

الألم ودوره في فحص الاصابات الرياضية

ا.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sporehab@hotmail.com

من اصعب الامور التي يواجهها الطبيب او المعالج الفيزيائي (Physiotherapies) هو الفحص والتشخيص للاصابات الرياضية حيث ان العلاج سوف يبني على ماتم التوصل اليه من نتيجة الفحص وبالرغم من اكتشاف اجهزه حديثة ومتطورة يبقى دور الطبيب والمعالج الفيزيائي مهم. من المتعارف عليه هناك نوعين من الفحص: الفحص الذاتي Subjective Examination و الفحص الموضوعي Objective Examination حيث يكون الفحص الذاتي من خلال بعض الحركات الارادية يقوم بها المصاب والمدى الحركي لتشخيص الإصابة اما الفحص الموضوعي فيكون من خلال بعض الاسئلة يطرحها الفاحص ومن خلال الاجابة يتم التوصل الى مكان ونوع الإصابة. اول سؤال يتم طرحه للمصاب هو كيف ومتى حدثت الإصابة حيث نستفاد من الاجابة على هذين السؤالين هو مكان الإصابة والانسجة المتضررة من الإصابة. ومن الاسئلة المهمة في التشخيص هو الألم ، لاتوجد إصابة بدون ألم قد يختفي بعض الاحيان او في بعض الاوضاع لكن يبقى متلازما مع الإصابة، فاذا ظهر الألم بعد الإصابة مباشرة فهذا يدل على ان الإصابة شديدة اما اذا ظهر الألم بعد مدة من الإصابة فهذا يعني ان الإصابة غير شديدة لكن مستمرة حيث ممكن ان تتفاقم مع مرور الوقت اي ممكن ان يكون نزيه بسيط لكن مستمر كذلك شكل الألم هل هو متقطع ام مستمر في اغلب الاحيان يكون الألم المتقطع هو ألم التهاب كما في ألم السن اما الألم المستمر يكون عادة ألم عضلي كان يكون تمزق في الالياف العضلية او التواء بالمفصل او كسر بسيط في العظم.

ايضا نوع الألم له دور كبير في عملية التشخيص حيث هناك عدة انواع للألم مثل ألم الحرق، ألم الوخز والألم الحاد والألم الخافت. ألم الالتهاب عادة يكون على شكل حرقه يختفي بالحركة ويظهر بالراحة اما ألم الوخز والخافت يكون بسبب اذية في العضلة.

كثيرا منا عندما يتشغل بعمله اليومي لا يشعر بالألم لكن عندما يهدأ ويجلس لفترة بسيطة يظهر الألم فهذا يدل على ان الألم هو تدريجي ناتج عن التهاب اما الألم المباشر الذي يظهر بعد التواء مفصل. اي ان الشخص الذي يصاب بالتواء يشعر بالألم مباشرة.

لايوجد لحد الان رغم التطور العلمي في مجال التشخيص اي جهاز يقيس شدة الألم لذلك يلجأ كثير من الباحثين الى وضع درجات معيارية لشدة الألم وذلك من خلال المصاب نفسه كيف يصف شدة الألم على سبيل المثال ان كان لا يوجد ألم فيعطى درجة صفر اما اذا كان الألم لايطاق فتعطى درجة عشرة فهنا المصاب ممكن ان يعطي درجة تقدر مدى شدة الإصابة حسب وصف المصاب لها.

على الرغم من تعدد اجهزة وسائل الفحص لكن نبقى نحتاج الى طرق سريعة وفورية للتشخيص وخاصة بعد حدوث الإصابة مباشرة حيث يعتمد الاسعاف الاولي والعلاج على نتيجة التشخيص الذي توصلنا له من خلال ماتم طرحه من اسئلة واستفسارات.

نبات الجينسنج وعلاقته بصحة الفرد

م.د حسين مناتي ساجت

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hussein80hussein@yahoo.com

أن علم التغذية أصبح اليوم من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها في اغلب المجالات لاسيما مجال التربية البدنية والرياضية حيث ارتبطت النباتات الطبية بهذا العلم لما لها من الاهمية الكبيرة في وصول الفرد الى افضل مستوياته الصحية، وعلاوة على ذلك فإنها تستخدم كمكملات غذائية صحية في الطب البديل لمختلف الظروف والامراض. ويعد نبات الجينسنج واحد من هذه النباتات المهمة التي تستخدم بشكل واسع وهو نبات معمر له جذور متفرعة ويزرع في كوريا واليابان وأمريكا والكثير من الدول الاخرى، وينتمي للفصيلة الآرالية، وأن الجزء المستعمل من الجينسنج هو الجذور وهي شبيه بصورة جسم إنسان وتعد هذه الجذور في كوريا من أهم العقاقير الشعبية انتشارا لاعتقادهم أن لها القدرة على شفاء عدد كبير من الأمراض ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية وقد استعمل الجينسنج منذ أكثر من 7000 سنة، و تؤكل جذور الجينسنج في بعض الدول الاوربية والامريكية كما يؤكل الجزر، كما تسحق وتجفف ويصنع منها شاي الجينسنج، ويباع مسحوق خلاصة جذور الجينسنج على شكل كبسولات في الصيدليات كمستحضر صيدلاني لزيادة كفاءة الإنسان وحيويته ومعنوياته. ويحتوي جذر الجينسنج على مادة تدعى الجينسينوسيد Ginsenoside التي تعمل على تحفيز نظام المناعة وتقاوم التعب والإجهاد بدعم الغدد الكظرية (فوق الكلى)، والعمل على زيادة تدفق الأوكسجين إلى العضلات المختلفة أثناء أداء التمارين الرياضية. و تعمل ايضا على سرعة نقل الجلوكوز من الكبد الى العضلات عند الحاجة اليه (دورة كروي) و تخلص الجسم من حامض اللاكتيك الذي يسبب التعب و لهذا فان الجينسنج يساعد بفاعلية عالية على حيوية الفرد.

يصنف نبات الجينسنج على أنه من المواد الموازنة - التي تعيد للجسم توازنه- و هي مواد قليلة في الطبيعة تتصف بأنها غير سامة، ولا تسبب تغيير في فسيولوجية الجسم. تأثيرها عام وليس موضعي. ولها تأثير منظم و موازن مثلاً تخفض الضغط المرتفع بشكل معتدل كما تسبب رفع الضغط الهابط بشكل معتدل، ويحتوي على مواد كثيرة منها باناكسوزند F,A - اناكساترول- الفسفور- الحديد- النحاس - الماغنيزيوم- الكالسيوم - البوتاسيوم- المنغنيز - الفلور - الصوديوم- انزيمات نشويه. وهناك انواع مختلفة من هذا النبات منها الجينسنج الكوري (Panax Ginseng) والجينسنج الامريكي (Panax quinquefolius) الجينسنج السيبيري (Eleutherococcus Senticosus)،

ويحتاج إنتاج جذور الجينسنج إلى مزيد من الصبر والمثابرة والمال والمعدات، ويوجد في الغابات أويزرع في المزارع كما في ولاية ميووري Missouri وولاية لويزيانا Louisiana وولاية اريزونا Arizona الامريكية، وتقدر المدة اللازمة للحصول على المحصول من (5 . 10) عاماً لتصبح صالحة للبيع، وتقدر أسعارها تبعاً لشكل الجذور وعمرها. وقد أثبت العلم الحديث أن الجذور تحتوي على مواد صابونية تريبنولية ثلاثية وجنسينوسيد لها القدرة على تنشيط وإفراز بعض الهرمونات الحيوية بجسم الإنسان مما يؤدي إلى زيادة قدرة الإنسان الذهنية والجنسية.

