخدمة:

#### 3-4-1 قياس السرعة الحركية للذراعين في الملاكمة (8:217):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين في الملاكمة.  
الادوات المستخدمة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، استمارة تسجيل، صافرة ، ساعة توقيت.  
وصف الاداء: يستعد الملاكم امام الكيس بوقفة الاستعداد وعند سماع الصافرة يقوم بتسديد لكمات نحو الكيس بشكل متواصل ومن الحركة ولمدة (15) ثانية.

#### 3-4-2 تحمل السرعة للذراعين (8:219):

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة للذراعين في الملاكمة.  
الادوات المستخدمة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، استمارة تسجيل، صافرة، ساعة توقيت.  
وصف الاداء: يستعد الملاكم امام الكيس ويستخدم وقفة استعداد وعند سماع الصافرة يقوم بتسديد اللكمات نحو الكيس ومن الحركة ولمدة (60) ثانية.

التسجيل: يتم احتساب اللكمات الصحيحة لمدة (60) ثانية.

#### 3-4-3 تحمل الاداء في الملاكمة :

الادوات المستخدمة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، استمارة تسجيل، صافرة ، ساعة توقيت.  
وصف الاداء: يستعد الملاكم امام الكيس بوقفة الاستعداد وعند سماع الصافرة يقوم بتسديد لكمات نحو الكيس بشكل متواصل ومن الحركة ولمدة (180) ثانية.

#### 3-4-3 اختبار الملاكمة مع الزميل:

وهو من الاختبارات المهمة حيث يتم نزال بين ملاكمين (2) جولة وقت الجولة دقيقتان واستراحة الجولات دقيقة واحدة ويتم حساب عدد الضربات الصحيحة التي تسدد الى الخصم بشكل قانوني ويتم في هذا الاختبار تطبيق القانوني الدولي للملاكمة ويشير (ريسان خريبط) الى ان الملاكمة مع الزميل تستخدم لقياس مستوى تحمل الملاكمة فضلاً عن قدرته في توزيع

الانتباه وحدة الابصار ودقة الحركات المتميزة والمواجه في المكان المعين اضافة الى التعرف على سرعة رد الفعل الملاكم عند اداء حركات اللكم وتقدير المسافة او الاحساس بها والسرعة في الاداء للحركات المختلفة.

### 3-5 المعالجات الاحصائية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

### 4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لعينة البحث في اختبارات السرعة الحركية وتحمل السرعة وتحمل الاداء واختبار الملاكمة مع الزميل:

الجدول (4)

الاسم	سرعة حركية	تحمل السرعة	الملاكمة مع الزميل	تحمل الاداء
محمود شاكر	16	47	9	90
كاظم سعد	20	50	8	97
مصطفى محمد	21	44	8	80
يحيى جابر	18	42	7	77
محمد عماد	17	40	6	72
علاء كاظم	4	19	2	67
كامل فاضل	5	7	2	63
الحارث عبد الحسن	3	25	1	50
كرار جعفر	6	23	2	44
القاسم ابو طالب	6	12	3	47

الجدول (2)

مصفوفة معامل الارتباط بين الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية

الاختبارات	السرعة الحركية للذراعين	تحمل السرعة للذراعين	تحمل الذراعين في الملاكمة	الملاكمة مع الزميل
السرعة الحركية للذراعين		0,85	0,72	0,86
تحمل السرعة للذراعين			0,81	0,90
تحمل الاداء في الملاكمة				0,92
الملاكمة مع الزميل				

يتضح من الجدول (1) علاقة الارتباط بين متغيرات البحث حيث كانت النتائج معامل الارتباط بين السرعة الحركية للذراعين واختبار تحمل السرعة للذراعين (0,85) في حين كان معامل الارتباط لاختبار السرعة الحركية للذراعين واختبار تحمل

الذراعين في الملاكمة (0,72) في حين كانت نتائج معامل الارتباط بين اختبار السرعة الحركية للذراعين واختبار الملاكمة مع الزميل (0,86).

اما نتائج معامل الارتباط لاختبارات تحمل السرعة للذراعين مع اختبار تحمل الذراعين في الملاكمة فقد كانت (0,81) في حين كانت نتائج اختبار تحمل السرعة للذراعين واختبار الملاكمة مع الزميل (0,90).

اما نتائج اختبار تحمل الاداء في الملاكمة فقد كانت نتائج معامل الارتباط مع اختبار الملاكمة مع الزميل (0,92).

#### 4-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظتنا لنتائج معامل الارتباط للاختبارات كافة يتضح لنا هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين الاختبارات وهذا دليل على ان للصفات البدنية علاقة عالية مع نتائج النزلات حيث ان الملاكم الذي يتميز بالسرعة الحركية للذراعين يجب ان تكون نتائجه جيدة خلال النزلات من خلال تسديه لعدد اكبر واسرع من اللكمات.

كذلك الحال بالنسبة لتحمل السرعة للذراعين فقد اوجدت ان هناك علاقة معنوية عالية في معامل الارتباط وهذا يؤكد ان الملاكم الذي يمتلك صفة تحمل السرعة بشكل جيد يستطيع ان يتوقف خلال النزال كذلك الحال بالنسبة صفة تحمل الاداء في الملاكمة مع الملاكمة مع الزميل فقد سجل معامل الارتباط بين الاختبارات درجة عالية من الارتباط وهذا يدل على العلاقة العالية بين الاختبارين اي ان الملاكم الذي يمتلك قدرة عالية في تحمل الاداء يستطيع ان يتفوق خلال النزلات.

"ان تمييز الرياضيين بالصفات البدنية تساهم بشكل او بأخر في حسم نتائج السباقات (30:4) فقد سجل الملاكمين الذي يمتلكون قدرات جيدة في تحمل السرعة وعمل الاداء وسرعة حركية نتائج مميزة خلال النزلات".

#### 5. الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات :

1. ان نتائج الملاكم تكون جيدة عندما يمتلك سرعة حركية وتحمل سرعة وتحمل للذراعين.
2. الملاكم الذي يمتلك قدرة جيدة في تحمل السرعة للذراعين يستطيع ان يحقق نتائج جيدة خلال النزال.
3. ان صفة تحمل الاداء في الملاكمة صفة مهمة للملاكم والذي يتميز بها يقق نتائج جيدة خلال النزال.

##### 5-2 التوصيات :

1. ضرورة ان تتضمن التدريبات الخاصة بالملاكمين تمرينات لتطوير صفات السرعة الحركية وتحمل السرعة للذراعين.
2. ضرورة تدريب الملاكم على القدرة في تحمل الاداء خلال مدة نزال الملاكمة.
3. ضرورة ان تتضمن تدريبات الملاكمة على تطوير القدرات الحركية كافة لمساهمة هذه القدرات في حسم النزلات.

## المصادر

- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ضياء الخياط ونوقل محمد الحبالى؛ كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب، 2001.
- عصام بعد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
- قاسم حسن حسين واخرون؛ التدريب، عمان، دار الصباح للطباعة والنشر، 1997.
- قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضى للألعاب الرياضية، بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1985.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية الاعداد البدني وطرق قياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- كورت مايتل؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، مطابع الجامعة، 1989.
- محي اسماعيل؛ الملاكمة الحديثة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- منذر هاشم الخطيب؛ تأريخ التربية البدنية، بغداد، مطبعة الجامعة، 1988.

**التدريب بمقاومتين مع وضد الحركة بالتحفيز الكهربائي وتأثيرهما في القدرة الانفجارية للرجلين وانجاز  
سباق 100 م للناشئين**

**ا.د. علي عبد الحسن حسين      ا.م.د. علاء فليح جواد      صابر حسين مطلق**

**جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**ملخص البحث باللغة العربية**

هدف البحث الى: اعداد تدريبات بمقاومتين (مع وضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وانجاز (100م) للناشئين، التعرف على تأثير التدريبات بمقاومتين (مع وضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وانجاز (100م) للناشئين، ومعرفة افضلية المجموعتين في تطويرهما . استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية اولى وتجريبية ثانية) وقد حدد الباحثون مجتمع بحثهم من عدائي اندية كربلاء لفعالية عدو 100م والبالغ عددهم (12) ولقد قسم الباحثون على مجموعتين اولى وثانية بواقع (6) عدائين لكل مجموعة وقد استخدم الباحثون بتدريب المقاومات (حبال مطاطية، اقراص حديد بأوزان مقتنه وأجهزه تحفيز كهربائي) . ومن اهم ما استنتج الباحثون ان هناك تأثيرا إيجابيا لتدريبات المقاومة(مع وضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي في القدرة الانفجارية وانجاز 100م للناشئين .

**Abstract**

**Training with two resistors with and against the movement through electric stimulation and their impact in the legs explosive capacity and the completion of the 100 m race for juniors**

**By**

**Ali Abd-Alhassan, PhD. Prof.**

**Alaa Flaih, PhD. Ass. Prof.**

**Sabir Hussien, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aim of the study was to: Preparing a Training with two resistors with and against the movement through electric stimulation, identifying the effect of training with two resistors with and against the movement through electric stimulation in the legs explosive capacity and the completion of the 100 m race for juniors, and identify the advantages of the differences between the two experimental groups stimulation in the legs explosive capacity and the completion of the 100 m race for juniors.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twelve runner of Karbala club have been chosen as a main subjects for this research. The researchers used the training of resistors (rubber ropes, iron disks with weights and electric stimulation devices). The researchers concluded that:

The use of training with two resistors with and against the movement through electric stimulation have a positive effects in the legs explosive capacity and the completion of the 100 m race for juniors.

## 1- التعريف بالبحث

### 2-1 مقدمة البحث أهمية :

لمي وبشكل سريع من سنه إلى أخرى ويظهر أكثر وضوحا بالأرقام الحالية ، فضلا عن تحطيم الأرقام القياسية العالمية وان الوصول إلى هذه الإنجازات لا يأتي إلا عن طريق استعمال افضل الطرائق العلمية من أجل الحصول على مستوى رقمي متقدم في هذه الفعاليات كما ان طبيعة المناهج التدريبية لألعاب القوى في اهدافها يغلب عليه الجانب البدني مما هو عليه في الجانب المهاري ، وهذا بسبب عنصر الانجاز الرياضي لهذه الالعاب الرياضية والذي يحدده الزمن او المسافة او الارتفاع .

وتعد فعالية سباق الـ (100م ) من الفعاليات ذات طابع المتعة والتشويق من حيث المنافسة القوية بين العدائين فهي تتعامل مع اقصى جهد وتركيز منذ اللحظة الاولى للانطلاق حتى الوصول الى خط النهاية وبما ان سباق (100م) يتعامل مع اجزاء من الثانية فان التعامل معها اصبح صعب جدا لذا اصبح على المدربين ان يستخدموا افضل الطرائق والأساليب التدريبية لتحقيق افضل الانجازات في هذا السباق، وعليه اصبح التدريب يبني على اساس علمية حديثة و هي سمة من سمات التدريب الحديث بالإضافة الى اهمية استخدام الاجهزة التقنية الحديثة والتي تساعد على تطور القدرات البدنية للعدائين. من هنا تنبثق اهمية البحث بدراسة تأثير تدريبات بوسائل مختلفة (مع و ضد الحركة ) بالتحفيز الكهربائي اثناء العدو وتأثيره في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز (100م) للناشئين.

### 1-2 مشكلة البحث :

من اجل الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الامكانيات القصوية للعدائين استخدم المدربون العديد من الوسائل التدريبية المختلفة لتطوير هذه الامكانيات بشدد وأحمال مختلفة و متنوعة ويستند استخدامهم هذا الى خصوصية الفعالية وتميزها عن بقية الالعاب ويركز مربو السرعة او مدربي سباق الـ (100م ) الى تطوير الامكانيات القصوية لمتطلبات الاداء الحركي لهذا السباق وبالأخص القدرة الانفجارية وذلك لتحقيق افضل الانجازات.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة ، ومن خلال ملاحظة تدريبات بعض العدائين والاطلاع على بعض المناهج التدريبية لبعض مدربي السرعة وجد الباحثون عدم الاستخدام الكافي للتحفيز الكهربائي للعضلات سواء اكان مع وسائل تدريبية مثل (المساعدة والمقاومة) او بدونها والتي من شأنها تطوير القدرة الانفجارية وانجاز سباق الـ (100م) ، فضلا عن عدم اتفاق المدربين او عدم درايتهم بالوسيلة الافضل في تطوير القدرة الانفجارية للوقوف على الانسب والأمثل للإنجاز الرياضي لذا اتجه الباحثون الى اعداد تدريبات المقاومات(ضد ومع الحركة) بالتحفيز الكهربائي ودراسة تأثيرها في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز 100 م للناشئين ولتوفير بعض المعلومات الميدانية والعلمية من خلال هذه الدراسة لزيادة المعرفة للمدربين والرياضيين خدمة لبلدنا العزيز.

### 1-3 اهداف البحث:-

1- اعداد تدريبات بمقاومتين(مع وضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز (100م) للناشئين.

- 2- التعرف على تأثير التدريبات بمقاومتين (مع وضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز (100م) للناشئين.
- 3- التعرف على افضلية التدريبات بمقاومتين مع وضد الحركة بالتحفيز الكهربائي في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز (100م) للناشئين.

#### 1-4 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير ايجابي للتدريبات بمقاومتين (مع وضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز (100م) للناشئين.
- 2- افضلية تدريبات المقاومة مع الحركة على تدريبات المقاومة ضد الحركة في تطوير القدرة الانفجارية وانجاز (100م) للناشئين.

#### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري:- العداؤون الناشئين لمسابقة (100م) لأندية محافظة كربلاء .
- 1-5-2 المجال الزمني :- من 2017/1/21 ولغاية 2017/4/12 .
- 1-5-3 المجال المكاني :- ملعب الشباب الرياضي / كربلاء المقدسة

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### 2-1 منهج البحث:

تعد المنهجية ذات اهمية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحثون ، ولما كانت مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية والتي تتطلب منهاج تدريبي ، " اذ يعد المنهج التجريبي اقرب منهاج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير ، اذ ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها"<sup>(1)</sup>، وبذلك يعد المنهج التجريبي باستخدام نظام المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين اكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته ، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث.

#### جدول (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

(<sup>1</sup>) وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه. دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 327.

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
تجريبية اولى	القدرة الانفجارية وانجاز 100م	التدريب بمقاومة مع الحركة بالحبال المطاطية بالتحفيز الكهربائي	القدرة الانفجارية وانجاز 100م
تجريبية ثانية		التدريب بمقاومة ضد الحركة باستخدام الاوران بالتحفيز الكهربائي	

## 2- 2 مجتمع وعينة البحث:

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية واختيار المجتمع او العينة مهم جدا لان طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة<sup>(1)</sup> حدد الباحثون مجتمع البحث من عدائي اندية محافظة كربلاء لفعالية عدو (100م) وعددها (6) اندية الذين شاركوا رسميا في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12) عداء ، كما مبين في الجدول (2) وتم اختيار مجتمع البحث كعينة ، اي ان الباحثون استخدموا اسلوب الحصر الشامل ، والجدول (2) يبين توزيع افراد مجتمع وعينته البحث .

### جدول (2)

يبين توزيع افراد مجتمع وعينة البحث.

ت	اسم النادي	مجتمع وعينة البحث	التجربة الاستطلاعية
1	كربلاء	2	1
2	الجماهير	3	1
3	شباب الحسين	1	1
4	الخيرات	2	1
5	الحر	2	1
6	العراق	2	1
المجموع	6	12	6

ثم قام الباحثون بتقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبيتين اولى وثانية.

## 2-3 الوسائل و الأجهزة و الادوات المستعملة في البحث.

استخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والادوات الآتية :

- 1- الملاحظة.
- 2- الاستبيان.
- 3- الاختبار والقياس.
- 4- المقابلات الشخصية
- 5- جهاز تحفيز كهربائي عدد(4) الماني الصنع.
- 6- لا بتوب نوع (hp).
- 7- ساعات توقيت عدد(5)
- 8- صافرة.
- 9- اقماع بلاستيكية.
- 10- مساند بداية .
- 11- حبال مطاطية مختلفة الاطوال

(1) نوقان عبيدات (واخرون)، البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988 ، ص 109 .

12- اقراص حديدية مختلفة الازان .

13- عربة لحمل الاقراص الحديد.

2- 4 اجراءات البحث الميدانية.

2-4-1 تحديد شدد المقاومة (مع وضد الحركة):

اولا :- تحديد شدد المقاومة مع الحركة:

ان شدد المقاومة مع الحركة ، يقصد بها كيفية تحديد هذه الشدد وتكون شدد الحبال بالمسافة التي يستطيع ان يصل اليها الحبل المطاطي عند سحبه، اي المدى الذي يصل اليه الحبل حيث تم قياس الشدد حسب المسافة التي يصل اليها الحبل عند مط الحبل وكانت شدة الحبل المستخدم في السرعة القصوى 100 % حيث كان طول الحبل في اعلى شدة او ابعد مسافة يمكن ان يصل اليها الحبل هي (60م) اي ان الحبل وصل مسافة (60م) وقد تم العمل بالحبال حسب الشدد اي كانت الشدة 90 % هي (54م) اي المسافة التي وصل لها الحبل وإذا كانت الشدة 85 % يعني (51م) هي نسبة هذه الشدة وهكذا بالنسبة للمسافات الاخرى وقد كان لون الحبل المستخدم ذو لون اصفر.

ثانيا:- تحديد شدد المقاومة ضد الحركة:

اما المقاومة ضد الحركة كانت الشدة تحسب حسب وزن الجسم واستخدمت نسبة (10 %) من وزن جسم كشدة قصوية ، وقد تم تقنين الشدد المستخدمة الاخرى حسب وزن العداء.\*

2- 4- 2 تحديد اختبار القدرة الانفجارية للرجلين.

من اجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات التي تساعد الباحثون لحل مشكلة البحث والحصول على بيانات دقيقة ، كان لابد من انتقاء الاختبار الذي يقيس الصفة او القدرة او السمة التي وضع الاختبار ليقاسها ومن خلال اطلاع الباحثون على الكثير من المصادر العلمية تم اختيار اختبار الوثب الطويل من الثبات .

2-4-3 توصيف اختبار القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز :-

ادناه توصيف لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين وانجاز عدو 100 م :-

اولا :- اختبار الوثب الطويل من الثبات<sup>(1)</sup>

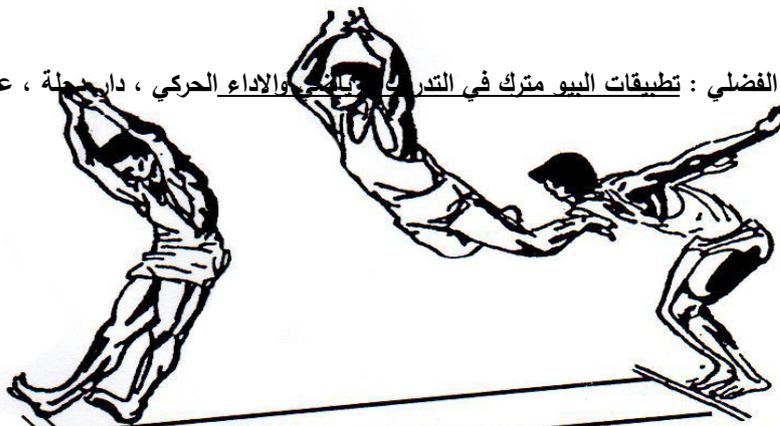
الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين .

متطلبات الاختبار : حفرة رمل او ارضية قاعة مغلقة (ترقم بالسنتمترات حتى 300سم) ، كامرة ، مسجل ، شريط قياس ، حكم ، صفاره.

وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان مفتوحتان قليلا وإبهامي القدمين خلف خط الوثب او البدء ،وعندما يعطي الحكم اشارة البدء يقوم المختبر بثني الساقين قليلا وبمساعدة حركة الذراعين يثب المختبر الى ابعد مسافة ممكنة ، وقد قام الباحثون بتصوير اداء الاختبار لاستخراج الزمن لاستخدامه في قانون القدرة الانفجارية لاحتسابها بالواط.

\* ينظر ملحق (1)

<sup>(1)</sup> صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيومترك في التندر واللياقة والاداء الحركي ، دار مجلة ، عمان ، 2010 ، ص264



### شكل (1) يوضح الوثب الطويل من الثبات

التسجيل : يكون التسجيل الى اقرب (سم) من خط الوثب الى العلامة التي يتركها المختبر عقب اخر اثر يتركه اللاعب من خط الوثب قدم او أي جزء من اجزاء الجسم في افضل محاولة من ثلاث محاولات ، تم قياس القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع حسب القانون الاتي<sup>(1)</sup> تكون وحده القياس (بالواط) حسب القانون الاتي

$$\text{كتلة الجسم} \times \text{التعجيل الأرضي} \times \text{المسافة الأفقية} = \text{القدرة الانفجارية الأفقية}$$

### الزمن

ثانيا:- اختبار (عدو 100 م) من الجلوس في مكعبات البداية :-

الغرض من الاختبار :- قياس الانجاز

متطلبات الاختبار مضمار قانوني لألعاب القوى، ساعات توقيت عدد 3، مطلق ، ثلاث موقتين، مسجل، صفاره مساند بداية.

وصف الاختبار:<sup>(2)</sup>

يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الجلوس خلف خط البداية بعد سماع صفارة الحكم، يجثو الرياضي على ركبته رجلة الخلفية بحيث توضع اصابع هذه القدم على امتداد مستوى كعب قدم الرجل الامامية، (اي ان المسند الامامي والمسند الخلفي يوضعان قريبا من بعضهما)، وعند سماع المطلق يذكر كلمة تحضر يرفع العداء وركه عاليا بحيث يكون ارتفاعه

<sup>(1)</sup> صريح عبد الكريم : محاضرات موثقة على موقع الاكاديمية العراقية الرياضية في شبكة المعلومات الدولية 52005Iraqad، ص3 .

<sup>(2)</sup> قاسم المنذلاوي (وآخرون):الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، الموصل، مطابع التعليم العالي ، 1990، ص25

اعلى من ارتفاع الكتفين قليلا والركبتان تكونان مثنيتين قليلا ، في حين يميل مركز ثقل العداء قليلا الى الامام باتجاه الذراعين ، اما الذراعان فتكونان مستقيمتين والمرفقان مقفلين ، يبقى المختبر على هذا الوضع لحين سماع الاذن بالبدء (مسدس الاطلاق) عندها ينطلق العداء بأقصى سرعة ممكنة ،

#### 2-4-4 توصيف الية عمل جهاز التحفيز الكهربائي:

ان ألية عمل جهاز التحفيز الكهربائي هو بان يقوم بإرسال نبضات او تيار كهربائي الى العضلات حيث يقوم هذا التيار بإثارة الالياف أثارة عصبية عضلية لأقصى درجة مثل في ذلك تعرض العضلة لوزن ثقيل يحتاج الى اثارة اكبر عدد من الالياف العضلية ولا يحدث الانقباض العضلي في التحفيز الكهربائي عبر دفعات عصبية ارادية موجهه عن طريق الجهاز العصبي ، وإنما عبر تنبيه العضلة كهربائيا اما بصورة مباشرة او بصورة غير مباشرة عن طريق اثارة العصب المغذي للعضلة مما يؤدي الى انقباضها ، اذ ان الاثارة الكهربائية لتحفيز العضلة تختلف عن التقلصات الارادية ففي كل مرة يستخدم فيه الحافز الكهربائي تستجيب الوحدة الحركية نفسها وبالمقدار نفسه من القوة ، فالتقلص الارادي ينشط بعض الوحدات الحركية في حين تبقى الوحدات الاخرى غير فعالة بسبب اخذ بعض الوحدات الحركية الراحة في حين تستمر الوحدات الاخرى في العمل وهذا لا يؤدي الى التعب العضلي في التقلص الارادي بينما يحدث التعب مبكرا عند اجراء وقد تم استخدام الطريقة رقم 10 الموجودة في الجهاز وبالوقت المطلوب علما ان هذا الجهاز حديث واول مره يتم استخدامه في هذا المجال كونه جهاز حديث محمول .

وقد اشار (محمد حسن علاوي وابو العلا 1984) " الى ان ميزة استخدام التحفيز الكهربائي ترجع الى قدرته على تجنيد جميع الياف العضلة للانقباض دفعة واحدة وهذا ما لا يحدث في حالة الانقباض العضلي الارادي"<sup>(1)</sup> حيث يضل هناك جزء من الالياف العضلية لم تقبض ، من فوائد هذا الجهاز انه يمكن ان يستخدم في مجال الاصابات الرياضية فان استخدام التحفيز الكهربائي ذي تردد عالي يعمل على تجنب فقدان الانزيمات المسؤولة عن انتج الطاقة في كل من الالياف العضلية كما انه يساعد على علاج الضمور العضلي حيث يقوم بتحفيز العضلة وجعلها في عمل دائم عكس ان تكون ف راحة او عدم قدرتها على اداء الحركات الرياضية .

ان جهاز التحفيز المستخدم في هذه الرسالة جهاز حديث يحتوي على ( 8 ) اقطاب توضع على كلتا اليدين او الرجلين عكس باقي الاجهزة حيث يحتوي على (4) او على (2) وهذه احدي المميزات التي ميزت هذا الجهاز بالعمل حيث كان يقوم بالتحفيز للرجلين معا وليس لرجل واحدة . حيث كان يقوم بتقليل العضلة اثناء الركض ويساعد العضلات على الاسترخاء بعد التمرين حيث يحتوي على برنامج للمساج وبرنامج للعضلات وبرنامج للأعصاب .

#### 2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

تأكيد لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ، من المهم القيام بتجربة صغيرة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة التنظيم الموضوع.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم(الخميس) الموافق(2017/1/12) في تمام الساعة الثالثة عصرا على (6) عدائين من مجتمع وعينته البحث في ملعب الشباب الرياضي اذ تم اجراء اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز) وكان الغرض منها.

#### 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة.

(1) محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ص113 .

- 2- اختبار صلاحية الادوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث.
  - 3- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند اجراء التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعدية.
  - 4- التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات .
  - 5- التعرف على زمن وشدّد التمرينات التي ستستخدم في البحث.
  - 6- التعرف على الشدة القصوية للحبال المطاطية (مع الحركة)
  - 7- التعرف على الشدة القصوية لوزن المقاومة (ضد الحركة)
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض من ذلك .

#### 2-4-5-1 الاسس العلمية للاختبارات:

تعد الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية وعلوم الرياضة اداة مهمة من ادوات التقويم ، وهي بهذا تكون الاداة التي تستخدم لجميع البيانات بغية التقويم ، كما ان لهذه الاختبارات او الادوات صفات جيدة، منها توافر المواصفات العلمية ، والتي من شروطها (الصدق والثبات والموضوعية).

#### 2-4-5-1-1 صدق الاختبار:

يعد الصدق احد من مؤشرات التي يجب توافرها في الاداة الاختبارية المعتمدة في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية ، ويقصد بصدق الاختبار ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه<sup>(1)</sup> ، وقد اختار الباحثون اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) من المصادر العلمية للاختبار والقياس والبحوث والرسائل والاطاريح وقد أثبت إنه اختبار صادق أي أنه يقيس الموضوع المستهدف .

#### 2-4-5-1-2 ثبات الاختبار:

ان الاختبار الثابت هو "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبقت الاختبارات اكثر من مره في ظروف ومماثلة بمداه لا تسمح بالتعلم والتدريب"<sup>(2)</sup>، وقد استخدم الباحثون لإيجاد معامل ثبات الاختبار طريقة (الاختبار و اعادة الاختبار ) وبفاصل زمني قدره (7) بين الاختبارين الاول والثاني استخرج الباحثون معامل الثبات من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني ، وكانت قيمة معامل الثبات المحسوبة لاختبار ( الوثب الطويل من الثبات ) اكبر من القيمة الجدولية (الحرجة) لمعامل الارتباط (بيرسون) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن=4) والبالغة (0.811) مما يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول(3).

#### 2-4-5-1-3 موضوعية الاختبار:

تعرف موضوعية الاختبار بأنها " الموضوعية وذلك من خلال إعطاء النتائج نفسها مهما اختلف المقومون أي لا تتأثر النتائج بذاتية المصحح أو شخصه"<sup>(3)</sup>. وتم احتساب الموضوعية هنا من خلال احتساب معامل الارتباط بين تقويم حكمين\*

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

(2) ريسان خريبط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: ج1، جامعة البصرة، 1989، ص19

(3) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: ط2، القاهرة دار الفكر العربي 1988، ص350

من خلال قياساتهما، إذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمين ،اذ اجرى التحكيم للعداء المختبر اكثر من حكم واحد ، ولإيجاد موضوعية الاختبار استخدم الباحثون معامل الارتباط بيرسون بين درجات حكمين وكانت قيمة معامل الموضوعية المحسوبة لاختبار ( الوثب الطويل من الثبات ) اكبر من القيمة الجدولية (الحرجة) لمعامل الارتباط (بيرسون) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (ن=ع) وبالبالغة (0.811) مما يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كما مبين في الجدول (3).

### جدول ( 3 )

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية لبيرسون	علاقة الارتباط
الوثب الطويل من الثبات	0.900	0.930	0,811	قوية

### 2- 4- 6 الاختبارات البدنية القبلية:

قبل البدء بتنفيذ التدريبات اجرى الباحثون الاختبارات القبلية لمتغيري (القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز ) لأفراد عينة البحث البالغ عددهم(12) عداء المقسمين على مجموعتين تجريبيتين ، وذلك لتثبيت درجة الاختبارات والتعرف على المستوى والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقبلها تم تسجيل قياسات (الطول والكتلة والعمر التدريبي) وقد اجريت تلك الاختبارات يوم ( الاربعاء ) الموافق(2017/1/18) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب الشباب الرياضي.

### 2- 4- 7 اجراءات التجانس والتكافؤ:

### 2- 4- 7- 1 اجراءات التجانس.

بعد الانتهاء من قياسات (الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي) ومن تطبيق الاختبارات البدنية قام الباحثون بأجراء عملية التجانس على هذه المتغيرات وكما مبين في الجدول (4) .

### جدول(4)

يبين تجانس افراد وعينة البحث في القياسات والمتغيرات البدنية

القياسات والمتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	معامل الالتواء
---------------------	-------------	-------	----------	----------------

\* السيدان الحكمان هما:  
 \_كاظم مصطفى سلوم. بكالوريوس تربية رياضية  
 \_جواد كاظم محل. بكالوريوس تربية رياضية  
 نوع شهادة التحكيم  
 حكم دولي  
 حكم درجة اولي

	المعياري	الوسيط	الحسابي		
0.375	1.333	167.000	167.167	سم	الطول
0.375	1.337	55.500	55.917	كغم	الكتلة
0.702	5.196	21.000	19.500	شهر	العمر التدريبي
0,452	246.296	5598.380	5635.497	واط	القدرة الانفجارية للرجلين
-0.287	0.257	12.425	12438	ثا	الانجاز

تبيين من الجدول (4) ان جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (+1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات والقياسات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي.