استخدامات نبات الجينسنج :

- 1- يستخدم الجينسنج للرياضيين حيث يزيد الطاقة وقدرتهم على التحمل و هو لا يدخل في قائمة المواد الممنوعة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية.
 - 2- ينصح به للطلاب خاصة في أشهر الامتحانات لأنه يزيد من تثبيت المعلومات و القدرة على التركيز.
 - 3- ينصح به لكبار السن حيث يحسن الدورة الدموية و ينشط الجسم و يجدد بناء الخلايا و يحسن المزاج.
 - 4- ينصح به لذوي الأجسام النحيلة حيث يساعد على زيادة الوزن و فتح الشهية وتحفز بناء البروتينات و العضلات.
- ويتكون نبات الجينسنج الامريكي من عدد من الأجزاء (ثمارالنبات ولونها احمر، والجذع، الأوراق وعددها خمسة فقط، والجذر، والجذير)

أثر تدريبات اللاكتات الفترية وفقاً لمناطق التدريب في تطوير تقبل مستوى تركيز حامض اللاكتيك
و أداء مهارة الاستلام و الطبطبة المنتهية بالمناولة الصدرية للاعبين كرة السلة الشباب

صلاح مهدي عبد علي

أ.د جمال صبري فرج

طالب ماجستير

جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Jamal_farj3000@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

ان النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة هو النظام السائد في لعبة كرة السلة بسبب السرعة العالية والقوة في الاداء البدني والمهاري لذا برزت ضرورة استخدام المدربين وتركيزهم على التدريبات اللاهوائية ومنها ما يخص النظام اللاكتيكي (اللاكتات الفتري) وقد اتجه الباحثان بإجراء أكاديمي ميداني يتضمن دراسة اسلوب التدريب المعتمد على نظام انتاج الطاقة اللاكتيكي عسى ، وهدف البحث إلى اعداد تدريب اللاكتات الفتري وفقاً لمناطق التدريب والتعرف على أثره في تطوير تقبل مستوى تركيز حامض اللاكتيك وأداء مهارة الاستلام و الطبطبة المنتهية بالمناولة الصدرية للاعبين الشباب بكرة السلة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبي نادي الجماهير وامام المتقين في محافظة كربلاء(ن=24) واختار الباحثان عينة بحثه عشوائيا (ن=12) وقسمت إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة (ن=6) لكل مجموعة، وقد استخدمت تمارينات نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي وبأسلوب التدريب اللاكتات الفتري (85-90%)، اديت التدريبات 3 مرة/اسبوع ولمدة(8) أسابيع وقد استخدمت الوسائل الإحصائية ((الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، مربع كاي ،معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار(ت) للعينات المستقلة و المرتبطة))، أما أهم الاستنتاجات فشملت ما يأتي:-
-هناك تأثير ايجابي لتدريب اللاكتات الفتري وفقاً لمناطق التدريب في تطوير مستوى حامض اللاكتيك قبل وبعد الجهد ومهارة الاستلام والطبطبة المنتهية بالمناولة الصدرية .

The effect of lactate interval training and a lactate threshold according to the zones of training in the development of some physical variables and performance of the complex offensive skills in young basketball

**Jamal Sabri Faraj Ph.D. Prof
Salah Mehdi Abed Ali Ms.C student
Babylon University / Faculty of Physical Education and Sports Science**

Abstract

The anaerobic system for energy production is the dominant system in the game of basketball because of the high speed and power in the physical and performance skills so emerged the need to use, and their focus trained on the exercises anaerobic including one for lactic system (lactate interval) has turned the researcher to conduct an academic field that includes the study of style-based training production of lactic hoping the energy system, and the goal of research is to prepare training lactate interval according to the areas of training and get to know its impact on the development of accepted level of concentration of lactic acid, and the performance of the skill of receiving and handling ending pectoral for young basketball players. The researcher used the experimental method, have identified the researcher research community of players clubs fans and in front of the pious in Karbala (n province = 24) and chose a researcher sample examined randomly (n = 12) were divided into two experimental groups and the control group (n = 6) for each group, has been used exercises anaerobic energy system lactic and style training lactate interval (85-90%), Edith exercises 3 times / week for 8 weeks have been used statistical methods ((arithmetic mean, standard deviation, median, torsion coefficient, chi square, simple correlation coefficient (Pearson), t-test for independent samples and associated)), and the most important conclusions encompassing the following- :

-there Positive effect of lactate interval training, according to training areas in the development of the level of lactic acid before and after the effort and skill of receiving and handling ended chest.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي الهوائية او اللاهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر في مستوى الاداء البدني والمهاري، ويكون هذا بوضع البرامج التدريبية التي تستند الى تطوير أنظمة الطاقة المرتبطة باللعبة، و لعبة كرة السلة من الفعاليات الفرقية التي تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً من أجل رفع كفاية وقدرة اللاعب على ممارستها، اذ يتوجب على اللاعب العمل بالسرعة العالية عند الانتقال في الملعب والقدرة الانفجارية في القفز والوثب و المناولات مع الدقة والرشاقة في التصويب والمناولة والانسيابية في المحاورة وتكرار كل هذا لعدد من المرات، والمعروف ان النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة هو النظام السائد في لعبة كرة السلة بسبب السرعة العالية والقوة في الاداء البدني والمهاري لذا برزت ضرورة استخدام المدربين وتركيزهم على التدريبات اللاهوائية اذ ان طبيعة لعبة كرة السلة ومهاراتها و

مواقف اللعب فيها تتطلب سرعة و قوة عاليتين وهذا يؤكد ان ادائها يتم في ظروف عدم كفاية الاوكسجين، ومن اهم هذه التدريبات هي تدريبات اللاكتات الفتري، اذ ان هذه التدريبات تساعد اللاعب على تحمل زيادة تراكم حامض اللاكتيك وزيادة عمليات التخلص منه و بالتالي الاستقرار في الاداء والتقليل من معوقات اللاكتيك و بتراكمه العالية و هذه التدريبات تكون الراحة فيهما ايجابية و تؤدي الى تطوير التحمل الخاص ، و تناسب هذه التدريبات التعامل مع مهارات لعبة كرة السلة و خاصة المهارات الهجومية مثل الطبطة أو التصويب السلمي أو الطبطة مع تغيير الاتجاه و الخداع أو الطبطة و الدخول بالتصويب السلمي ثم المناولة للاعب الاقرب... الخ و هذه المهارات كلها تؤدي في زمن قصير لكي يتحقق الهدف المرجو منها، و هذا يتناسب مع تدريبات اللاكتات الفتري بشدد تدريبيه (85-90%) و لذلك يجب ان يكون المدربين على إطلاع ومعرفة بهذه التدريبات المهمة في لعبة كرة السلة و التي تؤدي الى الرقي في مستوى اداء اللاعب و تركيزه سواء في التدريب أو المباراة ، ومن هنا برزت أهمية البحث في استخدام تدريبات للاعب كرة السلة في مجال اللعبة مع اخذ بنظر الاعتبار وقوع هذه التدريبات في منطقة شدة تدريبيه واحدة والتي يساهم في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية لديهم وبالتالي سينعكس على أدائهم طيلة مدة المباراة أو التدريب.