## 2- 4- 7- 2 اجراءات التكافؤ:

بعد الانتهاء من تطبيق القياسات والاختبارات البدنية القبلية ، ولكي يستطيع الباحثون ارجاع الفروق الى العامل التجريبي يتوجب ان يكون هناك تكافؤ في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية ولأجل ذلك قام الباحثون بأجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية باستخدام القانون الاحصائي المعلمي (T) للعينات المستقلة متساوية العدد بنتائج القياسات والاختبارات القبيلة ، وكما مبين في الجدول ( 5 )

### جدول (5)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبتين بالقياسات والمتغيرات قيد الدراسة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	القياسات والمتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.209	-1.342	1.633	167.667	0.817	166.667		الطول
غير معنوي	0.153	-1.548	1.633	56.667	1.722	55.167		الكتلة
غير معنوي	0.145	-1.581	3.098	22.000	5.367	18.000		العمر التدريبي
غير معنوي	0.085	1,912-	287.033	5757.502	123.866	5513.492		القدرة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	0.714	0.378	0291	12.408	0.242	12.467		الانجاز

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية = 10 = 2.228

يتبين من الجدول (5) ان جميع قيم (T) المحسوبة لكل المتغيرات والقياسات كان مستوى الدلالة فيها اكبر من (0.05) وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية في القياسات والمتغيرات (قيد الدراسة) مما يدل على تكافؤها.

## 2- 4- 8 التجربة الرئيسية:

عمل الباحثون على اعداد تدريبات\* تدرج ضمن البرنامج التدريبي لتطوير (القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز ) لكلا المجموعتين التجريبتين معتمدا في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر العلمية المتخصصة ، اضافة الى خبره المتواضعة للباحثين التي اكتسبوها من خلال ممارستهم لألعاب القوى ، وقد امتازت هذه التدريبات بالاتي:

\* ينظر ملحق (2)

- 1- تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الاعداد الخاص .
  - 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم السبت 2017/1/21
  - 3- استمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريب لمدة (8) اسبوع.
  - 4- عدد الوحدات التدريبية (2 وحدات تدريبية) اسبوعيا .
  - 5- العدد الكلي للوحدات التدريبية (16 وحدة تدريبية).
  - 6- ايام وحدات التدريب (السبت والثلاثاء) .
  - 7- تراوح زمن الوحدات التدريبية بأقسامها ما بين (60 د-75 د) .
  - 8- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (85%-100%) من الحد الأقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
  - 9- اما بالنسبة لطرائق التدريب فقد استخدم الباحثون طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة (85%-90%) والتدريب التكراري (90%-100%).
  - 10- كانت مدة الراحة بينية بين التكرارات بنسبة (1\_6) (نسبة الاداء الى الراحة) و (1\_20) بين تمرين و اخر كان حجم التدريب متساويا لكلا المجموعتين التجريبتين ، ولكن توزيعه بأسلوبين مختلفين.
  - 11- راعى الباحثون التدريب لباقي ايام الاسبوع ان يكون متساويا قدر الامكان لجميع افراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والصفات والقدرات البدنية.
  - 12- طبق تنفيذ التدريبات المعدة ضمن البرنامج التدريبي على المجموعتين التجريبتين بنفس الوقت.
  - 13- كان اداء التدريبات لكلا المجموعتين التجريبتين بالتحفيز الكهربائي عند اداء التدريبات.
  - 14- كانت شدة الحبال المستخدمة حسب الشدة وكانت تقاس بطول مطاطية الحبل .
  - 15- الوزن المستخدم بالتدريبات كانت حسب النسبة المئوية للعداء من وزن الجسم.\*
  - 16- انتهى تطبيق تنفيذ البرنامج يوم الثلاثاء الموافق (2017/4/11).
- 2- 4- 8- 1 نوع الجهاز المستخدم في البحث:
- جهاز الماني الصنع محمول يحتوي على (8) اقطاب وليس (4) وهذه من مميزات هذا الجهاز فهو جهاز حديث الصنع سهل الاستخدام ويعمل بالبطاريات.
- من مميزات هذا الجهاز ايضا انه يحتوي على (3) انواع من البرامج العمل.
- أ- (TENS) للأعصاب ويحتوي هذا البرنامج على (20) طريقة للعمل وبدرجات مختلفة حسب الحاجة .
- ب- (EMS) للعضلات ويحتوي ايضا على (20) طريقة للعمل وبدرجات مختلفة حسب نوع العضلة وطريقة تدريبها.
- ت- (MASSAGE) ويحتوي ايضا على (10) طرق للعمل وبدرجات مختلفة و حسب الحاجة .وهذه هي من مميزات هذا الجهاز الذي يختلف عن الكثير من اجهزة التحفيز الكهربائي .
- تستخدمون أجهزة (ems) لثلاثة أسباب رئيسية .
- 1- للمساعدة في تطوير العضلات وتحسين المظهر العام للجسم.

\* ينظر ملحق رقم (1)

- 2- لتنشيط وتقوية العضلات لتعزيز عملية حرق الدهون.  
3- للتخفيف من الالم المفاصل والعضلات في اسفل الظهر و ازالة الضغط العصبي والتوتر.

#### 2-4-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التدريبات عمل الباحثون على اعادة تطبيق الاختبارات التي اجريت في القبلية (قبل التجربة) في يوم (السبت) الموافق (2017/4/9) وبنفس الزمان المكان والخطوات للاختبار والقياسات القبلية (قبل التجربة) للمتغيرات البدنية قدر الامكان.

#### 2-5 الوسائل الاحصائية:

لجأ الباحثون الى استخدام الوسائل الاحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، واستعان بنظام الرزم الاحصائية (spss) وبما يأتي .:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 6- اختبار (T) للعينات المتناظرة.
- 7- اختبار (T) للعينات المستقلة متساوية العدد.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحثون من خلال اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين التجريبتين) ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز للمجموعتين التجريبتين ومناقشتها.

#### جدول (6)

يبين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبتين (مع وضد الحركة)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	16.315-	42.984	701.28-	148.235	6214.777	123.866	5513.492	مع الحركة	القدرة الانفجارية
معنوي	0.000	9.832-	149.691	1471.71-	553.837	7229.218	287.023	5757.502	ضد الحركة	
معنوي	0.002	6.162	0.073	0.450	0.082	12.017	0.242	12.467	مع الحركة	الانجاز
معنوي	0.001	6.955	0.085	0.592	0.144	11.817	0.291	12.408	ضد الحركة	

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5 = 2.571

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبالية والبعدية لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبيتين .

اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين اكبر في الاختبار البعدي وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، اما بالنسبة لمتغير الانجاز كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون ان هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية اي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل ، لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس ، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المترابطة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

#### المناقشة :-

يذكر محمد توفيق الوليلي "ان التحفيز الكهربائي يعتمد على اثاره الالياف العضلية لأقصى درجة ، مثله في ذلك مثل تعرض العضلة لوزن ثقيل يحتاج الى اثاره اكبر عدد من الالياف العضلية" (1) ، والتحفيز الكهربائي هنا يعمل على اثاره العضلات للعمل ، اي انه عملية مساعده وليست اساسية و يذكر (محمد حسن علاوي و ابو العلا 1984 ) الى ان ميزة استخدام التحفيز الكهربائي ترجع الى قدرته على تجنيد جميع الياف العضلة للانقباض دفعة واحدة وهذا ما لا يحدث في حالة الانقباض العضلي الارادي حيث يبقى جزء من الالياف العضلية لم تقبض وهذا يسمى "القوة الاحتياطية" (2)

كما معلوم كمبدأ تشريحي وفسولوجي ان العضلة وهي المكونة من اعداد هائلة من الالياف والأنسجة العضلية تتناوب في عملها تباعا عند انقباض العضلة للعمل ، طالما ان المثير لتشغيل هذه العضلة مستمر ،ومن ثم فان حمل العمل الواقع على العضلة يتوزع بالتناوب على انسجة العضلة ، ويضيف ان احدي مزايا التدريب بالتحفيز الكهربائي يلغي هذا التناوب للعمل بين انسجة العضلة الواحدة ويقوم بتشغيل انسجة العضلة المعينة بالتدريب مرة واحدة وكفاية كبيرة وفي توقيت واحد ، مما يزيد من كفاية عمل هذه العضلة المدربة كهربائيا (3) .

#### القدرة الانفجارية للرجلين :-

يعد التطور المعنوي في نتائج تمارين الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين التجريبيتين الى خضوع افراد العينة الى تمارين التي استخدمها الباحثون وهي تمارين بلايومترك بالأسلوبين مع وضد الحركة المتمثلة بتمارين الوثب والقفز المتنوعة والتي اداها العداؤون حسب طريقة تدريبهم اي مع الحركة وضد الحركة بالمقاومة و هذه الافضلية مكنت الرياضيين الذين ادو القفز مع الحركة من اداء الحركات او القفزات بزمن اقل بسبب عملية سحب الحبال والنتاج هو تحسين السرعة وهذا ما ادى الى تحسين القدرة الانفجارية للعضلات الماددة للرجلين والجذع ، وهذا يتفق مع ما جاء به

(1) محمد توفيق الوليلي :تدريب المنافسات ،القاهرة ، دار G.M.S. للنشر والتوزيع،2000، ص2

(2) محمد حسن علاوي و ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي:ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي،1997،

ص132،

(3) قدرتي بكري: التدريب الرياضي والتنبيه الكهربائي، المدخل الى نظريات التدريب،(ترجمة)مركز التنمية الاقليمي ،الاتحاد الدولي

لألعاب القوى للهواة ،1996 ، ص 16 .

جمال صبري فرج "ان هناك عدة طرائق لتطوير القدرة الانفجارية الخاصة باللعبة اذا علمنا ان القدرة = ( القوة X المسافة / الزمن) اذ يمكن تطوير القدرة من خلال التحكم بالمتغيرات الثلاثة (القوة ، المسافة ، الزمن ) فعند تثبيت متغيرين وتطوير المتغير الثالث فان ذلك سوف يؤدي الى تطوير القدرة الانفجارية"<sup>(1)</sup> ، يذكر عبد علي نصيف وصباح عبدي "ان الحصول على القدرة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات القفز والوثب بوزن الجسم في حدود امكانياتها تحقق افضل انجاز لهذا نجد ان مدربي العاب القوى مولعون بإنتاج اكبر كمية من القوة في اقصر مدة (القدرة الانفجارية) من خلال تمارين القفز والوثب لأداء الانجاز الافضل"<sup>(2)</sup> ، فضلا عن ذلك فقد راعى الباحثون ( التدرج بمكونات الحمل من حيث الشدة والتكرار وفترات الراحة البيئية وكذلك التغير في التمرينات والذي يعد ذات اهمية كبيرة وله خصوصية عالية في البلايومترك ، وقد اظهرت البحوث ان النظام العصبي - العضلي يستجيب بشكل افضل حينما يستثار بشكل متغير طوال الوقت ،ويحتاج النظام العصبي - العضلي الى ان يفاجئ لكي يجبر بالتكيف مع البلايومترك ،وهذا يعني اداء انواع مختلفة من التمارين لبضع ايام وتغير عدد التكرارات والشدة عن الايام الاخرى)<sup>(3)</sup> ، ويؤكد حلمي حسين "ان تمارين البلايومترك المستخدمة تأثيرا في الجهاز العصبي المركزي وذلك بتقليل عمليات الكبح وتجنيد الالياف العضلية للقيام بالعمل العضلي الذي يتميز بقوة الانقباض وسرعته"<sup>(4)</sup> ، وكذلك يشير ابو العلا واحمد نصر "الى ان للتدريبات البلايومترك تأثيرات في الجهاز العصبي والعضلات معا لأنه يعتمد على عمل اعضاء الحس الحركية بالعضلة والوتر"<sup>(5)</sup> ، وكذلك فقد ركز الباحثون على ان يكون اداء التدريبات البلايومترك بحدود افعال انفجارية لحظية لدى الانقباض مع التأكيد على تنفيذ التمارين بقوة وبأسرع ما يمكن وبالتكنيك الصحيح والتي اعطت مردودات ايجابية للعدائين لتحقيق افضل مستوى في القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع وهذا ما اكده (كرسلي CROSSLY)"ان لم يكن هناك تأخير بين عملية التقلص اللامركزي (الاطالة) والتقلص المركزي (التقصير) فان كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مترجمة بطاقة مرنة محررة في العضلة اثناء التمدد"<sup>(6)</sup> ، ان تطور القدرة الانفجارية للعضلات للرجلين ساهمت في تحسين المراحل الفنية لعدو (100) ففي مرحلة الانطلاق يحتاج العداء الى اخراج اكبر قوة وبأسرع ما يمكن للخروج من مكعبات البداية بأفضل خطوة تمكنه تحسين مرحلة تزايد السرعة ، وهذا يحتاج الى قدرة انفجارية كبيرة لتحقيق ذلك والتي تلعب الدور الاساسي في هذه المرحلة. اما في مرحلة تزايد السرعة فان القدرة الانفجارية لها الدور الكبير اذ ساهمت بجعل العضلات قادرة على عمل انقباضات قوية وبأسرع ما يمكن لذا زادت قدرتها الانقباضية مما ساعد بتطور كفاءتها لتحقيق القوة والسرعة المطلوبة لنقل كتلة الجسم الى ابعد مسافة افقية لطول الخطوة ، اذ ان مقدار القوة العضلية المبدولة كبيرة للتغلب على قوة جذب الارض لحظة الدفع وما رافقها من سرع خطية لمركز ثقل الجسم وقوة رد فعل الارض والتي اعطت في محصولتها النهائية اكبر قدرة ممكنة يبذلها العداء للحصول على المسافة الافقية المطلوبة ، وهذا ما حسن من طول الخطوة وتكرارها والنتيجة هي تحسين مرحلة تزايد السرعة.

(1) جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص 485.

(2) عبد علي نصيف وصباح عبدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 45.

(3) جمال صبري فرج : المصدر السابق: 2012 ، ص 541

(4) حلمي حسين : اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبى للنشر ، 1985 ، ص 61 .

(5) ابو العلا احمد واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 83

(6) CROSSLY,G,Specil Strength;Alink with Hurdiling, Modem Athlete &coach ,vol 22,1984 p26 .

اما في مرحلة السرعة القصوى فقد ساهمت القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بتطبيق قوة اكبر على الارض بأقصر زمن لأجل الافادة منها برد فعل الارض بنفس القدر للحصول على اقصر زمن لارتداد القدم من الارض وبالتالي تحسين سرعة التردد للعداء بانتظام على طول هذه المرحلة وبالتالي تحسين سرعته القصوى .

وفي مرحلة السرعة الخاصة ادت تمارين البلايومترك الى تحسين هذه المرحلة من خلال محاولة المحافظة لأطول مدة زمنية على قوة وسرعة هبوط القدم على الارض وارتفاع الركبة اماما لمنح العداء الفرصة للعدو بأعلى سرعة ممكنة بعد السرعة القصوى.

ويذكر (محمد توفيق الوليلي، 2000 ) ان التحفيز الكهربائي يعتمد على اثاره الالياف العضلية لأقصى درجة ، مثله في ذلك مثل تعرض العضلة لوزن ثقيل يحتاج الى اثاره اكبر عدد من الالياف العضلية<sup>(1)</sup> ، والتنبيه الكهربائي هنا يعمل على اثاره العضلات للعمل ، اي انه عملية مساعده وليست اساسية و يذكر ( محمد حسن علاوي و ابو العلا ) الى ان ميزة استخدام الحافز الكهربائي ترجع الى قدرته على تجنيد جميع الياف العضلة للانقباض دفعة واحدة وهذا ما لا يحدث في حالة الانقباض العضلي الارادي حيث يبقى جزء من الالياف العضلية لم تقبض وهذا يسمى "القوة الاحتياطية"<sup>(2)</sup> وقد حددت نتائج الابحاث العلمية الدولية والمحلية الى اي درجة يمكن ان نحصل على عائد من هذا النوع من التدريب ، اذ اثبتت هذه الابحاث وعبرت عن نتائج باهرة ، فقد امكن زيادة القوة العضلية مثلا 45.8 % من القوة العظمى خلال اسبوعين اثنين بينما بالتجربة المقارنة لم ترتفع الزيادة عن 6 % بالتدريب المعتاد لمجموعة مناظرة<sup>(3)</sup>.

ويؤكد ريسان خريبط على "ان هذا النوع من التدريب يمثل شكلا خاصا من اشكال التدريب الأيزو متري .اذ يتم فيه التدريب ضد المقاومة ثابتة ويطلق على هذا النوع من التدريب مصطلح التدريب الكهربائي(فينك 1994)"<sup>(4)</sup>.

وقد قدم العلماء السوفيت طريقة التحفيز الكهربائي في الاعوام الاخيرة كطريقة في تدريب القوة العضلية (أيزومتريا) بطريقة العمل العضلي الثابت للرياضيين (اذ يعتمد مبدأ الاثارة الكهربائية على التكرار المنتظم للحصول على انقباض عضلي)<sup>(5)</sup>. اي ان ذلك التحسن في اللياقة العضلية يمكن استثماره لمدة طويلة وهو امر قد لا يتحقق بالتدريب بالانتقال او المقاومات المختلفة والأساليب المعتادة الاخرى .

#### الانجاز :-

يعزو الباحثون سبب التطور الى استخدام الباحثون للبرنامج التدريبي والذي وُصف فيه تمارينات بالتحفيز الكهربائي لتطوير القدرات الحركية القصوى ذات العلاقة بإنجاز فعالية عدو (100 م ) والتي اعدت بشكل علمي دقيق من حيث استخدام الشدد وعدد التكرارات ومدة العمل وفترات الراحة البيئية ادت الى حدوث تأثير ايجابي للقدرة الانفجارية للرجلين ذات العلاقة بعدو (100 م ) وبالتالي تحسين الانجاز .

ان استخدام هذه التمارينات وبالشدد القصوى وبالتحزيز الكهربائي ادت الى تحسين كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي على الانتقال السريع ما بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف ، وكذلك ساهمت في تحسين مستوى التوافق العصبي

(1) محمد توفيق الوليلي : مصدر سبق ذكره؛ ص2.

(2) محمد حسن علاوي و ابو العلا عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص132

(3) قدرى بكري : المصدر السابق نفسة ، ص16.

(4) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : مصدر سبق ذكره

(5) وديع ياسين وياسين طه :الإعداد البدني للنساء ، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 ، ص165 .

العضلي بين مختلف الالياف العضلية والمجموعات العضلية المختلفة ، وزيادة معدل وتنشيط الوحدات الحركية العاملة بسرعة اكبر .

### 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز للمجموعتين التجريبتين ومناقشتها.

جدول ( 7 )

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و(T) المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث البدنية للمجموعتين التجريبتين.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الثانية ضد الحركة		المجموعة الاولى مع الحركة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	4.334-	553.837	7229.218	148.235	6214.777	واط	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.014	2.963	0.144	11.817	0.082	12.017	ثا	الانجاز

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية = 10 = 2.228

يبين الجدول (7) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز لمجموعتي البحث التجريبتين الاولى والثانية والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

اذ اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز للاختبارات البعدية للمجموعة الثانية افضل من المجموعة الاولى بحسب خصوصية الصفة المقاسة ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية ، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التدريبات ضد الحركة) لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والانجاز، التي يعتمد انجازها بمقدار التحشيد الذي يستثيره الجهاز العصبي المركزي للوحدات الحركية الموجودة في عضلات الاعضاء التي تؤدي الواجب المطلوب ، عليه يكون معظم العمل مرتكزا بكفاءة الجهاز العصبي ودرجة التوافق العصبي العضلي ومستوى القوة العضلية ان عمليات التكيف هي نتيجة للتعاقب المستمر بين الاثارة والتعويض ، بين العمل وإعادة العمل ، وهي مجموعات التغيرات التي يسببها التكرار المنتظم للتمارين ، وهذه التغيرات الفسيولوجية هي نتائج المتطلبات الخاصة الموضوعية على الجسم بسبب النشاط الخاص ، ويعتمد على حجم وشدة وتكرار التدريب ، واذا كان التدريب فاعلا تحدث تغيرات في الجسم ليتكيف على الجهد البدني المطلوب .

ان تمارينات التي استخدمها الباحثون للمجموعة الثانية والتي استخدمت تدريبات المقاومة ضد الحركة فقد ركز الباحثون في هذه التدريبات ان يكون الاداء بأسرع ما يمكن ، لذا فان هذه التدريبات تميزت بظهور تحسن ملحوظ في مستوى مقادير القوة العضلية من خلال سحب المقاومات خلال الاداء وكذلك تحسين مستوى السرعة وهذا ما نتج عنه تحسين القدرة الانفجارية للرجلين بشكل افضل من المجموعة الاولى كون ان التحسن كان في طرفي المعادلة للمجموعة الثانية بعكس المجموعة الاولى التي كانت تركز على طابع السرعة في الاداء وان التطور لديها في متغير واحد بطرف المعادلة ، اذ ما

علمنا ان القدرة الانفجارية = القوة X السرعة ، وهذا يتفق مع ما جاء به جمال صبري فرج (انه عند تطوير متغير واحد من المتغيرات في الجهة اليسرى من المعادلة اعلاه فسيصبح الرياضي اكثر قدرة ، اي كلما زادت القوة العضلية في الرجلين زادت القدرة التي ستولدها وسيحسن الوثب الطويل او القفز العمودي للرياضي ، ومثل ذلك اذا طورت المعدل او السرعة التي يمكن ان تثب او تقفز بها بسبب التدريبات فانك ستطور ناتج القدرة لأنك قد حسنت سرعتك والأفضل دائما هو تنمية القوة العضلية والسرعة معا وسوف تحصل على اقصى المكاسب في القدرة الانفجارية<sup>(1)</sup> ويذكر عبد علي نصيف وصباح عبيدي (ان الحصول على القدرة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات القفز والوثب بأوزان مضافة الى الجسم (كسحب مقاومة) في حدود امكانياتها تحقق افضل انجاز ، لهذا نجد ان مديري العاب القوى مولعون بإنتاج اكبر كمية من القوة في اقصر زمن (القدرة الانفجارية) من خلال تمرينات القفز والوثب المختلفة لان الرياضي يبذل في تدريبات البلايومترك اقصى قدرة انفجارية لتخليص الجسم من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى القفز والوثب لأداء انجاز افضل)<sup>(2)</sup> ويشير الباحثون الى ان استخدام وزن الجسم مع اضافة مقاومة (ضد الحركة) يعد من الوسائل التدريبية لتطوير القدرة الانفجارية اذ ان سحب هذه المقاومة بواسطة اي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة ما مثل (سحب اقراص حديدية مختلفة الاوزان) مما يعطي امكانية في تحسين قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية الارضية ، وهذا ما اكده عبد الحسين طالب فيصل (ان تدريبات الاوزان المضافة (سحب الاثقال وغيرها ) تعطي امكانية في تحسين قدرة العضلات على العمل ضد الجاذبية الارضية فضلا عن ذلك فان هذه الاثقال تعمل على زيادة الشد او التوتر العضلي من خلال تحشيد وحدات حركية اكبر من الوحدات العاملة في حالة الجهد الاعتيادي وبناء على ذلك فان الاسلوب الذي يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور قوة انقباضيه مع سرعة للوصول الى افضل نتائج للقدرة العضلية لهذه المجموع)<sup>(3)</sup> ، كما ويشير الباحثون الى ان التدريبات التي طبقت ضد الحركة ساهمت في تطوير التوافق العصبي العضلي وهذا ما ادى الى زيادة قدرة العدائين على التحكم بالعضلات العاملة مما ادى الى تحسين القدرة الانفجارية للرجلين مما ادى الى تحسين (تقليل) زمن تطبيق القوة على الارض وارتداها وهذا ما اكده نبيل محمد(ان التدريب يطور قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الالعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير)<sup>(4)</sup> ، وهذا ما منح الافضلية للمجموعة الثانية لان التدريب فيها كان منصبا ومركزا على عنصر القوة والسرعة في اداء التدريبات التي طبقت على افراد عينة هذه المجموعة.

ان هذا يؤكد ويثبت ان تأقلم الجهاز العصبي التي احدثتها تدريبات المجموعة الاولى افضل من التأقلم التي احدثتها تدريبات المجموعة ، وذلك بسبب اختلاف الاستثارة الجهاز العصبي مما ادى الى ظهور فروق مغنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية لهذين لمتغيري.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

- (<sup>1</sup>) جمال صبري فرج : السرعة والتدريب الرياضي ، كتاب قيد الطبع .
- (<sup>2</sup>) عبد علي نصيف : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 45 .
- (<sup>3</sup>) عبد الحسين طالب فيصل : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2003 ، ص 24 .
- (<sup>4</sup>) نبيل محمد الشاروك : تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص 54 .

#### 4-1 الاستنتاجات:

- بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث في حدود عينة البحث يوصي إلى الاستنتاجات الآتية:ـ
- 1- ان تدريبات المقاومة ( مع و ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي التي اعدّها الباحث ضمن البرنامج التدريبي للعدائين لها الاثر ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية والانجاز للمجموعتين التجريبيتين.
  - 2- ان اسلوب تدريبات المقاومة (ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي افضل في تطوير القدرة الانفجارية للعدائين .
  - 3- ان اسلوب تدريبات المقاومة (ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي افضل في تطوير الانجاز للعدائين .
  - 4- ان للتحفيز الكهربائي تأثير ايجابي في تنشيط العضلات العاملة وتطوير مستوى اداء تلك العضلات

#### 4-2 التوصيات :ـ

- في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي:ـ
- 1- اعتماد التدريبات المعدة من قبل الباحث في البرنامج التدريبي بتطوير المتغيرات قيد الدراسة.
  - 2- اعتماد التحفيز الكهربائي مع التدريبات لتطوير القدرة الانفجارية والانجاز لعدائي (100 م).
  - 3- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة باستخدام التحفيز الكهربائي قبل التدريبات او بين التكرارات والتمرينات.
  - 4- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات بدنية اخرى ولفئات عمرية مختلفة.
  - 5- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات فسيولوجية وبايوميكانيكية خاصة بمسافة (100 م) وكذلك على فعاليات او مسابقات اخرى.

#### المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص83
- جمال صبري فرج : السرعة والتدريب الرياضي ، كتاب قيد الطبع .
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص485.
- حلمي حسين : اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبي للنشر ، 1985 ، ص61 .
- ذوقان عبيدات (واخرون)،البحث العلمي- مفهومه- أدواته - أساليبه، عمان ،دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988 ، ص109 .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : مصدر سبق ذكره
- ريسان خريبط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: ج1، جامعة البصرة، 1989، ص19
- صريح عبد الكريم : محاضرات موثقة على موقع الاكاديمية العراقية الرياضية في شبكة المعلومات الدولية Iraqacad.20055، ص3 .
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيو مترك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، دار دجلة ، عمان ، 2010 ، ص264
- عبد الحسين طالب فيصل : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2003 ، ص24 .
- عبد علي نصيف : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص45 .

- عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص45.
- قاسم المندلاوي (وآخرون):الاسس التدريبيه لفعاليات العاب القوى ، الموصل ،مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص25
- قدري بكري: التدريب الرياضي والتنبيه الكهربائي، المدخل الى نظريات التدريب،(ترجمة)مركز التنمية الاقليمي ،الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ،1996 ، ص16 .
- محمد توفيق الوليلي :تدريب المنافسات ،القاهرة ، دار G.M.S . للنشر والتوزيع،2000، ص2
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم،2010،ص72
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: ط2، ألقاهرة دار الفكر العربي 1988، ص350
- محمد حسن علاوي و ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي:ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي،1997، ص132،
- نبيل محمد الشاروك : تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص54 .
- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه. دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 327.
- وديع ياسين وياسين طه :الاعداد البدني للنساء ، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 ، ص165 .
- ( CROSSLY,G,Specil Strength;Alink with Hurdiling, Modem Athlete &coach ,vol )-  
22,1984 p26

### ملحق رقم (1)

يبين كتل العدائين ووزن المقاومة حسب شدة التدريبات المطلوبة بالمقاومة مع الحركة

الكتلة	%85	%90	%95	%100
56 ك	4,7 ك	5 ك	5,3	5,60 ك
61 ك	5,1 ك	5,4 ك	5,7 ك	6,10 ك
60 ك	5,1 ك	5,4 ك	5,7 ك	6 ك
58 ك	4,9 ك	5,2 ك	5,5 ك	5,80 ك
56 ك	4,7 ك	5 ك	5,3	5,60 ك

ملحق رقم (2)  
نماذج للوحدات

التدريبية

السبت 2017/1/21، الوحدة التدريبية (1) للمجموعة الاولى، القدرة الانفجارية (مع الحركة) بالتحفيز الكهربائي.  
الزمن الكلي/63.15 د الاحماء/30 د الرئيسي/23.15 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
3.25 د	2.25 د	5 ثا	1 د	30 ثا	5	85	الوثب الطويل من الثبات
5.20 د	3.50 د	10 ثا	1.30 د	45 ثا	5	85	رفع الركبة لمسافة 30 م
5.20 د	3.50 د	10 ثا	1.30 د	45 ثا	5	85	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
5.20 د	3.50 د	10 ثا	1.30 د	45 ثا	5	85	ركض بالقفز لمسافة 30 م
3.50 د	3.50 د	10 ثا		45 ثا	5	85	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقنن
23.15 د							المجموع

السبت 2017/1/21، الوحدة التدريبية (1) للمجموعة الثانية، القدرة الانفجارية (ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي.  
الزمن الكلي/63.40 د الاحماء/30 د الرئيسي/23.40 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
3.30 د	2.30 د	6 ثا	1 د	30 ثا	5	85	الوثب الطويل من الثبات
5.25 د	3.55 د	11 ثا	1.30 د	45 ثا	5	85	رفع الركبة لمسافة 30 م
5.25 د	3.55 د	11 ثا	1.30 د	45 ثا	5	85	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م

د 5.25	د 3.55	11 ثا	1.30	45 ثا	5	85	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 3.55	د 3.55	11 ثا		45 ثا	5	85	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقنن
د23.40							المجموع

الثلاثاء 2017/2/9، الوحدة التدريبية (6) للمجموعة الاولى، القدرة الانفجارية (مع الحركة) بالتحفيز الكهربائي.  
الزمن الكلي/63.26 د الاحماء/30 د الرئيسي/23.26 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 3.02	د 1.46	4 ثا	1.30	30 ثا	4	90	الوثب الطويل من الثبات
د 5.36	د 3.36	9 ثا	2 د	1 د	4	90	رفع الركبة لمسافة 30 م
د 5.36	د 3.36	9 ثا	2 د	1 د	4	90	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
د 5.36	د 3.36	9 ثا	2 د	1 د	4	90	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 3.36	د 3.36	9 ثا		1 د	4	90	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقنن
د 23.26							المجموع

الثلاثاء 2017/2/9، الوحدة التدريبية (6) للمجموعة الثانية، القدرة الانفجارية (ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي.  
الزمن الكلي/64.00 د الاحماء/30 د الرئيسي/24.00 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 3.20	د 1.50	5 ثا	1.30	30 ثا	4	90	الوثب الطويل من الثبات
د 5.40	د 3.40	10 ثا	2	1 د	4	90	رفع الركبة لمسافة 30 م
د 5.40	د 3.40	10 ثا	2	1	4	90	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
د 5.40	د 3.40	10 ثا	2	1	4	90	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 3.40	د 3.40	10 ثا		1 د	4	90	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقنن
د24.00							المجموع

السبت 2017/3/20، الوحدة التدريبية (9) للمجموعة الاولى، القدرة الانفجارية (مع الحركة) بالتحفيز الكهربائي.  
الزمن الكلي/62.45 د الاحماء/30 د الرئيسي/22.45 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 3.39	د 1.39	3 ثا	2 د	45	3	95	الوثب الطويل من الثبات
د 5.24	د 2.54	8 ثا	2.30	1.15	3	95	رفع الركبة لمسافة 30 م
د 5.24	د 2.54	8 ثا	2.30	1.15	3	95	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
د 5.24	د 2.54	8 ثا	2.30	1.15	3	95	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 4.54	د 2.54	8 ثا		1.15	3	95	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقتن
د 22.45							المجموع

السبت 2017/3/20، الوحدة التدريبية (9) للمجموعة الثانية، القدرة الانفجارية (ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي.