2-1 مشكلة البحث

تتطلب لعبة كرة السلة الحديثة من اللاعب أن يكون متمتعاً بلياقة بدنية وحركية عالية، لكي يستطيع الاستمرار بكفاية عالية دون هبوط المستوى طول مدة المباراة وخاصة في النصف الثاني من المباراة ونهايتها. من متابعة الدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى بكرة السلة وكذلك المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع بعض السادة مدربي⁽¹⁾ فرق كرة السلة في كربلاء المقدسة، تم الوصول الى قناعة مفادها ضعف الاهتمام الكافي من قبل بعض المدربين بالتدريبات المتعلقة بالجانب الفسيولوجي مما ينعكس على مستوى أداء اللاعبين والذي ينخفض غالباً ويشكل خاص في الفترتين الثالثة والرابعة اذ تقل فاعلية اشترك اللاعبين في المنافسة ولكل من الدفاع والهجوم، لذا اتجه الباحثان بإجراء دراسة أكاديمية ميدانية تتضمن دراسة اسلوب التدريب المعتمد على نظام انتاج الطاقة اللاكتيكي عسى ان تكون علاجاً لهذا القصور فيفيد المدربين واللاعبين فضلاً عن توفير معلومات تضاف الى المكتبة الرياضية العربية في علوم الفسلجة الرياضية.

3-1 أهداف البحث : يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تدريبات اللاكتات الفتري وفقاً لمناطق التدريب للاعبين الشباب بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات اللاكتات الفتري في تطوير تقبل مستوى تركيز حامض اللاكتيك وأداء مهارة الاستلام والطبطة المنتهية بالمناولة الصدرية للاعبين الشباب بكرة السلة.

¹ السادة مدربي فرق كرة السلة في أندية كربلاء الذين اجريت معهم المقابلات

حميد هيجل: مدرب نادي الجماهير

صاحب زيني: مدرب نادي الروضتين

سهيل محمد: مدرب نادي امام المتقين

4-1 فرض البحث : يفترض الباحثان أن:

1- لتدريبات اللاكتات الفترتي تأثير ايجابي في تطوير تقبل مستوى تركيز حامض اللاكتيك وأداء مهارة الاستلام والطبقة المنتهية بالمناولة الصدرية للاعبين الشباب بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب بكرة السلة لأندية محافظة كربلاء المقدسة للموسم الرياضي 2014-2015م.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2014/12/1م الى 2015/10/13م .

3-5-1 المجال المكاني: مختبر الفسلجة الرياضية في جامعة القادسية وجامعة كربلاء والقاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

1-2 تدريب اللاكتات الفترتي

في عام 1986 اطلق العالم الفيسيولوجي الامريكي George Brooks على الحركة الديناميكية للاكتات في جميع انحاء الجسم و قدرته على انتاج مزيد من الطاقة في العضلات مصطلح "اللاكتات الديناميكية" و لقد استغرق العلماء الفيسيولوجيين الاخرين و المدربين بعض الوقت حتى يعترفوا بأهمية بحث Brooks، بعدها قام بيتر ثومبسون بتقديم مصطلح "الحركة الديناميكية للاكتات" لكي تصنف خصيصا في تدريب مكوك اللاكتات (وهي عملية التخلص من اللاكتات من منطقة معينة و الانتقال به الى منطقة اخرى لكي يستخدم استخداما امثل (1)).

لذلك يعرف تدريب اللاكتات الفترتي بأنه " أي شكل من اشكال التدريب التي يزيد فيها انتاج اللاكتات عن طريق الشدة التدريبية العالية و تقل مع الفترات التي تقل معها شدة التدريب" (2).

ويرى الباحثان ان هذه التدريبات تساهم بشكل كبير في تطور القدرات الفيسيولوجية اللاهوائية واللاكتيكية للاعب كرة السلة و سينعكس هذا التطور ايجابا في كفاية الاداء للاعب طوال زمن فترات اللعب و بضمنها الاوقات المتقدمة في الفترتين الثالثة والرابعة، خاصة وأنه يحقق المتطلبات البدنية والمهارية الشديدة المطلوبة من لاعب كرة السلة الحديثة شرط أن ينفذ هذا التدريب بالشكل الصحيح وبالإشراف المباشر من المدرب ذي الكفاية المهنية والمعرفية بهذا التدريب.

3-2 المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في البحث:

ان اتقان المهارات الاساسية الهجومية البسيطة منها أو المعقدة، والفردية أو المركبة بدقة وسهولة تعد مؤثرا لنجاح اللاعبين والطلبة، ويعد هذا "الاتقان للمهارات أساسا للارتقاء والتفوق سواء أكان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" (3).

1 - عقيل جاسم حسين: تأثير تدريب اللاكتات الديناميكية على وفق النبض في مستوى تركيز حامض اللاكتيك وبعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية ومستوى الانجاز في 200-400م سباحة، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2013 ص 38 .

2 - بيتر ثومبسون : كسر حاجز الصراع عن التدريب الفترتي الحديث ، مجلة العاب القوى الاسبوعية في بريطانيا ، 30 أيلول ، 2005.

3 - سعد فاضل عبد القادر: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001، ص20.

تتكون المهارات المركبة "من ارتباط أو دمج مهارتين أو أكثر تؤدي بشكل مركب ، تؤدي وكأنها مهارة واحدة وتحتاج من اللاعبين الى وقت أطول ومجهود أكبر عند الاداء أكثر من المهارات الفردية ومنها الاستلام والطبطة والطبطة والمناولة والطبطة والتصويب وغيرها⁽¹⁾ .

وفيما يأتي عرض للمهارات الهجومية المدروسة في البحث:

• استلام ومسك الكرة :

عند أداء هذه المهارة في جميع الظروف في تدريب والمباراة يجب أن يكون مراحلها كآلاتي⁽²⁾:

1- الاقتراب في اتجاه الكرة.

2- مسك الكرة.

3- جذب الكرة باتجاه الجسم.

4- الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

مهارة الطبطة:

قد عرفها (رعد جابر) بأنها "وسيلة هجومية أساسية بجانب المناولة التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى منطقة أخرى من اجل إيجاد، أو تحقيق فرصة جيدة تخلق إستراتيجية للهجوم ، أو التصويب للفريق المهاجم"⁽³⁾.

وتعتمد الطبطة على الانتشاء والمد الحاصل في المرفق ورسغ اليد وفي لحظة الطبطة بالكرة تكون أصابع اليد مفتوحة بحيث تعطي إمكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب ، وبواسطة حركة الطبطة تعطي إمكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة الى أخرى ، ومن المهم ان نعرف بان المبالغة في استعمال الطبطة يؤدي الى قلة سرعة حركة اللعب⁽⁴⁾.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-اعتمد الباحث التصميم التجريبي وبأسلوب تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية

الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعدية و كما يبينه جدول (1).

جدول(1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	المتغير المستقل	اختبار بعدي
التجريبية	مستوى تركيز حامض	اسلوب تدريب اللاكتات	مستوى تركيز حامض
الظابطة	اللاكتيك ومهارة الاستلام والطبطة المنتهية بالمناولة الصدرية	اسلوب تدريب الفترتي مرتفع الشدة	اللاكتيك ومهارة الاستلام والطبطة المنتهية بالمناولة الصدرية

1 -محمد صالح محمد: منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999، ص25.

2 - مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرّس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص27.

3 - رعد جابر باقر ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ ، ص ٥٠.

4 - فائز بشير حمودات وآخرون؛ أسس ومبادئ كرة السلة ،(مطابع الجامعة، جامعة الموصل، ١٩٨٣) ص58.

2-3 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (24) لاعب من ناديي الجماهير وامام المتقين بكرة السلة ولفئة الشباب في محافظة كربلاء ، في حين اختار الباحث عينته والمكونة من(12) لاعب وبنسبة 50% من المجتمع الاصلي وبالطريقة العشوائية البسيطة تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية و ظابطة و بواقع (6) لاعب لكل مجموعة وتم استبعاد (6 لاعبين) لعدة أسباب منها البعد عن مكان التدريب وصعوبة الالتزام بمكان ووقت التدريب والغياب المتكرر عن التدريب.

جدول (2) يبين توزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

اسم النادي	مجتمع البحث	عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية
الجماهير	12	6	3
امام المتقين	12	6	3
	24	12	6

و قد اجري التجانس لعينة البحث كما يتبين في الجدول (3)

جدول (3) يبين تجانس العينة

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	184,4	2,63	185	0,684 -
الكتلة	كغم	76,500	2,95	77,250	0,763 -
العمر التدريبي	شهر	25	1,86	24,5	0,833

يبين الجدول (3) بأن جميع قيم معامل الالتواء ولجميع القياسات تتراوح ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد العينة لهذه القياسات.

3-3 الوسائل والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :

- الملاحظة.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبانة.
- جهاز حاسوب نوع (DELL).
- كامرة نوع (SONY) يابانية الصنع.
- شريط قياس قطني.

- ميزان طبي نوع (buerer) صيني الصنع.
- جهاز (Lactate Pro2) ياباني الصنع.
- جهاز (ROSS MAX) صيني الصنع عدد 2.
- جهاز السير المتحرك (Treadmill) صيني الصنع .
- كتات أمريكية الصنع للكشف عن تركيز حامض اللاكتيك.
- أقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد 4.
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد 10.
- ساعة توقيت يدوية عدد 2 نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (SHARP).
- كرة سلة عدد (15).
- صافرة عدد (5).

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد المتغيرات الفسيولوجية المبحوثة

اعتمادا على مسح المصادر المتوفرة ومساعدة السيد المشرف تم الاتفاق على دراسة المتغير الفسيولوجي مستوى تركيز حامض اللاكتيك قبل الجهد وبعد 5 دقائق من الجهد

ثانيا :- القياسات الفيسيولوجية

أ- قياس حامض اللاكتيك في الدم

استخدم الباحث جهاز قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك المحمول يدويا الجيل الثاني (Lactate Pro2) وتمثلت طريقة القياس باختيار احد اصابع اليد ليتم الوخز وظهور قطرة الدم الاولى ثم مسحها وبعد ظهور قطرة الدم للمرة الثانية يوضع عليها شريط القياس(الكت) المتصل بالجهاز ليسحب الدم باتجاه الشريط وبقاء الاصبع ضاغط على شريط القياس حتى تظهر نتيجة قياس نسبة حامض اللاكتيك خلال (15) ثانية .

وتمت عملية قياس مستوى حامض اللاكتيك في الدم على مرحلتين الاولى قبل الجهد والثانية بعد (5) دقائق من الراحة بعد الجهد والتي هي افضل مدة لتصريف حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم.

كان الجهد هو اختبار التحمل اللاكتيكي المعدل ويبدأ الاختبار بعد أن يكمل اللاعب الإحماء المناسب ولمدة من 5 - 10 دقائق يتم صعود اللاعب على جهاز السير المتحرك (Tread mill) إذ يبدأ بتشغيل الجهاز ضمن السرعة المحددة (14 كم / ساعة) علما إن الجهاز يبدأ بزيادة السرعة بشكل تدريجي وصولا إلى السرعة المقررة وهذا يعطي للمختبر الفرصة الكافية للعمل على الجهاز ويشكل متوافق ومتناسق وبعد الوصول إلى السرعة المقررة يبدأ تشغيل ساعة التوقيت من قبل المؤقت ويستمر اللاعب بالعمل على الجهاز لمدة دقيقتين.

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق (2015/6/1) مع فريق العمل المساعد^{1*} على

(6) لاعبين من مجتمع البحث من غير عينة البحث ، والغرض منها:

- التعرف على الاخطاء والمعوقات و السلبيات التي قد ترافق التجربة.

- التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة.

- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد

- التعرف على شدد التمارين و زمنها لعينة البحث.

- التعرف على زمن أداء الاختبارات.

و قد ادت التجربة الاستطلاعية الغرض منها، اذ اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة ذات مواصفات ومهارات بنفس مواصفات عينة بحث⁽¹⁾ اجريت عليها هذه الاختبارات.

3-4-5 القياسات و الاختبارات القبليّة

تم اجراء القياسات والاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث في يومي الاربعاء والخميس الموافق 18-

2015/6/19 وذلك لتحديد مستوى المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة و قد

اجريت الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في الساعة التاسعة صباحا على مختبر الفسلجة الرياضية في كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء، والاختبارات المهارية في الساعة الخامسة عصرا على القاعة الرياضية

المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء ولمدة يومين و قد جرت الاختبارات حسب التسلسل

الاتي

اولا- القياسات الفسيولوجية :

أ- قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم .

ب - قياسات بعد الجهد:

ج- قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد(5) دقائق.

* تكون فريق العمل المساعد من السادة:

1- أ.م.د فلاح حسن عبد الله ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

2- أ.م.د لازم محمد عباس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

3- أ.م.د قيس سعيد دليم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

4- م.د علاء فليح جواد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

5- م.م حسن علي كاظم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

6- م. ألعاب محمد رضا عبد الحسين، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

7- م. ألعاب أمير رعد سعدون، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

(1) أثر تدريبا اللاكتات الفئري والعتبة اللاكتيكية وفقاً لمناطق التدريب في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة الشباب



الشكل (7) يوضح قياس حامض اللاكتيك أثناء الجهد البدني

ثانياً- الاختبارات المهارية

- تم تصوير اختبار أداء المهارة الهجومية المركبة الاستلام و الطبطبة المنتهية بالمناولة الصدرية وتم عرضها على السيدين المحكمين* لاجل تقييم أداء المهارة على أن يكون التقييم للمهارة من 30 درجة على اعتبار ان كل قسم من أقسام المهارة كان له 10 درجات.

3-4-5-1 تكافؤ مجموعتي العينة

وللتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية و الضابطة بالنسبة للمتغير الفسيولوجي

والمهاري قيد البحث وكانت نتائج التكافؤ كما في الجدول(4)

جدول (4) يبين تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموع	وحدة القياس	المتغيرات الفسيولوجية والمهارية
غير معنوي	0,102	1,782 -	0,105	1,750	1 م	ملي مول/لتر	حامض الاكتيك قبل الجهد
			0,075	1,817	2 م		
غير معنوي	0,334	1,015 -	0,197	7,650	1 م	ملي مول/لتر	حامض الاكتيك بعد الجهد
			0,303	7,800	2 م		
غير معنوي	0,166	1,496	1,966	15,667	1م	درجة	الاستلام والطبطبة المنتهية بالمناولة الصدرية
			1,472	14,167	2م		

عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05)

وبما ان جميع النتائج لمستوى الدلالة للمتغيرات الفسيولوجية والمهارية كانت أكبر من 0,05 وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتين، وهو مطلب ضروري جدا في المنهج التجريبي ليكون جميع أفراد العينة على خط شروع واحد عند البدء بالتجربة الرئيسية.

* * السيدان المحكمان:

- 1- م.د عدي عبد الحسين كريم ، كرة سلة ، جامعة ديالى.
- 2- م.د محمد عبد الرضا سلطان ، كرة سلة ، جامعة كربلاء.

3-4-6 التجربة الرئيسية :- نفذ الباحثان التدريبات المعدة وبالإجراءات الآتية:

- كانت التدريبات في مرحلة الإعداد الخاص.
- تؤدي التمرينات في بداية أول اسبوعين بدون منافس ثم يدخل منافس سلبي في الاسبوع الثالث والرابع وفي الاسبوع الأخيرة يكون هناك منافس ايجابي لبعض التمارين .
- (التدريبات المستخدمة للمجموعة التجريبية كانت وفقا لمنطقة التدريب الثانية في تدريبات أنظمة الطاقة و وفقا لمعدل القلب والتي تسمى بتدريبات النظام اللاكتيكي (اللاكتات الفكري) .
- كانت شدة تدريب اللاكتات الفكري 85 - 90%.
- تم تطبيق تلك التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

3-4-7 القياسات والاختبارات البعدية

- اجرى الباحثان القياسات والاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث يومي الخميس والجمعة الموافق 23-2015/8/24م وقد اجريت تحت نفس الظروف و الشروط التي أجريت فيها القياسات والاختبارات القبلية قدر الامكان.