الزمن الكلي/63.04 د الاحماء/30 د الرئيسي/23.04 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 3.46	د 1.46	4 ثا	2 د	45	3	95	الوثب الطويل من الثبات
د 5.27	د 2.57	9 ثا	2.30	1.15	3	95	رفع الركبة لمسافة 30 م
د 5.27	د 2.57	9 ثا	2.30	1.15	3	95	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
د 5.27	د 2.57	9 ثا	2.30	1.15	3	95	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 2.57	د 2.57	9 ثا		1.15	3	95	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقتن
23.04							المجموع

الثلاثاء 2017/3/27، الوحدة التدريبية (11) للمجموعة الاولى، القدرة الانفجارية (مع الحركة) بالتحفيز الكهربائي.

الزمن الكلي/62.54 د الاحماء/30 د الرئيسي/22.54 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 3.20	د 2.09	3 ثا	2.30	1 د	3	100	الوثب الطويل من الثبات
د 6.03	د 3.18	6 ثا	2.45	1.30	3	100	رفع الركبة لمسافة 30 م
د 6.03	د 3.18	6 ثا	2.45	1.30	3	100	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
د 4.27	د 1.42	6 ثا	2.45	1.30	2	100	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 1.42	د 1.42	6 ثا		1.30	2	100	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقتن
د 22.54							المجموع

الثلاثاء 2017/3/27 ،الوحدة التدريبية (11)للمجموعة الثانية ،القدرة الانفجارية (ضد الحركة) بالتحفيز الكهربائي.

الزمن الكلي/62.27 د الاحماء/30 د الرئيسي/22.27 د التهدئة/10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 4.42	د 2.12	4 ثا	2.30	1 د	3	100	الوثب الطويل من الثبات
د 6.06	د 3.21	7 ثا	2.45	1.30	3	100	رفع الركبة لمسافة 30 م
د 6.06	د 3.21	7 ثا	2.45	1.30	3	100	ضرب العقبين بالورك لمسافة 30 م
د 4.29	د 1.44	7 ثا	2.45	1.30	2	100	ركض بالقفز لمسافة 30 م
د 1.44	د 1.44	7 ثا		1.30	2	100	القفز فوق الحواجز (8 حواجز) بارتفاع مقتن
د 22.27							المجموع

## علاقة الذكاء المتعدد بالتفكير الإبداعي و دقة بعض أنواع التصويب بكرة اليد للطالبات

م.د حميدة عبيد عبد الأمير  
م.د علي محمد جواد احمد  
م. د نسرین حسن ناجي  
جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى: التعرف على علاقة الذكاء المتعدد بالتفكير الإبداعي، التعرف على العلاقة بين الذكاء المتعدد و دقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للطالبات.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. تكون مجتمع وعينة البحث من طالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهن (24) طالبة حيث كانت العينة الرئيسة المتمثلة ب(17) طالبة والعينة الاستطلاعية تمثلت ب(5) طالبات .

استنتج الباحثون: وجود علاقة ارتباط عالية بين مستوى الذكاء المتعدد و التفكير الإبداعي للطالبات، الطالبات تتمتع بمستوى فوق الوسط من الذكاء المتعدد والتفكير الإبداعي، وجود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من الخداع و بين التفكير الإبداعي.

### Abstract

#### The relationship between the multiple intelligence and creative thinking and the accuracy of some types of shooting in handball for students

By

Hamida Obaid, PhD.

Ali Mohammad, PhD.

Nisreen Hassan, PhD.

College of Education for girls

Kufa University

The aim of the study was to: Identify the relation between multiple intelligence and creative thinking for students, to identify the relationship between multiple intelligence and the accuracy of some types of shooting in handball for students.

However, the researchers used the descriptive approach (correlations). Seventeen from (24) of second stage students have been chosen as a main subjects for this research, while ( 5) students represent a pilot sample. The researchers concluded that:

There was a high correlation between the level of multiple intelligence and the creative thinking of female students. The students have a high level of multiple intelligence and creative thinking.

There is a high correlation between the shooting test of deception and creative thinking.

## 1- التعريف بالبحث

### المقدمة وأهميه البحث

أن التعلم الحركي يعبر عن التغيرات السلوكية المستقرة في سلك الفرد الذي تنتج عنه الخبرة والممارسة والتدريب ويجب على القائمون به جعله فعالا من خلال توفير السبل والشروط الملائمة لذلك والكشف عن المعوقات والمشكلات التي تقف حائل دون فاعلية التعلم الحركي .

أن الذكاء الإنسان مسألة وراثية تعتمد على الجينات أو على طبيعة البيئة المبكرة، أو على مزيج الاثنين معا وأن كل أنواع الذكاء لتعامل مع بعضها البعض لحل المشكلات أو لعطاء نواتج ثقافية متعددة وتظهر في صور الإبداع، و الإبداع يعكس الوظائف الإبداعية ليس كسمة شخص عامه ولكن في إطار مجال معين فهو يذكر أن الفرد المبدع هو شخص يقوم بحل المشكلات ويعرف أسئلة جديدة بصورة منضمة في مجال ما ، وبطريقة تعبر بدرجة أولى ولكنة تقبل حتما في إطار ثقافي معين والمجال الذي يمكن للفرد أن يكون مبدعا يتأثر بأنواع الذكاء الذي يمتلكه التأييد الاجتماعي له والفرص المتاحة في المجال أو المنطقه.\* ( )

أن الذي يجعل الحياة مثيرة للاهتمام أننا لا نمتلك نفس المقدرة الإبداعي في كل ذلك مناطق الذكاء ولا نمتلك نفس الكمية منه فإذا عاملنا كل التلاميذ كأنهم واحد فأنا بهذا نعني نوع واحد من الذكاء وهو الذكاء اللغوي المنطقي وهو ذو نتائج عظيمة إذا كان التلميذ يتمتع بهذا الذكاء فأنه يبدع فيه ولكنه فاشل بالنسبة الغالبية العظمى التي لا تتمتع بهذا النوع من الذكاء .

أن تعليم التفكير الإبداعي لمسؤولية المعلم لضرورة تدريبية على ترجمه الإبداع إلى ممارسات صعبة وأن ذلك عن طريق المعرفة الجيدة والفهم بنمو التلميذ وخلق بيئة تعليمية منتجة ومشجعة والمثيرة للإبداع واستخدام التكنيكات من المناسبة والشاملة لعملية تفاعل التلميذ مع المعلم وتنمية قدراته التشخيص الدقيق لقدرات التلميذ والبرمجة المناسبة له .وهنا تكمن أهمية وجود معلم قادر على تنمية التفكير الإبداعي لدى تلاميذه وبعد ذلك اتجاه عاليا مستهدف تطوير أعداد المعلم .\*( )

أن طبيعة الأداء بكرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب للأداء المهارات الأساسية سواء كانت دفاعية أو هجومية وتوظيف هذه المهارات في العمل الخططي وبالتالي فهي تعتمد على قدرات عقلية ذات مستوى جيد من الذكاء والتفكير الإبداعي حيث أنها تخضع لمواقف حركية مختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

و من هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة العلاقة بين الذكاء المتعدد والتفكير الإبداعي للطلبات وعلاقتها بدقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للطلبات .

### 1-2 مشكلة البحث

أن موضع التعليم وعلاقة التفكير الإبداعي بالذكاء المتعدد لدى التلاميذ أصبح مثار اهتمام كبير من العلماء والتربويين في العالم ألا أن الأمر لا يزال في طور المهد والتجارب العربية في إدخال وسائل تعليم التفكير الإبداعي في المدارس حيث أن إمكانيات تطوير مهارات التفكير الإبداعي والذكاء المتعدد عند الطالبات غير كافي وبما أن وظائف الإبداعية تغير نواتج الذكاء المتعدد ظهرت مشكلة البحث في معرفة علاقة الذكاء المتعدد لطالبات بالتفكير الإبداعي وأن المهارات الهجومية بكرة اليد تعتمد على قدرات عقلية متمثلة بالذكاء والإبداع لذلك من الضروري معرفة هذه القدرات بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات .

### 1-2 أهداف البحث

1- التعرف على علاقة الذكاء المتعدد بالتفكير الإبداعي .

2- التعرف على العلاقة بين الذكاء المتعدد و دقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للطلبات .

3 - التعرف على علاقة التفكير الإبداعي و دقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للطلبات .

### 3-1 فروض البحث

- 1- وجود علاقة بين الذكاء المتعدد والتفكير الإبداعي.
- 2 - وجود علاقة بين الذكاء المتعدد و دقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للطلبات .
- 3- وجود علاقة بين التفكير الإبداعي و دقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للطلبات .

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الثانية قسم التربية البدنية و علوم الرياضة للعام الدراسي 2015-2016  
2-5-1 المجال المكاني :- قاعة الدروس العملية وقاعة الدروس النظرية لقسم التربية البدنية و علوم الرياضية في كلية التربية للبنات .

3-5-1 المجال الزماني:- للفترة من 15-10-2015 إلى 30-3-2016

### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

استخدموا الباحثون المنهج الوصفي لكونه الأقرب والأنسب لمشكلة البحث .

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع وعينة البحث من طالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهن (24) طالبة حيث كانت العينة الرئيسة المتمثلة ب(17) طالبة والعينة الاستطلاعية تمثلت ب(5) طالبات . ينظر إلى الجدول (1)

#### جدول

(1) يمثل مجموع أفراد العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية والطالبات المستبعدات

المستبعدون	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية	مجتمع البحث
2	5	17	24

#### 1-2-2 تجانس العينة

لغرض إجراء التجانس للأفراد عينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن والعمر) استخدموا الباحثون معامل الالتواء لتعرف على تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات . ينظر إلى جدول (2)

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات

#### للطلبات

ت	المتغيرات	س	ع	المنوال	معامل الالتواء
-1	الطول	162	1.90	158	0.52

0.76	62	2.60	64	الوزن	-2
0.95	22	1.05	23	العمر	-3

وقد تبين من الجدول أعلاه إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر قد انحصرت ما بين (+1-1) وهذا يدل على تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات .

## 2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

### 2-3-1 أدوات البحث

- الكتب والمراجع العلمية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 3- قلم .
- 4- ملعب كرة اليد.
- 5- كرات يد.
- 6- المقابلة الشخصية.
- 7- شريط قياس.
- 8- صافره.
- ساعة توقيت .
- شريط لاصق.
- طباشير .
- ميزان لقياس الوزن.

### 2-3-2 الأجهزة المستخدمة

- حاسبة يدوية
  - حاسبة (لابتوب نوع سامسونج)
- ## 2-4 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية

بغية الوصول إلى نتائج موضوعية ،بات من الواجب إجراء تجربة استطلاعية من خلالها تمكنا من الوقوف على مؤشرات عدة تخدمنا في تحقيق أهداف البحث ومنها:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات .
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل .
- حاجة الباحثون للأدوات واللوازم التي يستعين بها.
- مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات (التسلسل المنطقي للأداء للاختبارات ) .
- التعرف على مدى ملائمة شروط الاختبارات للأفراد العينة.

وبناءً على ما تقدم قاموا الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2016/3/1 وعلى عينة قوامها (5) طالبات .

## 2-5 تحديد أنواع التصويب بكرة اليد

قاموا الباحثون بعد الاطلاع على المؤلفات العلمية ذات العلاقة الخاصة بأنواع التصويب وتم عرضها في استبيان رقم (1) على من ذوي الاختصاص وعلية تم تحديد بعض أنواع التصويب كرة اليد وكانت آراء الخبراء والمختصين كما مبينه في الجدول الآتي :

### جدول(3)

يبين أنواع التصويب المقترحة وقيمة (كا)2 المحسوبة لكل مهارة

ت	المهارات	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا)2 المحسوبة	الدلالة
1-	التصويب من القفز عاليا	1	8	5.44	غير معنوي
2-	التصويب من السقوط	3	5	0.55	غير معنوي
3-	التصويب من القفز اماما	3	5	0.55	غير معنوي
4-	التصويب من (9) متر	8	1	5.44	معنوي
5-	الخداع ثم التصويب	8	1	5.44	معنوي

بعد عرض الاستبيان على السادة الخبراء حول تحديد بعض أنواع التصويب واستناداً إلى آرائهم تم اختيار التصويب من (9) متر ، و التصويب من الخداع .

## 2-6 مواصفات الاختبارات المهارية بكرة اليد

### 2-6-1 اختبار التصويب بكرة اليد من مسافة 9 متر بخطوة واحده (1) <sup>1</sup>

الهدف من الاختبار : لقياس التصويب البعيد.

الأدوات:ملعب داخلي لكرة اليد- مرمى- كرة يد عدد(5)- مربعات حديديه (50×50)سم عدد(2)معلقتان بزوايتي المرمى .  
الأداء: تصويب الكرة من منطقة ال9م بأخذ خطوة واحدة محاولا إدخال الكرة في المربع الأيمن مرة والمربع الأيسر مرة أخرى.  
التسجيل: تحسب كل كرة تدخل المربع الأيمن والأيسر ويعطى له خمس محاولات .

### 2-6-2 اختبار التصويب بعد الخداع (2)

الهدف من الاختبار :دقة التصويب بعد أداء الخداع .

الأدوات: كرات يد عدد(10)- جهاز وثب عالي - ستارة على جهاز الوثب - ساعد يقف في منتصف المسافة بين قائمي جهاز الوثب ب1/4م حاملاً لكرة اليد.

(1) علي سلوم جواد الحكيم :الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي ،الطيف للطباعة ،الديوانية ،2004،ص 225-226.

(2) علي سلوم جواد الحكيم :المصدر السابق،ص226-227 .

الأداء: يقف اللاعب على خط 9م أمام قائم جهاز الوثب ويتحرك باتجاه الساعد ليلتقط الكرة ثم يبدأ بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه يسار اللاعب إذا كان أيمن وفي اتجاه اليمين للاعب إذا كان اللاعب المختبر أيسر ثم يقوم بالتصويب على أحد المربعين (1)و(2) ثم يقوم اللاعب نفسه بالتصويب على المربع الأخر.

التسجيل: تحسب له النقطة لكل تصويبه داخل المربع المخصص و لا يحسب له أي نقطة في حالة ارتكابه للمخالفات القانونية أكثر من ثلاث خطوات- 3 ثواني لخمس محاولات .

## 7-2 مقياس الذكاء المتعدد

1=لا تنطبق أبدا 2=إلى حد ما 3= تنطبق دائما وتاماً

الدرجة الكلية للمقياس 141

ت	الفقرة	1	2	3
1-	الكتب مهمة جدا بالنسبة لي .			
2-	أنا أستطيع أن أفهم سماع الكلمات في ذهني قبل أن أكتبها أو أقرأها.			
3-	أستمتع بتسلية نفسي بألعاب التلاعب بالكلمات والقوافي غير المنطقية .			
4-	يضطر بعض الناس لسؤالي حول بعض معاني الكلمات في كتاباتي أو أحاديثي.			
5-	الإنجليزي والدراسات الاجتماعية والتاريخ كانت أسهل عندي أيام الدراسة من الرياضيات أو العلوم.			
6-	عندما أقود سيارتي في طريق سريع أهتم بقراءة الإعلانات أكثر من مشاهدة المناظر الجميلة.			
7-	في محادثاتي أكثر من ذكر بعض المراجع التي سمعتها أو قرأتها .			
8-	كتبت حديثا ما أثار انتباه الآخرين وجعلني أفتخر به وأنال الشهرة .			
9-	أنا عادة أرى صورا واضحة عندما أغلق عيني.			
10-	أنا حساس للألوان .			
11-	أتمتع كثيرا بلعبة الصور المقطعة، والمتاهات،			

			والألغاز الصورية .
12	-		أرى أحلاما تقترب من الواقع
-11			أستطيع أن أجد طريقي في مناطق غير مألوقة.
12	-		أحب أن أرسم .
13	-		الهندسة عندي أسهل من الجبر ( أو الحساب).
-14			يرحني أن أفكر كيف تبدو الأشياء إذا نظر إليها من الأعلى .
-15			أنا أستطيع الحساب في ذهني بسهولة .
-16			الرياضيات و/ أو العلوم كانت من ضمن المواد المفضلة عندي في المدرسة .
-17			أنا أحيانا أفكر في الأشياء المجردة والمفاهيم التخيلية .
-18			أنا أكتشف أخطاء الناس في الأفعال والأقوال في عملهم أو في بيوتهم أو في مدارسهم .
-19			أشعر بمزيد من الراحة عندما تقاس الأشياء وتصنف و تحلل وتعطى كميات معينة .
-20			يسرني الانشغال بالألعاب الفكرية وحل المشكلات التي تتطلب تفكيراً منطقياً .
-21			أحب طرح سؤال ماذا لو .... مثال : ماذا لو ضاعفت كمية المياه التي أعطيها للأزهار أسبوعياً ؟
-22			أنا أعتقد أن لكل شيء تفسيراته المنطقية .
-23			في الوضع العادي أشغل نفسي بنشاط رياضي واحد على الأقل .
-24			أجد صعوبة في البقاء جالسا لفترة طويلة.
-25			أفكاري المفضلة تأتيني عندما أكون في عملي أو أثناء المشي لمسافات طويلة ، أو وأنا مشغول ببعض الأنشطة البدنية .

			26- أنا عادة أستخدم إشارات اليد أو أي حركات جسدية أثناء الحديث مع الآخرين.
			27- أحتاج لتلمس الأشياء لأتعرف عليها أكثر .
			28- أنا أحب أن أعمل في الأنشطة اليدوية
			29- أنا أتمتع في ممارسة التسلية المتهورة مثل القيادة أي تجارب جسدية مثيرة .
			30- أرغب في التدريب على مهارات جديدة أكثر من رغبتي في القراءة عنها أو مشاهدة فيلم فيديو يتحدث عنها .
			31- أنا أملك صوتاً جميلاً .
			32- أجد نفسي بعض الأحيان أمشي وتتردد في ذهني ألحان معينة .
			33- من السهل أن أخصص وقتاً لسماع قطعة موسيقية باستخدام أدوات موسيقية بسيطة مثل الطبل والدف.
			34- أنا أعزف على الآلات الموسيقية .
			35- أنا أعرف النوتة لكثير من الأغاني والقطع الموسيقية
			36- حياتي تكون تعيسة أن لم أستمع للموسيقى .
			37- إذا استمعت إلى قطعة موسيقية مرة أو مرتين أستطيع ترديدها .
			38- أنا غالباً ما أردد أو أنشئ بعض الألحان أثناء عملي أو مذكرتي أو تعلمي لشيء جديد .
			39- أنا عادة أفضي وقتاً للتأمل والتفكير في أسئلة الحياة المهمة .
			40- لدي بعض الأهداف في حياتي أفكر فيها باستمرار .
			41- لدي اهتمامات وهوايات خاصة بي أحتفظ بها لنفسي .
			42- لدي صورة واقعية عن مواطن قوتي ومواطن ضعفي حصلت عليها من التغذية الراجعة من

			مصادر أخرى .
43-			أفضل أن أقضي إجازة نهاية الأسبوع وحدي من أن أقضيها مع الآخرون .
45-			أنا أعتبر نفسي قوي الإرادة أو ذا عقلية مستقلة .
46-			أنا أحتفظ بذكرات شخصية أدون فيها أحداث حياتي الخاصة .
47-			أنا صاحب مهنة حرة ، أو على الأقل أفكر جديا في البدء بمشروع حر .

## 8-2 مقياس التفكير الإبداعي

ويتكون هذا الاختبار من قسمين :

القسم الأول : مأخوذ من إحدى بطاريات تور انس للتفكير الابتكاري المعروف القسم الآخر: هو اختبار بارون المعروف

يشمل القسم الأول أربعة اختبارات فرعية هي :

أ . الاستعمالات : وفيها يطلب من المفحوص أن يذكر أكبر عدد ممكن من الاستعمالات التي يعدها استعمالات غير عادية لعلبة الصفيح والكرسي بحيث تصبح هذه الأشياء أكثر فائدة وأهمية .

(زمن كل وحدة 5 دقائق) .

ب . المترتبان : وفيها يطلب إلى المفحوص أن يذكر ماذا يحدث لو إن نظام الأشياء تغير وأصبحت على نحو معين وهذا الاختبار تكون من وحدتين هما :

- ماذا يحدث لو فهم الإنسان لغة الطيور والحيوانات ؟

- ماذا يحدث لو إن الأرض حفرت بحيث تظهر الحفرة من الناحية الأخرى ؟ (زمن كل وحدة 5 دقائق)

ج - المواقف : وفيها يطلب إلى المفحوص أن يتبين كيف يتصرف في بعض المواقف ويتكون الاختبار من موقفين هما :

- إذا عينت مسئولا عن صرف النقود في النادي وحاول احد أعضاء النادي أن يدخل في تفكير الزملاء انك غير أمين ماذا تفعل ؟

- لو كانت المدارس جميعا غير موجودة على الإطلاق ( أو حتى كانت ملغاة) ماذا تفعل لكي تصبح متعلما ؟ (زمن كل موقف خمس دقائق) .

د - التطوير والتحسين : وفيها يطلب من المفحوص أن يقترح طرق عدة لتصبح بعض الأشياء المألوفة لديه على نحو أفضل مما هي عليه كالدراجة وقلم الحبر . (زمن كل وحدة 5 دقائق )

أما القسم الآخر فيستخدم لتكوين الكلمات ويتكون في صورته العربية من كلمتين (ديمقراطية ، بنها) وقد غير الباحث كلمة (بنها) إلى كلمة (كركوك) ، إن كل واحد من هذه الاختبارات الخمسة يقيس المكونات الثلاثة للتفكير الإبداعي الطلاقة الفكرية ، المرونة التلقائية ، الأصالة .

إن مجموع درجات المكونات الثلاثة للتفكير الإبداعي يمثل الدرجة الكلية للتفكير الإبداعي .

3-9 طريقة تصحيح المقياس:

يقدر لكل مفحوص أربع درجات على كل اختبار وهي :

أ. الطلاقة الفكرية : تقاس بالقدرة على ذكر أكبر عدد ممكن من الإجابات المناسبة في زمن معين بالنسبة للاختبارات القسم الأول ، ويذكر أكبر عدد من الكلمات المناسبة الصحيحة بالنسبة للقسم الآخر للاختبارات .

ب. المرونة التلقائية : وتقاس بالقدرة على تنوع الإجابات المناسبة بحيث انه كلما زاد عدد الإجابات المتنوعة تزيد درجة المرونة بالنسبة للقسم الأول وتقاس في القسم الآخر بذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات التي لها معنى مفهوم .

ج. الأصالة : تقاس بذكر إجابات غير شائعة في الجماعة التي ينتمي إليها الفرد بالنسبة إلى القسم الأول في الاختبار ويعدد الكلمات ذات المعنى التي يشكلها الطالب والتي لم ترد في الجماعة التي ينتمي إليها الفرد بالنسبة إلى القسم الآخر من الاختبار . وعلى هذا تكون درجة أصالة الفكرة او الكلمة مرتفعة إذا كان تكرارها الإحصائي قليلا أما إذا زاد تكرارها فأن درجة أصالتها تقل .

د. الدرجة الكلية : هي حاصل جمع درجات الطلاقة الفكرية والمرونة التلقائية والأصالة في وحدات الاختبار

### 3-7 التجربة الرئيسية

بعد استكمال الاستعدادات وتوفير كافة الشروط اللازمة لأجراء الاختبارات وبعد أجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحثون بإجراءات البحث الميدانية على النحو الآتي :

1- تجمعت عينة البحث الرئيسية التي تمثل بطالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن (17) طالبة حيث تجمعت العينة في القاعة الدراسات النظرية في القسم في تمام الساعة التاسعة في يوم الاثنين والمصادف 2016/3/7 حيث تم توزيع مقياس الذكاء المتعدد ومقياس التفكير الإبداعي على العينة الرئيسية مع توضيح تعليمات المقياس .

3- في يوم الأربعاء والمصادف 2016/3/9 تجمعت عينة البحث الرئيسية في قاعة الدروس العملية حيث تم إجراء الاختبارات المهنية الخاصة بالبحث .

1- بعد الانتهاء من إجراءات البحث الميدانية وحصول الباحثون على البيانات الميدانية من خلال الاستمارات المعدة للاختبارات المهنية و تفرغ الاستمارات في جداول خاصة وتم معالجتها إحصائياً .

### 2-8 الوسائل الإحصائية

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- المنوال .

4- معامل الارتباط (بيرسون) .

5- كا<sup>2</sup> .

### 3- عرض النتائج و مناقشتها

#### 3-1 عرض النتائج

بعد الحصول على البيانات الأولية لاختبارات متغيرات البحث تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد دلالة الارتباط بين متغيرات عينة البحث و الجدول (4) يستعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار التصويبي من 9 متر واختبار الخداع ثم التصويبي ومقياسي التفكير الإبداعي و الذكاء المتعدد لعموم العينة حيث كان الوسط الحسابي لاختبار التصويبي من 9 متر (7.12) و بانحراف معياري (1.14) أما الوسط الحسابي للاختبار الخداع ثم التصويبي كان (5.75) و بانحراف معياري بلغ (1) ، و الوسط الحسابي لمقياس التفكير الإبداعي كان (114) و بانحراف معياري (3.53) ، و الوسط الحسابي للذكاء المتعدد كان (111.43) و بانحراف معياري (2.25) .

#### الجدول (4)

يستعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	مقياس الذكاء المتعدد	111.43	2.25
2-	مقياس التفكير الإبداعي	114	3.53
3-	اختبار التصويبي من 9 متر	7.12	1.14
4-	اختبار الخداع ثم التصويبي	5.75	1

#### 3-2 نتائج العلاقة بين مستوى الذكاء المتعدد و بين مستوى التفكير الإبداعي للعينة .

الجدول (5) يستعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الذكاء المتعدد و مقياس التفكير الإبداعي لعموم العينة حيث كان الوسط الحسابي للاختبار للذكاء المتعدد كان (111.43) و بانحراف معياري (2.25) ، و الوسط الحسابي لمقياس التفكير الإبداعي (114) بانحراف معياري (3.53) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط بين مقياس الذكاء المتعدد و مقياس التفكير الإبداعي كان مقداره (0.81) .

#### الجدول (5) يستعرض العلاقة بين نتائج مقياس الذكاء المتعدد و مقياس التفكير الإبداعي

ت	المتغيرات	الإحصاء	س	ع	(ر) المحسويه	الجدولية	الدلالة
1-	الذكاء المتعدد	111.43	2.25				

معنوي	0.46	0.81	3.53	114	التفكير الإبداعي	-2
-------	------	------	------	-----	------------------	----

لغرض إثبات صحة النتائج في هذا البحث والمتضمن هناك علاقة بين مستوى الذكاء المتعدد و بين مستوى التفكير الإبداعي للعينة حيث تم استخراج معامل الارتباط البسيط حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة عالية بلغت (0.81) ، حيث تم مقارنة قيمة (ر) المحسوبة مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.46) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) من اجل معرفة مغنوية الارتباط حيث كانت (ر) المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية حيث دل على وجود علاقة ارتباط مغنوية بين المتغيرين .

3-3 نتائج العلاقة بين مقياس الذكاء المتعدد و اختبار التصويب و اختبار الخداع ثم التصويب بكرة اليد

الجدول (6) يستعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار التصويب من 9 متر واختبار الخداع ثم التصويب و مقياس الذكاء المتعدد لعموم العينة حيث كان الوسط الحسابي لاختبار التصويب من 9 متر (7.12) و بانحراف معياري (1.14) أما الوسط الحسابي للاختبار الخداع ثم التصويب كان (5.75) و بانحراف معياري بلغ (1) و الوسط الحسابي للذكاء المتعدد كان (111.43) و بانحراف معياري (2.25) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار التصويب من (9) متر وبين مستوى الذكاء المتعدد للعينة كان مقداره (0.88) ، و قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار الخداع ثم التصويب و مستوى الذكاء المتعدد للعينة كان مقداره (0.85)

الجدول (6) يستعرض العلاقة بين نتائج مقياس الذكاء المتعدد و اختبار التصويب و الخداع ثم التصويب

ت	المتغيرات	الإحصاء	س	ع	(ر) المحسوبة	الجدولية	الدلالة
-1	مقياس الذكاء المتعدد	111.43	2.25	0.88	0.46	معنوي	
-2	اختبار التصويب من 9 متر بكرة اليد	7.12	1.14				
-3	اختبار الخداع ثم التصويب بكرة اليد	5.75	1	0.85			

لغرض إثبات صحة النتائج في هذا البحث والمتضمن هناك علاقة ارتباط بين اختبار التصويب من (9) متر وبين مستوى الذكاء المتعدد للعينة ، حيث تم استخراج معامل الارتباط البسيط حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط عالية اختبار التصويب من (9) متر وبين مستوى الذكاء المتعدد للعينة حيث كان معامل الارتباط (0.88) و أيضا وجود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من الخداع و مقياس الذكاء المتعدد حيث كان معامل الارتباط (0.85) حيث تم مقارنة

قيمة (ر) المحسوبة لكلا الاختبارين مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.46) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) من اجل معرفة معنوية الارتباط حيث كانت (ر) المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية حيث دل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