3-5 الوسائل الاحصائية

- استخدمت الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان من الاختبارات القبلية والبعدية و بالوسائل الاحصائية الآتية :
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - مربع كاي (كا²).
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - اختبار (ت) للعينات المستقلة وللعينات غير المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج المتغيرات الفسيولوجية وتحليلها ومناقشتها لمجموعتي البحث
4-1-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات الفسيولوجية لمجموعتي البحث.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات الفسيولوجية لمجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	ع هـ	ف	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		المتغيرات الفسيولوجية	وحدة القياس	
					ع	س	ع	س			
معنوي	0,000	17,476	0,021	0,367	0,117	1,383	0,105	1,750	1	ملي مول / لتر	حامض اللاكتيك
معنوي	0,003	7,093	0,054	0,383	0,103	1,433	0,075	1,817	2	ملي مول / لتر	قبل الجهد
معنوي	0,001	7,197 -	0,183	1,317 -	0,356	8,967	0,197	7,650	1	ملي مول / لتر	حامض اللاكتيك
معنوي	0,024	3,191	0,162	0,517 -	0,349	8,317	0,303	7,800	2	ملي مول / لتر	بعد الجهد

*معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ودرجة حرية (6-1=5)

يتبين من الجدول (5) ان مستوى المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك قبل الجهد وحامض اللاكتيك بعد الجهد) بلغ (0,003) (0,001) (0,000) (0,001) (0,000) (0,000) على التوالي و هي اقل من مستوى الدلالة $\geq (0,05)$ مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي كانت دالة احصائيا و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في هذه المتغيرات، بينما بلغ مستوى المعنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات نفسها على التوالي (0,001) (0,002) (0,003) (0,024) (0,000) (0,024) و هي أقل من مستوى دلالة $\geq (0,05)$ مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

4-1-3 مناقشة نتائج قياس حامض اللاكتيك بعد الجهد للمجموعة التجريبية و الضابطة

من خلال العرض والتحليل السابق لمتغير حامض اللاكتيك بعد الجهد تبين ظهور فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى استخدام الشدّد العالية في تدريبات النظام اللاكتيكي وعند انخفاض معدل الأوكسجين الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إنتاج حامض اللاكتيك بالدم، وهذا ما أكدّه (جمال صبري، 2012) " تتوقف الزيادة بإنتاج حامض اللاكتيك بالدم على نوع العمل العضلي الذي يؤديه الرياضي وشدته ، فعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة وتم في ظل استخدام الأوكسجين لا يزداد إنتاج حامض

اللاكتيك بالدم ، أما إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة وتم في ظروف عدم كفاية الأوكسجين فيزداد تجمع وتراكم حامض اللاكتيك في الدم⁽¹⁾ .

ونقل فلاح حسن عن (Brain) "أن العمل بالشدة العالية قادر على زيادة حامض اللاكتيك في الدم بسبب عملية تحلل السكر اللاهوائي الذي يقوم به الجسم لإعادة مركب ATP داخل الخلية العضلية مع عدم كفاية الأوكسجين الوارد إلى العضلات العاملة الأمر الذي يؤدي إلى عدم مقدرة الميتوكوندريا على إدخال ايون الهيدروجين المتحرر إلى السلسلة التنفسية وبذلك يتحد حامض البايروفيك مع ايون الهيدروجين مكوناً حامض اللاكتيك"⁽²⁾ .

أما (Mcardle & Katch: 2000) فيؤكدان أن خلال الجهد البدني الواطئ والجهد الثابت فإن نسبة حامض اللاكتيك في الدم لا تزيد خارج النطاق البيولوجي خلال وقت الراحة ، وعندما تزداد شدة الجهد فإن نسبة الحامض ترتفع عن الحد الطبيعي⁽³⁾ .

أما بالنسبة للفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين و التي اظهرها الجدول(9) أنه كانت هناك فروق دالة احصائية في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم للاختبار البعدي بين المجموعتين ، إذ كانت نسبة ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد للمجموعة التجريبية أكثر تركيزاً لمستوى الحامض قياساً بالمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب ذلك الى أن التدريبات التي خضعت اليها المجموعة التجريبية (تدريبات اللاكتات الفترية) والتي تميزت بشدة أعلى في الاداء ، قد ادت الى ازدياد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم . وهذا ما أشار اليه رحيم رويح في دراسته نقلاً عن ريسان خريبط "بأنه كلما ازداد زمن الانقباض العضلي وشدة الحمل و الانقباض العضلي ازدادت سرعة تراكم حامض اللاكتيك في الدم"⁽⁴⁾ .

¹ - جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره ، ص298.

² -فلاح حسن عبد الله: مصدر سبق ذكره، ص138.

³ -Mcardle W.D , Katch F. I 2000 Individual differences in anaerobic energy-

. transfer capacity , In Essentials of exercise physiology , lippincott Williams and wilking , U.S.A .P256

⁴ - رحيم رويح حبيب: تأثير تدريبات العتبة الفارقة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض (1500)متر، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006، ص104.

2-4 عرض نتائج المتغيرات المهارية لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها
 1-2-4 عرض وتحليل نتائج المتغير المهاري للمجموعة التجريبية الضابطة للبحث
 الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات المركبة لمجموعي البحث

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع هـ	قيمة (t) المحسوبة*	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س					
الاستلام والطبقة المنتهية بالمناولة الصدرية	درجة	1	15,667	1,966	24,333	1,211	8,667-	1,145	7,569-	0,001	معنوي
		2	14,167	1,472	22,167	1,941	8,000-	0,730	10,959-	0,000	معنوي

*معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ودرجة حرية (5=1-6)

يتبين من الجدول (6) ان مستوى المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المركبة (الاستلام والطبقة المنتهية بالمناولة الصدرية) بلغ (0,001) (0,000) على التوالي و هي اقل من مستوى دلالة $\geq (0,05)$ مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي كانت دالة احصائيا و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

2-2-4 عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث في المتغيرات المهارية الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و دلالة الفروق للمهارات المركبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	م ج ت		م ج ض		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية*	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
الاستلام والطبقة المنتهية بالمناولة الصدرية	24,33	1,211	22,167	1,941	2,320	0,043	معنوي

*دال عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ و درجة حرية (10=2-6+6)

يتبين من نتائج الجدول (7) في أعلاه أن قيمة (t) دالة معنوية عند مستوى معنوية $\geq (0,05)$ لجميع الاختبارات و لصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة

أولاً : مناقشة نتائج اختبار الاستلام والطبقة المنتهية بالمناولة الصدرية من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (13) لاختبار الاستلام والطبقة المنتهية بالمناولة الصدرية للمجموعة التجريبية و الطابطة، نرى بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلنا المجموعتين التجريبية و الطابطة بعد تنفيذهما التدرجات المعدة ويعزو الباحث تلك الفروق المعنوية الى تأثير التدرجات التي أعدها الباحث للمجموعة التجريبية (اللاكتات الفترية) والتي تضمنت تمارين بدنية ومهارية عديدة ومتنوعة في لعبة كرة السلة فضلا عن الانتظام في التدرجات ويرى (محمد عبد الرحيم، ٢٠٠٩) بأن "كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضااض المنافس وأنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة السلة⁽¹⁾

وقد تبين من خلال الجدول(7) أنه كانت هناك فروق معنوية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الطابطة ولصالح المجموعة التجريبية (مجموعة اللاكتات الفترية) ويعزو الباحث هذا التطور الى استخدام تمارين اللاكتات الفترية التي كانت بشدد تدريبية عالية فضلا عن أنها تتشابه مع الاداء الحركي لبعض المهارات الفنية بكرة السلة كالأستلام والتسليم والطبقة والتصويب أي أن هناك خصوصية في التدريب اذ يذكر (Brain: 1999) الى " أن القاعدة الذهبية لأي منهاج تدريبي هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون متشابهة للحركات التي سيواجهها في أثناء المنافسة⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: من خلال ما توصل له الباحث من نتائج يستنتج الاتي:

- 1- أدت تدرجات اللاكتات الفترية والعتبة اللاكتيكية وفقاً لمناطق التدريب الى تطوير معدل القلب قبل وبعد الجهد و مستوى حامض اللاكتيك قبل وبعد الجهد والكفاية البدنية و مستوى Vo2 Max .
- 2- أدت تدرجات اللاكتات الفترية والعتبة اللاكتيكية وفقاً لمناطق التدريب الى تطوير مهارة الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي ومهارة الاستلام و التصويب بالقفز نقطتان ومهارة الاستلام و التصويب بالقفز ثلاث نقاط.