### 3-4 نتائج العلاقة بين مقياس التفكير الإبداعي و اختباري التصويب البعيد و التصويب من الخداع بكرة اليد

الجدول (7) يستعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار التصويب من 9 متر واختبار الخداع ثم التصويب و مقياس التفكير الإبداعي لعموم العينة حيث كان الوسط الحسابي لاختبار التصويب من 9 متر (7.12) و بانحراف معياري (1.14) أما الوسط الحسابي للاختبار الخداع ثم التصويب كان (5.75) وبانحراف معياري بلغ (1) و الوسط الحسابي لمقياس التفكير الإبداعي (114) و بانحراف معياري (3.53) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار التصويب من (9) متر وبين مستوى التفكير الإبداعي للعينة كان مقداره (0.95) ، و قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار التصويب من الخداع و مستوى التفكير الإبداعي كان مقداره (0.95) (الجدول 7) يستعرض العلاقة بين نتائج مقياس التفكير الإبداعي و اختباري التصويب و الخداع ثم التصويب

ت	المتغيرات	الإحصاء	س	ع	(ر) المحسوبة	الجدولية	الدلالة
1-	مقياس التفكير الإبداعي	114	3.53	0.95			
2-	اختبار التصويب من 9 متر بكرة اليد	7.12	1.14	0.95	0.46	معنوي	
3-	اختبار الخداع ثم التصويب	5.75	1	0.95			

لغرض إثبات صحة النتائج في هذا البحث والمتضمن هناك علاقة ارتباط بين اختبار التصويب من (9) متر وبين مستوى التفكير الإبداعي للعينة ، حيث تم استخراج معامل الارتباط البسيط حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من (9) متر ، وبين مستوى التفكير الإبداعي للعينة حيث كان معامل الارتباط (0.95) و معامل الارتباط بين اختبار التصويب من الخداع و مستوى التفكير الإبداعي للعينة كان (0.95) حيث تم مقارنة قيمة (ر) المحسوبة لكلا الاختبارين مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.46) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) من اجل معرفة معنوية الارتباط حيث كانت (ر) المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية حيث دل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

### مناقشة النتائج

لو نظرنا إلى الجدول (5) لوجدنا ان العينة قد سجلت درجات فوق الوسط في مستوى الذكاء المتعدد و التفكير الإبداعي مع وجود علاقة ارتباط عالية بين الذكاء المتعدد و التفكير الإبداعي و بين بعض أنواع التصويب بكرة اليد حيث بلغت العلاقة بين الذكاء المتعدد و التفكير الإبداعي (0.81) و هو ارتباط عالي جدا و

لو نظرنا إلى الجدول (6) الذي يبين العلاقة بين التصويب من ال(9) متر و الذكاء المتعدد (0.88) و التصويب من الخداع (0.85) و العلاقة بين التفكير الإبداعي و بعض أنواع التصويب (0.95) . ان التصويب بكرة اليد يحتاج إلى مهارات عقلية و يتطلب جهد من قبل اللاعب لأنه يعتبر من المهارات المفتوحة لكثرة متطلباته و متغيراته أي ظروفه متعددة و يحتاج الى مستوى جيد من الذكاء و التفكير الإبداعي.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- استنتج الباحثون وجود علاقة ارتباط عالية بيم مستوى الذكاء المتعدد و التفكير الإبداعي للعينة .
- 2- استنتج الباحثون إن العينة تتمتع بمستوى فوق الوسط من الذكاء المتعدد .
- 3- استنتج الباحثون ان العينة لديها تفكير إبداعي فوق الوسط تقريبا .
- 4- استنتج الباحثون وجود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من (9) متر بكرة اليد و بين مقياس الذكاء المتعدد بارتباط كان مقداره (0.88) .
- 5- استنتج الباحثون وجدود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من الخداع و بين مقياس الذكاء المتعدد للعينة بارتباط كان مقداره (0.85) .
- 6- استنتج الباحثون وجود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من (9) متر بكرة اليد و بين مقياس التفكير الإبداعي .
- 7- استنتج الباحثون وجدود علاقة ارتباط عالية بين اختبار التصويب من الخداع و بين مقياس التفكير الإبداعي للعينة بارتباط كان مقداره ( ) .

##### 4-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون على استخدام الوسائل التعليمية المتنوعة و زيارة المثيرات أثناء تعليم الطالبات خصوصا للمهارات التي تتطلب مستوى من الذكاء و التفكير الإبداعي .
- 2- يوصي الباحثون إجراء اختبارات دورية للطالبات تتضمن بعض الأسئلة لغرض التعرف على مستوى ذكاء الطالبة لأغراض التقويم .
- 3- يوصي الباحثون إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى .

## تأثير الجهد البدني على (CPK-LA) لدى لاعبي الألعاب الجماعية

م.د. حكمت اللامي

جامعة القادسية - كلية التربية للبنات

[hikmat.allami@qu.edu.iq](mailto:hikmat.allami@qu.edu.iq)

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى: اعطاء جهد بدني واحد للاعبي بعض الالعاب الجماعية لمعرفة تراكيز (CPK-LA) لدى لاعبي اندية محافظة القادسية للألعاب الجماعية، ومعرفة أي الالعاب الجماعية فوسفاتية ام لاكتيكية اعلى من غيرها . وتم استخدام المنهج التجريبي. تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية هم لاعبي منتخبات محافظة القادسية لبعض الألعاب الجماعية التي تمارس في القاعات المغلقة وهي (كرة قدم الصالات - كرة اليد - كرة السلة - كرة الطائرة ) للموسم الرياضي 2013 - 2014، اذ تم اختيار عينة البحث وبواقع (60) لاعب أي (15) لاعب لكل لعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتضمن الاختبار الجري على السير المتحرك لمدة 3 دقائق لتحديد تركيز حامض اللاكتيك (LA) بالاضافة قياس انزيم (CPK) بالدم .

واستنتج الباحث ان للجهد البدني تأثير لمعرفة تراكيز المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) ، وظهور الفروق بين لاعبي الالعاب الجماعية من خلال القياس ، وايهما فوسفاتية ام لاكتيكية اعلى من غيرها .

### Abstract

#### Effect of physical exertion in CPK-LA for the player of team sports

By

Dr. Hikmat Al-Lami

College of Education for Women

University of Al-Qadisiyah

The aim of the study was to: Give one physical effort to team sports players to identify the concentrations (CPK-LA) in the Al-Qadisiyah players, and to know which games (Phosphate or lactic) such higher than other team sports. However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Sixteen players of (futsal, handball, basketball, and volleyball) from Al-Qadisiyah have been chosen as a main subjects for this research. The researchers used the jogging on treadmill for 3 minutes to determine the concentration of lactic acid (LA) in addition to the measurement of the enzyme (CPK) in blood . The researcher concluded that: Physical exertion has an effect on the concentration of variables (CPK and lactic acid LA), and the appearance of differences between the team sports players according to their games through measurement.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث أهمية :

حقق التطور العلمي نهضة كبيرة في الميادين كافة مما أدى الى تطوير المجال الرياضي بشكل ملحوظ وذلك من خلال الانجازات الرائعة في مختلف مجالات الرياضة بفضل الاعتماد على الطرائق والاساليب العلمية ، والسعي إلى معرفة مجالات مختلفة وخاصة في فسيولوجيا التدريب الرياضي ، وهو أحد العلوم الأساسية الهامة للعاملين في مجال التدريب الرياضي . ويؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم الحيوية وتحدث هذه التغيرات على الخلايا والانسجة هي التي تكون الاجهزة والاجهزة هي التي تكون جسم الانسان بتجمعها. وتشمل التغيرات أيضاً اللاهوائية - الهوائية لانتاج الطاقة اللازمة للاداء الرياضي فضلاً عن التغيرات في الالياف العضلية اذ تعد العضلات في الجسم البشري هي الوسيلة التي يعتمد عليها الجسم لأداء النشاط البدني . والألعاب الجماعية يكون تحرير الطاقة لها في اغلب الاحيان وفق النظام اللاهوائي (الفوسفاتي واللاكتيكي) بنسبة كبيرة ويختلف من لعبة الى اخرى حسب زمن اللعبة وكذلك اغلب المهارات التي تودي يكون في هذا النظام اللاهوائي .

ومن اجل الوقوف حول اكثر الاعباب الجماعية لاهوائية فوسفاتية ام لاكتيكية عمل الباحث ان يكون هناك جهد بدني لاهوائي موحد قد يلعب دور كبير لمعرفة تركيز بعض المتغيرات البيوكيميائية اللاهوائية وهي (CPK-LA) التي يمكن من خلال قياسها تمكن المدرب من معرفة لعبته ضمن أي نظام تقع ووضع المنهج التدريبي المناسب لكل لعبة جماعية ، وتكمن اهمية البحث في اعطاء جهد بدني للاعبين الاعباب الجماعية لمعرفة تراكيز (CPK-LA) اللاهوائية .

### 2-1 المشكلة :

تعددت طرائق التدريب والوسائل المستخدمة لتطوير الانجاز الرياضي بالنسبة لدول المتقدمة في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ونظراً لأهمية تراكيز (CPK-LA) اللاهوائية في التأثير المباشر لاحداث تغيرات ايجابية في وظائف الجسم المختلفة ، وتكمن مشكلة البحث في عدم معرفة بعض المدربين لأهمية تراكيز (CPK-LA) اللاهوائية ضمن لعبته والتي قد تؤدي الى التعب المبكر لكون اعداد الفريق قد يكون غير مناسب للاعب الجماعية وبالتالي عدم توزيع الجهد على المباراة بالشكل المطلوب قد يؤدي في النهاية الى خسارة المباراة .

### 3-1 هدف البحث :

1- اعطاء جهد بدني واحد للاعبين بعض الاعباب الجماعية لمعرفة تراكيز (CPK-LA) لدى لاعبي اندية محافظة القادسية للاعب الجماعية فئة المتقدمين للموسم (2013-2014) .

2- معرفة أي الاعباب الجماعية فوسفاتية ام لاكتيكية اعلى من غيرها من خلال قياس تركيز (CPK-LA).

4-1 فرض البحث : للجهد البدني تأثير على لاعبي الاعباب الجماعية لمعرفة تراكيز (CPK-LA) فئة المتقدمين للموسم (2013-2014) ، واي الاعباب فوسفاتية ام لاكتيكية اعلى من غيرها .

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخبات محافظة القادسية للاعب الجماعية التي تمارس في القاعات المغلقة وهي ( كرة قدم الصالات - كرة اليد - كرة السلة - كرة الطائرة ) للموسم الرياضي 2013 - 2014 .

2-5-1 المجال الزمني: من 1/8/2013 ولغاية 1/9/2015 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في محافظة القادسية ، مختبر بغداد الاهلي .

## 2- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

## 2-1 عينة البحث :

لكي يتمكن الباحث من الوصول الى تحقيق اهدافه ، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية هم لاعبي منتخبات محافظة القادسية بعض الألعاب الجماعية التي تمارس في القاعات المغلقة وهي (كرة قدم الصالات - كرة اليد - كرة السلة - كرة الطائرة ) للموسم الرياضي 2013 - 2014 ، اذ تم اختيار عينة البحث وبواقع (60) لاعب أي (15) لاعب لكل لعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اجراء التجانس لافراد عينة البحث لقياس المتغيرات البايوكيميائية (-CPK LA) ، وكما في الجدول (1) .

### جدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط	الانحراف	معامل الالتواء	النتيجة	المجاميع
CPK وحدة/لتر	110.40	3.418	-.432	متجانس	كرة قدم الصالات
LA ملمول	1.30	.106	.809	متجانس	
CPK وحدة/لتر	106.80	5.239	-.942	متجانس	كرة اليد
LA ملمول	1.27	.143	.872	متجانس	
CPK وحدة/لتر	112.73	3.127	-.669	متجانس	كرة السلة
LA ملمول	1.34	.091	.113	متجانس	
CPK وحدة/لتر	125.00	4.174	.279	متجانس	كرة الطائرة
LA ملمول	1.38	.145	.584	متجانس	

## 2-3 أدوات البحث والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

1. الملاحظة.
2. ساعة توقيت عدد ( 4 ) .
3. كتأت لتحديد مستوى تركيز المتغيرات (CPK) .
4. جهاز Lactic prom meter ياباني الصنع .
5. Strip test عدد (120)
6. حقن طبية عدد (120) .
7. أنابيب حفظ الدم Plan Tube عدد (120) .
8. مواد معقمة.
7. صندوق تبريد (Cool Box).
8. حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO).
9. حاسوب لابتوب نوع ( hp ) .

10. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

11. جهاز السير المتحرك.

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2013/8/10 الساعة الثالثة عصرا في القاعة الرياضية في محافظة القادسية على عينة عددهم (4) لاعبين من مجتمع البحث لاعب واحد من كل لعبة وكان الهدف من هذه التجربة الأتي :-

1- معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبار .

2- معرفة مدى كفاية فريق العمل .

2-5 اختبار التحمل اللاكتيكي: ( اختبار السير المتحرك لكونجهام وفولكنز )<sup>1</sup>:

ويتضمن هذا الاختبار الجري على السير المتحرك بأقصى سرعة وبزاوية ميل ( 9 ° ) وبسرعة 8 ميل / ساعة ( 12.5 كم / ساعة ) لمدة 3 دقائق ويتضمن هذا الاختبار تحديد تركيز حامض اللاكتيك (LA) بالإضافة قياس انزيم (CPK) بالدم .

2-6 اجراءات البحث :

تم سحب عينة دم من أفراد عينة البحث للاعب الجماعية ( كرة قدم الصالات - كرة اليد - كرة السلة - كرة الطائرة ) لكل لعبة يوم وحسب الايام ( السبت - الاحد - الاثنين - الثلاثاء ) الموافق 7-8-9-10/10/2010 الساعة التاسعة صباحا من كل يوم في القاعة الرياضية في محافظة القادسية قبل أداء أي جهد بحيث يكون اللاعبون في حالة راحة كاملة وبدون ممارسة أي جهد بدني وكذلك بدون تناول أفراد العينة لأي طعام أو شراب قبل 12 ساعة من الاختبار ، تم قياس حامض اللاكتيك في الدم وذلك باستخدام جهاز Lactic meter والمبينة صورته أدناه إذ توجد ثلاثة أنواع من الـ Strip الأول يستخدم لأغراض التأكد من قراءة الجهاز إذ يوجد في الـ Strip نسبة من حامض اللاكتيك مبينة في التعليمات مع الجهاز فعند القراءة لابد أن تكون النتيجة مطابقة للتعليمات وخلاف ذلك لايمكن اعتماد النتائج ، أما الـ Strip الثاني فيسمى Strip calibration يوجد فيه رقم على الشريحة النحاسية ( F5 ) فعند القراءة لابد أن تظهر (F5) على الشاشة إذ تستخدم لأغراض معايرة الجهاز وبعد الانتهاء من قراءة الـ Strip يتم إدخال الشريحة الثالثة التي تستخدم لغرض قياس حامض اللاكتيك بالدم ، إذ يتم وضع الكحول المعقمة على أبهام الرياضي بعدها يتم الوخز بإبرة خاصة وتوضع على Strip test يتم القراءة بشكل مباشر بعد 60 ثانية من الجهاز مباشرة وكما مبين في الأشكال (1-2).



الشكل ( 1 ) يوضح جهاز قياس حامض اللاكتيك بالدم



<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد ومحمد ضبي - مؤسسو الجمعية الرياضية وطرق القياس - ص 229

الشكل ( 2 ) يوضح خطوات الحصول على عينة دم لاستخراج حامض اللاكتيك

وكذلك تم سحب عينة الدم بواسطة معاون طبي وكادر مساعد \* بعد لف رباط ضاغط في منطقة العضد في الوريد العضدي ، وتم سحب عينة الدم بمقدار (5 سي سي) ، وبعد ذلك تم إفراغ عينة الدم من الحقنة في أنابيب مخصصة لحفظ الدم (التبويات) مكتوب عليها رقم اللاعب وقبل الجهد . وبعد ذلك سيتم إجراء اختبار جهاز التحمل اللاكتيكي (السير المتحرك) ، وتم سحب عينة دم من اللاعبين بعد إجراء اختبار التحمل اللاكتيكي. وينفس الإجراءات القبلية إلا أنه تم سحب عينة الدم بعد الجهد بمدة زمنية (د5) .