3- طورت تمارينات اللاكتات الفترية متغيرات البحث أفضل مما عملته تمارينات العتبة اللاكتيكية.

4- كلما زاد تقبل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات و الدم نتيجة من التدريب الشديد كلما كانت قابلية اللاعبين على اداء المهارات المركبة و استمرارهم في ادائها افضل.

5-2 التوصيات: في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. ينبغي الاهتمام بتدرجات النظام اللاكتيكي(اللاكتات الفترية والعتبة اللاكتيكية) من قبل مدربي كرة السلة.
2. اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير تدرجات اللاكتات الفترية والعتبة اللاكتيكية في بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الاداء المهاري في فعاليات رياضية اخرى.

¹ - محمد عبد الرحيم إسماعيل: كرة السلة تطبيقات الهجوم، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩ م، ص110.

² - Brain mackenzi (1999): Sport coach – Plyometric , disclamiev ,BBC education , Web guide Sportsp. 33-

3. ضرورة عناية المدربين بالقياسات الوظيفية، بوصفها كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية في الجسم ولتأثيرها في كشف الحالة التدريبية وخاصة (معدل ضربات القلب -حامض اللاكتيك في الدم - الكفاية البدنية-VO2max).
4. ضرورة استخدام الاجهزة الحديثة في قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك عند اجراء البحوث مع ضرورة توفيرها في مختبرات الفلسجة الرياضية.
5. ضرورة استخدام مدربي الشباب بكرة السلة لتدريبات اللاكتات الفترتي اكثر من تدريبات العتبة اللاكتيكية في تخطيط وتنفيذ مناهج تدريبهم.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

- بيتر ثومبسون : كسر حاجز الصراع عن التدريب الفترتي الحديث ، مجلة العاب القوى الاسبوعية في بريطانيا ، 30 أيلول ، 2005.
 - جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012.
 - رحيم رويح حبيب: تأثير تدريبات العتبة الفارقة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض (1500)متر، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006.
 - رعد جابر باقر ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥
 - سعد فاضل عبد القادر: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبي كرة السلة وحسب مراكز اللعب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001.
 - عقيل جاسم حسين: تأثير تدريب اللاكتات الديناميكية على وفق النبض في مستوى تركيز حامض اللاكتيك وبعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية ومستوى الانجاز في 200-400م سباحة، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2013 .
 - فارس سامي يوسف: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية والمركبة بكرة السلة لشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006.
 - مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999..
-) Mcardle W.D , Katch F. I 2000 Individual differences in anaerobic energy transfer capacity , In Essentials of exercise physiology , lippincott Williams and wilking , U.S.A
-) Brain mackenzi (1999): Sport coach – Plyometric , disclamiev ,BBC education , Web guide Sportsp. 33.

طلبة الدراسات العليا بين حرية الفكر وتقنيده

أ . م . د إسماعيل خليل إبراهيم

الجامعة التقنية الوسطى - معهد الإدارة / الرصافة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الدراسات العليا الحلقة المتقدمة في هيكليّة تأهيل وإعداد صفوة قادة المستقبل في ميادين الفكر والتخطيط والمعالجة والتنفيذ كل في مجال اختصاصه ، وتقدم رسائل الماجستير وأطاريح الدكتوراه حلولاً نوعية للمشاكل التي تعاني منها مجالات الحياة ومواقع العمل في قطاعاته كافة على وفق رؤى الباحثين المنطلقة من دراسة الواقع باتجاه إصلاح الحاضر وبناء المستقبل على أسس سليمة . هدف البحث الى :

- معرفة مدى الحرية الفكرية التي يتمتع بها طلبة الدراسات العليا في مرحلتي الماجستير والدكتوراه في كليات التربية الرياضية في محافظة بغداد . اعتمد الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية - لملاءمته لمشكلة البحث . تكونت عينة البحث من (34) ممن أكملوا دراستهم العليا (الماجستير والدكتوراه) من الجنسين في كليات التربية الرياضية / محافظة بغداد عامي (2011 / 2012) و (2012 / 2013) من مجموع (146) أي ما نسبته (3 ، 23%) من مجتمع البحث. توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها

- لا يتمتع طلبة الدراسات العليا بالحرية الكافية لمناقشة مدرسيهم خلال الدروس في السنة التحضيرية أو إضافة الجديد للمادة العلمية وهو ما يشكل إحباطاً لهم ويفوت فرصة الإستفادة من الجديد الذي يحصلون عليه والأفكار التي يتوصلون لها .

- إن امتلاك البعض من طلبة الدراسات العليا لحرية اختيار ما يريدون دراسته من المواد الإختيارية لم يحل دون وجود آخرين يتعرضون لضغوط شتى لإختيار مواد دراسية بعينها .

- على الرغم من أهمية قيام طلبة الدراسات العليا بإختيار مشكلات بحوثهم بحرية إلا أن واقع الحال يشير إلى دور لا يستهان به للمشرفين في ذلك الإختيار وهو ما يتسبب في توجه الباحثين لدراسة مشكلات لا يرغبون بدراستها

Postgraduate Students Between the thought freedom and Restrictions

Ass. Prof. Dr. Ismail Khalil Ibrahim

Central Technical University - Institute of Management / Rusafa

Abstract

Postgraduate level is consider the structure of the rehabilitation and preparation of future leaders in aspect of thought, planning, processing, and implementation in different fields. Master and PhD theses and dissertations usually offers. A solutions to the problems that areas of life and work sites in all sectors, experiencing the visions which is actually release by researchers towards the reform of the present life and build the future on a sound foundation.

Therefore, the current research aims to: Identify the extent of intellectual freedom that postgraduate students (Master's and PhD level) have in the college of physical education & sport science – Baghdad university.

However, the researcher used the descriptive approach (survey) for the methodology. Forty three (male & female) Master's and PhD students which had completed their studies have been chosen as a main subjects for this research in the college of physical education & sport science – Baghdad university between the years (2011-2012) and (2012-2013) from a population of (146) with a rate of (23.3%).

Nevertheless, the research results showed:

- The postgraduate students do not have the sufficient freedom to discuss their teachers during lessons in the preparatory year or add new scientific articles, which is a disappointment for them and miss the opportunity to benefit from new information's and the new ideas that created.
- The acquisition of the freedom to choose what postgraduate students want to study it from elective courses did not prevent the existence of subjected from others, which have a various pressures to choose certain subjects.
- Despite the importance of choosing freely of the research problems from the postgraduate students, but the reality of the situation indicates a sizeable enough role of supervisors in that choice, which causes orientation of researchers to study a problems that do not really to study.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الدراسات العليا الحلقة المتقدمة في هيكلية تأهيل وإعداد صفوة قادة المستقبل في ميادين الفكر والتخطيط والمعالجة والتنفيذ كل في مجال اختصاصه ، وتقدم رسائل الماجستير وأطاريح الدكتوراه حلولاً نوعية للمشاكل التي تعاني منها مجالات الحياة ومواقع العمل في قطاعاته كافة على وفق رؤى الباحثين المنطلقة من دراسة الواقع باتجاه إصلاح الحاضر وبناء المستقبل على أسس سليمة .

ومن أبرز ما يفترض أن تتميز به رسائل وأطاريح الباحثين الأصالة والإبتكار والإبداع والتجديد ، وهي منظومة لايمكن تحقيقها إلا عبر إطلاق العنان لأفكار الباحثين وتأمين حرية مجاهرتهم بها وتسطيرها في متون بحوثهم واعتمادها في حل مشكلاتها ، وهو السبيل الذي تبناه العالم وتقدم عن طريقه وهو ما يجعلنا نرى الجديد في المجالات كافة كل يوم ، ونرى المتميزون في ميادين الإختصاص جميعها ، ونرى الجديد في المعالجات والحلول .

وبالمقابل فإن اعتماد أفكار الآخرين في معالجة مشكلاتنا هو اتجاه قاصر لن يوصلنا إلى الهدف الذي نصبوا إليه لأنه يمثل استنساخاً لتلك الأفكار ويحجم قدرة الباحثين على التفكير المستقل ويحول دون ظهور مفكرين مبدعين ومجددين وهي المهمة الأساس التي يجب أن تضطلع بها مرحلة الدراسات العليا بشقيها الماجستير والدكتوراه . إن تشجيع طلبة الدراسات العليا وحثهم على أعمال عقولهم وطرح أفكارهم ورائهم ووجهات نظرهم خلال الدروس مع اساتذتهم ، وأثناء الكتابة مع مشرفيهم يمثل الخطوة الأولى في إشاعة حرية الفكر بينهم وإخراجهم من نطاق التقليد إلى التجديد ، ومن دوامة الخوف إلى واحة الإطمئنان ، ومن التبعية الفكرية إلى الإبداع والأصالة . إن معرفة حجم الحرية الفكرية التي يتمتع بها طلبة الدراسات العليا أمر غاية في الأهمية لأنه يضع أمامنا صورة واقع الدراسات العليا ومدى قبول اساتذتها لأفكار الطلبة وتشجيعهم ودعمهم لها ، وقدرة الباحثين على التفكير بعيداً عن تأثير الآخرين والدفاع عن أفكارهم ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث .

1-2-مشكلة البحث :

من خلال تجربة الباحث الشخصية كطالب في مرحلتي الماجستير والدكتوراه ، وما حصل عليه من معلومات من طلبة الدراسات العليا الذين قام بتدريسهم ، وجد أن طلبة الدراسات العليا لا يتمتعون بالقدر الكافي من الحرية الفكرية في المرحلة التحضيرية ومرحلة اختيار موضوع البحث وأثناء الكتابة ، وهو ما دفع الباحث لدراسته .

1-3هدف البحث :

- معرفة مدى الحرية الفكرية التي يتمتع بها طلبة الدراسات العليا في مرحلتي الماجستير والدكتوراه في كليات التربية الرياضية في محافظة بغداد .

1-4مجالات البحث :

1- 4- 1 المجال البشري : خريجو الدراسات العليا لعامي 2011 / 2012 و 2012 / 2013 في كليات التربية الرياضية في محافظة بغداد .

1- 4- 2 المجال المكاني : كليات التربية الرياضية في محافظة بغداد .

1- 4- 3 المجال الزمني : المدة من 15 / 3 / 2014 لغاية 5 / 11 / 2014 .

2-الدراسات النظرية :

2-1المعنى اللغوي لحرية الفكر وتعريفها :

الحرية في اللغة : التحرر في الفكر والرأي (10) ، والحرية : حالة يكون عليها الكائن الحي الذي لا يخضع لقهر أو قيد أو غلبة ويتصرف طبقاً لإرادته وطبيعته ، خلاف عبودية (10) ، والحرية " بحسب معناها الإشتقائي هي عبارة عن انعدام القسر الخارجي ، والإنسان الحر بهذا المعنى هو من لم يكن عبداً أو أسيراً للقوى السياسية أو الإجتماعية أو النفسية أو الخلقية أو العلمية أو الميتافيزيقية " (5 : 255) .

والفكر في اللغة : عمل العقل لإدراك ما يحيط به (9) ، فكر الشخص : مارس نشاطه الذهني (10) ، والفكر : أعمال العقل في المعلوم للوصول إلى معرفة مجهول (10) .

فكر في الأمر : تفكر فيه ، تأمله ، أعمل العقل فيه ليصل إلى نتيجة أو حل أو قرار (10) .

الفكر : تردد الخاطر بالتأمل والتدبر بطلب المعاني (6 : 559) .

واستنادا لما تقدم فإن الحرية تعني إمتلاك الإنسان زمام حياته في شتى ميادينها ومجالاتها وأن لايفرض عليه شيء أو يجبر من قوة خارجية على فعل شيء أو اعتناقه ، ويدخل ضمن هذا المعنى الجانب الفكري ، أي إن الإنسان حر في ما يفكر فيه .

أما الفكر فهو أن يتأمل الإنسان ما حوله ويتدبره ليصل إلى حقيقة يبحث عنها أو حل لمشكلة تعترضه أو قرار حيال أمر يواجهه اعتمادا على تصورات وإجتهادات ذاتية أو خارجية يعتمدها بإرادته . وحرية الإتجاه الفكري : حرية التعليم أو طلب العلم أو مناقشته بصراحة دون قيود أو تدخل (10) .

وعلى قدر ما وقع تحت يد الباحث من مصادر ومعلومات لم يحصل منها سوى على تعريف واحد لحرية الفكر يشير إلى انها " حرية الفرد في أن يكون له آراء وتصورات مستقلة عن آراء الآخرين حول موضوع معين " (8) . ومن وجهة نظر الباحث فإن هذا التعريف يستوعب إلى حد كبير معنيا الحرية والفكر بعيدا عن إستنساخ فكر الآخرين أو التسليم به أو تقديسه .

ويعرف الباحث حرية الفكر بأنها (كل ما يقدمه الفرد من أفكار وآراء ووجهات نظر وأسئلة وحلول لاعلاقة لها بما يقدمه الآخرون وبعيدا عن التأثير بما صدر عنهم ودون أية ضغوط خارجية) .

2-2 ما المقصود بحرية الفكر :

في البدء لابد للباحث من الإشارة إلى ان التفكير وإعمال العقل فطرة جبل عليها الإنسان منذ أن خلقه الله سبحانه وتعالى وهو أمر منه عز وجل لنا جميعا إذ يدعوننا من خلال الآيات القرآنية الكريمة إلى التفكير وإعمال عقولنا بكل ما حولنا لكونه السبيل الذي يعمق إيماننا بالله سبحانه وتعالى ويجعلنا أكثر قربا منه ، ويفتح أمامنا في ذات الوقت مجالات التقدم والتطور . وعليه فإن من غير المعقول أو المنطقي أن يعمد البعض منا إلى عصيان أمر الله عز وجل ومجافاة الفطرة ويعطل عقله لحساب عقول الآخرين .

وحرية الفكر هي إحدى مكونات منظومة الحرية ، فالحرية فردية كانت أم مجتمعية هي حصيلة لمجموعة حريات منها الدين والعقيدة والسياسة والتعليم والإقتصاد فضلا عن حرية الفكر التي يضعها الباحث في مقدمة مكونات المنظومة لأنها الفيصل في توجهات الإنسان نحو مكوناتها الأخرى .