7-2 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث .

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج :

جدول (2)

يبين قيمة F المحسوبة للمتغيرات (CPK-LA) بين الالعب الجماعية بعد الجهد البدني

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط	F المحسوبة	الدلالة
بعد الجهد CPK	بين المجموعات	21704.133	3	7234.711	137.021	.000
	داخل المجموعات	2956.800	56	52.800		
بعد الجهد LA	بين المجموعات	290.636	3	96.879	481.298	.000
	داخل المجموعات	11.272	56	.201		

يبين الجدول ( 2 ) قيمة F المحسوبة ومستوى الدلالة للمتغيرات (CPK-LA) بين لاعبي بعض الالعب الجماعية بعد الجهد البدني، والذي يبين ان هناك وجود فروق معنوية، ولمعرفة افضل الالعب الجماعية من حيث اعلى تركيز لانتزيم (CPK) واقل تركيز بالنسبة لحامض اللاكتيك (LA) استخدم الباحث قانون اقل فرق معنوي (L.S.D) وكما في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين قيمة L.S.D للمتغيرات (CPK-LA) بين الالعب الجماعية بعد الجهد البدني

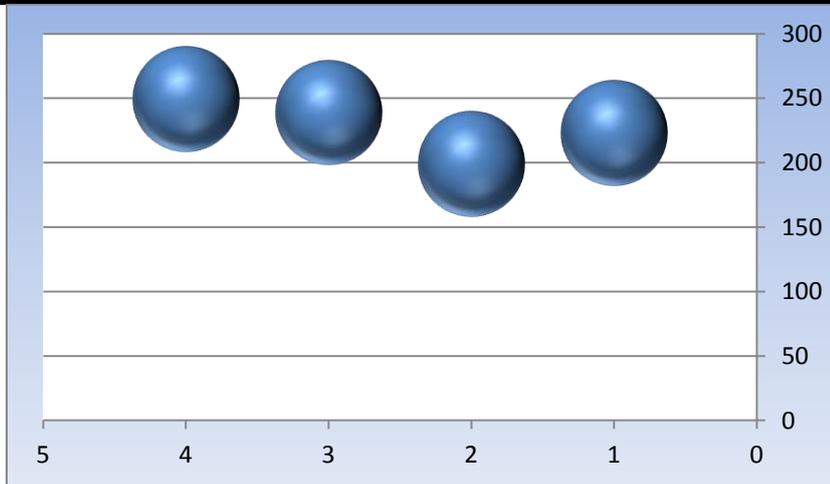
الالعب الجماعية	الجهد البدني	فرق الأوساط	مستوى الدلالة
كرة قدم الصالات - كرة اليد	بعد الجهد CPK	23.40000*	.000

\* 1- أ.م.د اسعد عدنان ( فسلجة )

2- أ.م.د اكرم حسين ( تدريب )

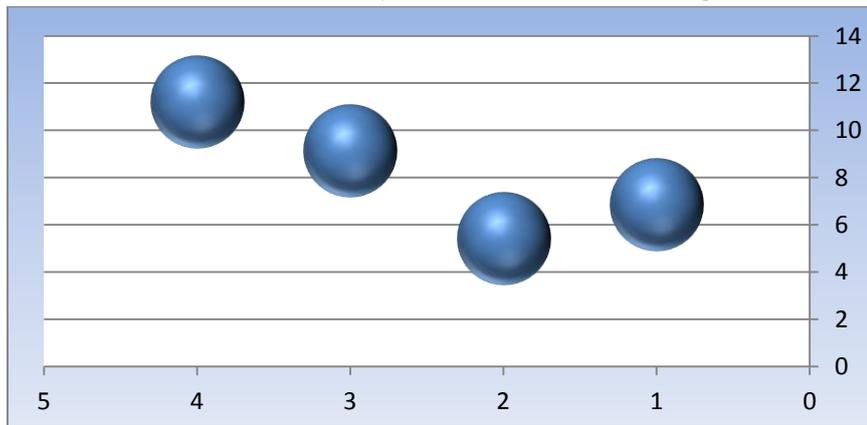
3- السيد محمد عامر (معاون طبي )

.000	-16.33333 <sup>*</sup>	وحدة/لتر	كرة قدم الصالات - كرة السلة
.000	-27.06667 <sup>*</sup>		كرة قدم الصالات - كرة الطائرة
.000	-39.73333 <sup>*</sup>		كرة اليد - كرة السلة
.000	-50.46667 <sup>*</sup>		كرة اليد - كرة الطائرة
.000	-10.73333 <sup>*</sup>		كرة السلة - كرة الطائرة
.000	1.44600 <sup>*</sup>	بعد الجهد LA مملول	كرة قدم الصالات - كرة اليد
.000	-2.27600 <sup>*</sup>		كرة قدم الصالات - كرة السلة
.000	-4.33200 <sup>*</sup>		كرة قدم الصالات - كرة الطائرة
.000	-3.72200 <sup>*</sup>		كرة اليد - كرة السلة
.000	-5.77800 <sup>*</sup>		كرة اليد - كرة الطائرة
.000	-2.05600 <sup>*</sup>		كرة السلة - كرة الطائرة
.000			



الشكل (3)

يوضح الاوساط الحسابية لتركيز انزيم CPK للقياسات البعدية



الشكل (4)

يوضح الاوساط الحسابية لتركيز حامض LA للقياسات البعدية

يبين الجدول ( 3 ) قيمة L.S.D المحسوبة ومستوى الدلالة للمتغيرات (انزيم CPK ، LA) بين الالعاب الجماعية بعد الجهد البدني ، إذ يبين الجدول وجود فروق معنوية بين الالعاب الجماعية لفاعلية انزيم (CPK) من حيث اعلى تركيز هو الافضل وحسب التسلسل ( كرة الطائرة - كرة السلة - كرة قدم الصالات - كرة اليد ) .

وكذلك بين ان هناك فروق معنوية بين الالعاب الجماعية لتركيز حامض اللاكتيك (LA) من حيث اقل تركيز هو الافضل وحسب التسلسل ( كرة اليد - كرة قدم الصالات - كرة السلة - كرة الطائرة )

### 2-3 مناقشة نتائج المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA):

تبين الجداول (2) و (3) والاشكال (3) و (4) وجود فروق معنوية لفاعلية انزيم CPK بعد الجهد البدني بين الالعاب الجماعية ولصالح اعلى تركيز هو الافضل وحسب التسلسل ( كرة الطائرة - كرة السلة - كرة قدم الصالات - كرة اليد ) ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ان من الوظائف الرئيسية للأنزيمات هو عملية تسريع التفاعلات الكيميائية في داخل الخلية العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة لذلك فان عمل انزيم CPK المسئول عن إعادة مركب ATP عن طريق أكسدة فوسفات الكرياتيني CP من خلال إعطاء الفسفور لثنائي فوسفات الأدينوسين ADP .

وتتم هذه العملية بسرعة كبيرة وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي الذي يتطلب السرعة القصوى ، لذلك فإن 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 والسرعة القصوى لدى اللاعب لمدة زمنية محددة ، وهذا ما أكده (صفاء المرعب) حين أشار إلى إن 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<sup>1</sup>.

الانزيمات هي مفاتيح تفاعلات الطاقة ولكي تتم عملية تحول الطاقة فانها تمر بسلسلة من التفاعلات تتخذ خطوات مرتبة ولا يتم الانتقال من خطوة الى اخرى الا بفعل انزيم معين ، حيث تقوم الانزيمات بتحفيز وتسريع التفاعلات المطلوبة لتحول الطاقة وبدونها لن تتحرر الطاقة<sup>2</sup>.

إما بالنسبة لفاعلية إنزيم CPK بعد الجهد فقد بين الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الالعاب الجماعية في نسبة تركيز هذا الإنزيم ولما كانت هذه الوسيلة الإحصائية لاتعطينا أي من الالعاب الجماعية فوسفاتية ام لاكتيكية ، استخدم الباحث اختبار (L.S.D) وكما هو مبين في الجدول (3) الذي يشير إلى إن نسبة زيادة نشاط إنزيم CPK في لعبة كرة الطائرة كانت أعلى من لعبة كرة السلة وهي اعلى من لعبة كرة قدم الصالات وهي اعلى من لعبة كرة اليد .

اما بالنسبة لتركيز حامض اللاكتيك (LA) فإذا كان تركيزه اقل يرشدنا بان اللعبة لاكتيكية وان لديها تكيف جيد عند اعطائنا للاعبين الجهد البدني الموحد . وكان اكثر الالعاب لاكتيكية هي لعبة كرة اليد ويليهما تركيز لعبة كرة قدم الصالات ومن ثم تركيز لعبة كرة السلة واخيرا تركيز لعبة كرة الطائرة .

ويرى الباحث فيما يخص تراكم المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) للعبة كرة اليد حيث كان تاتي بالدرجة الاولى لاكتيكية وبالدرجة الرابعة فوسفاتية ، أي إن اللعبة يغلب عليها النظام اللاكتيكي بشكل كبير جدا من النظام الفوسفاتي في المباراة وذلك كون مساحة كبيرة (الطول 40 م - العرض 20 م) وعدد اللاعبين داخل الساحة (7) لاعبين

<sup>1</sup> صفاء رزوقي المرعب:مقدمة في الكيمياء الحياتية ،بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص67.55.

<sup>2</sup> ابو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 278.

وزمن الشوط الواحد (30 دقيقة) وعدد الاشواط (2) ، ولكن هناك مقاومة ( بكافة اجزاء الجسم ) تبذل في اثناء الهجوم والدفاع واللعب لا يتوقف في حال تسجيل الهدف ام لا لان الفريق المنافس يستغل تفكر الفريق الذي كان مهاجما لتسجيل الهدف بسهولة اكثر ، وكذلك ان هناك لاعبين في لعبة كرة اليد اساسيا في اللعبة لا يستبدلون الا في حالات الاصابة او الاستراحة اذا كان الفريق فائز بفارق كبير من الاهداف ، ولهذا كان تركيز حامض اللاكتيك اقل أي ان هناك تكيف جيد لدى لاعبي كرة اليد .

اما فيما يخص تراكيز المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) للعبة كرة الطائرة حيث كان تاتي بالدرجة الاولى فوسفاتية وبالدرجة الرابعة لاكتيكية ، أي إن اللعبة يغلب عليها النظام الفوسفاتي بشكل كبير جدا من النظام اللاكتيكي في المباراة لان زمن انتهاء الهجمة والمهارات التي تؤدي ضمن مساحة الملعب (9 م طول – 6 م عرض) قصير جدا وعدد اللاعبين داخل الملعب (6) لاعبين وكذلك عدم وجود أي احتكاك ( مقاومة المنافس ) ولهذا تقع ضمن النظام الفوسفاجيني . ولهذا كان تركيز انزيم CPK اكبر من تركيزه لدى لاعبي الالعاب الجماعية الاخرى .

وكذلك يرى الباحث فيما يخص تراكيز المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) للعبة كرة قدم الصالات حيث كان تاتي بالدرجة الثانية لاكتيكية وبالدرجة الثالثة فوسفاتية ، أي إن اللعبة يغلب عليها النظام اللاكتيكي بشكل اكبر من النظام الفوسفاتي في المباراة وذلك كون مساحة كبيرة ( الطول 40 م – العرض 20 م) وعدد اللاعبين داخل الساحة (5) لاعبين وزمن الشوط الواحد (20 دقيقة) وعدد الاشواط (2) ، ولكن هناك مقاومة اقل من لعبة كرة اليد ( باجزاء من الجسم ) تبذل في اثناء الهجوم والدفاع واللعب ، الا عند تسجيل الهدف يتوقف اللعب لبداية اللعب من جديد أي انتظار الفريق المنافس حين رجوعه الى ملعبه الخاص ، ولهذا كان تركيز حامض اللاكتيك اكبر من تركيزه لدى لاعبي كرة اليد .

واخيرا يرى الباحث فيما يخص تراكيز المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) للعبة كرة السلة حيث كان تاتي بالدرجة الثالثة لاكتيكية وبالدرجة الثانية فوسفاتية ، أي إن اللعبة يغلب عليها النظام الفوسفاتي بشكل اكثر بقليل من النظام اللاكتيكي في المباراة وذلك كون مساحة الملعب ( الطول 28 م – العرض 15 م ) وعدد اللاعبين داخل الساحة (5) لاعبين وزمن الشوط الواحد (10 دقيقة) وعدد الاشواط (4) ، وتوجد هناك مقاومة ( باجزاء الجسم ) تبذل في اثناء الهجوم والدفاع واللعب لا يتوقف في حال تسجيل الهدف ام لا لان الفريق المنافس يستغل تفكر الفريق الذي كان مهاجما لتسجيل الهدف بسهولة اكثر ، ولهذا كان تركيز انزيم CPK اكثر من لعبة كرة قدم الصالات وكرة اليد .

ويذكر (كمال درويش واخرون ،1998) ان العمل اللاهوائي عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لانتاج الطاقة اللازمة لاداء المجهود البدني مع عدم استخدام اوكسجين الهواء الجوي . وتتم التغيرات الكيميائية في العضلات العاملة لانتاج الطاقة باستخدام النظام الفوسفاتي (ATP.CP) في الانشطة التي تتراوح فترة دوامها اقل من 30 ثا ، وينظام حامض اللاكتيك في الانشطة التي يتراوح دوامها ما بين 30 ثا – 30 دقيقة . وكذلك يؤكد ان استمرارية تنمية التحمل اللاهوائي للاعب تتحسن مقدرة العضلات على التخلص من حامض اللاكتيك وتحمله<sup>1</sup> ، ومن المعروف ان تركيز حامض اللاكتيك في الدم للاعبين يكون اقل ويرجع هذا الى زيادى اعتمادهم على العمليات اللاهوائية في انتاج الطاقة وزيادة كفاءة التخلص من زيادة اللاكتيك لديهم<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> كمال درويش واخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات-تطبيقات) ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 46 .

<sup>2</sup> نايف مفضي الجبور : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص 269 .

#### 4- الاستنتاجات: استنتج الباحث مايلي :

1. كان للجهد البدني تأثير لمعرفة تراكيز المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) وظهور الفروق بين لاعبي الالعاب الجماعية من خلال القياس ، وايهما فوسفاتية ام لاكتيكية اعلى من غيرها .
2. لعبة كرة الطائرة يغلب عليها النظام الفوسفاتي ويليها كرة السلة ومن ثم كرة قدم الصالات واخيرا كرة اليد .
3. لعبة كرة اليد يغلب عليها النظام اللاكتيكي ويليها كرة قدم الصالات ومن ثم كرة السلة واخيرا كرة الطائرة .
4. ان لمعرفة تراكيز المتغيرات (انزيم CPK ،حامض اللاكتيك LA) له دور كبير في تطوير امكانيات لاعبي الالعاب الجماعية اللاهوائية وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية .

#### 5- المصادر :

- 1- أبو العلاء أحمد ومحمد صبحي : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 2- ابو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 3- صفاء رزوقي المرعب: مقدمة في الكيمياء الحياتية ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 .
- 4- كمال درويش واخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات-تطبيقات) ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 5- نايف مفضي الجبور : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011 .