قد يعتقد البعض أن المقصود بحرية الفكر السماح للإنسان بالتفكير ، والإعتقاد هذا في غير محله تماما إذ ليس بمقدور أحد منع إنسان من التفكير لأنه ببساطة أمر خارج نطاق صلاحية وإمكانية وسيطرة أي منا ، لكن المقصود بها تأمين الحرية للإنسان للمجاهرة بأفكاره والتعبير عنها ونشرها أو إيصالها للآخرين بشتى الطرق والوسائل المتاحة دون قيود أو موانع أي كان شكلها ونوعها وحجمها ومصدرها ، فقيمة الفكر الحقيقية هي في نشره وإقامة لفكر يبقى حبيب عقل الإنسان ، فضلا عن إن نشر الفكر يعد دليلا على تمتع الفرد والمجتمع بالحرية إذ ليس هنالك ما هو أكثر قيمة من الفكر الذي يعد القائد الحقيقي للتغيير والمساهم الأول في ما وصل إليه العالم من تقدم وتطور ، ف " حرية الفكر لاتعني شيئا ما لم يصاحبها حرية التعبير ، فالتعبير هو الألة التي توصل الفكرة للناس " (9) .

ولكي لاتختلط الأوراق فإن الباحث يؤكد أن الدعوة إلى حرية الفكر لاتعني بأي شكل من الأشكال إشاعة الفكر الذي يسعى لهدم البناء المجتمعي والقيمي والعلمي والديني والتربوي للفرد والمجتمع بل نعني الفكر البناء الذي يرتقي بمجالات وحقول الحياة جميعها ويخدم الفرد والمجتمع والبلد . إن عرض الأفكار المتعددة والمتنوعة أمام الجميع في

ظل أجواء الحرية هي حالة صحية توفر لنا فرصة الاختيار من بين بدائل متعددة خلافا لحالة وجود نمط أو تيار فكري واحد يجد الجميع أنفسهم تحت سطوته بسبب عدم وجود بديل عنه .
ولانتقصر الدعوة إلى حرية الفكر على المفكرين فالناس جميعا وعلى اختلاف مستوياتهم العلمية والثقافية والإقتصادية والإجتماعية مطالبون بالتفكير بكل ما يحيط بهم كل حسب إمكاناته ، ولايتوقف الأمر عند هذا الحد بل عليهم إمتلاك الشجاعة لطرح أفكارهم وعرضها أمام الناس ومناقشتها معهم ، ومن لايمتلكها - أي الشجاعة - منهم فعلينا تحفيزه وحثه على إمتلاكها وليس بغريب أبدا أن نستمع إلى فكرة جديدة ممن لانتوقع صدورها عنهم .
أن ممارسة التفكير دور إنساني ليس من حق أحد حجبته عن الناس تحت أية ذريعة أو حجة ، وأن الفرصة يجب أن تتوفر أمام الجميع للتعبير عن أفكارهم ، إن " حرية الفكر ليست مطلوبة لتكوين المفكرين فقط بل هي مطلوبة بنفس القدر بل وأكثر ليكون في وسع أوساط البشر أن يبلغوا المرتبة العقلية التي يستطيعونها ، وقد كان هناك وقد يكون في المستقبل مفكرون أفراد عظام في جو من العبودية الفكرية ولكن لم يكن قط هناك ولن يكون شعب نشط فكريا " (2 : 246) .

2-3 دور الفكر في الحياة الإنسانية :

ليس مبالغة القول أن كل ما توصل إليه الإنسان عبر تأريخه الطويل وما سيتوصل له من حقائق ومعارف ومعلومات وعلوم وما حققه من تطور وتقدم وحضارة ومدنية كان وما يزال وسيبقى حصيلة فكره . لم يكن الإنسان الأول مخيلا بين أن يفكر أو لايفكر فكل ما حوله فضلا عنه هو ذاته كان دافعا له للتفكير فيه ، توصل إلى وجود خالق عن طريق التفكير ، وتعامل مع الطبيعة وظواهرها وما يعيش فيها من كائنات على وفق ما هداه تفكيره ، وعن طريقه طور سبل حياته ووسائلها وأدواتها ، إبتكر واخترع واكتشف مستعينا بفكره ، وبنى الحضارات على ضوء ما هداه له فكره ، ولو تجاوزنا كل ما تقدم سنجد أن صغار الأمور وليس كبارها فقط لابد وأن يكون للفكر دور فيها ، وليس هنالك من إنسان يعيش بعيدا عن الفكر بغض النظر عن عمره ومستواه العلمي والثقافي والإجتماعي .
لم يكن ما حققته البشرية حصيلة فكرة أو مجموعة أفكار ، ولم تكن نتاج تبني فكرة أو عدد من الأفكار بل كانت وستبقى حصيلة لأفكار جديدة ، ولأفكار سابقة يتم تطويرها أو تعديلها أو الإضافة لها أو تحسينها ، فتزاحم الأفكار وصراعها كان وسيبقى من بين أهم العوامل التي بنت على أساسه البشرية تطورها وتقدمها . لم يقتصر هذا التوجه على مجتمع معين دون غيره ، أو حقبة زمنية دون سواها ، ولم تكن الأفكار حبيسة مجتمعا أو حدوده الجغرافية بل إتخذت منذ الأزل صفة العالمية وليس أدل على ذلك من تأثير الحضارات ببعضها البعض ، فنحن نجد شواهد من حضارتي وادي الرافدين في حضارات وادي النيل والإغريق في مجالات العلوم والأدب والعمارة والفن وليس من شك في أن تلك المجالات وسواها هي نتاج فكر إنساني مبدع خلاق ، فضلا عن كونها نتاج أفكار عديدة وليست نتاج فكرة واحدة .

من جانب اخر فإن الفكر الذي ننسب له كل ما تقدم لم يكن ليظهر لو لم تتوفر له الحرية الكاملة ليعبر بها عن نفسه ، فالإبداع هو حصيلة لتناغم رائع بين الفكر والحرية ، وعندما يؤكد الباحث على دور الحرية فإنه يقصد الحرية التي تمارس بشكل فعلي على أرض الواقع ، " إن القدرة على الخلق تعظم بمقدار ما يوتى المرء من الحرية ، ويتسع مجال الخلق والإبداع في شتى الميادين العلمية والفنية برحابة الفضاء الذي تتنفس فيه الحرية أريجها العطر " (5 : 246) .

وعلى النقيض من ذلك قاد الإستعباد والقهر وغياب الحرية إلى ما آلت إليه أوروبا في القرون الوسطى أو كما تسمى بالعصور المظلمة ، إذ فرض على غالبية الناس إلغاء عقولهم لصالح رجال الكنيسة فكانت النتيجة انحطاط المجتمع وهدم مرتكزات الحضارتين الإغريقية والرومانية . لكن وعلى الجانب الآخر من العالم وفي ذات الحقبة الزمنية قادت الحرية والفكر زمن الدولة العباسية مسيرة بناء حضارة أثرت في النهضة الأوربية التي حصلت بعد انتهاء العصور المظلمة ، حضارة لم ينتقص منها أن بناتها بدوًا مسيرتهم بترجمة الإرث العلمي والأدبي لحضارات سابقة لأنهم لم يتوقفوا عند ترجمته بل عقلوه وشذّبوه واختلفوا معه وأضافوا له وجاءوا بالجديد الذي لم يسبقهم إليه أحد .

وعلى هدى الطريق نفسه ونعني الحرية والكم الهائل من الأفكار بنت أوروبا نهضتها الجديدة وما زالت تسابق نفسها من خلال سباق الأفكار بين ابنائها ذلك السباق الذي بات يقدم للعالم الجديد كل يوم .

ولضمان إستمرار عجلة التقدم وفي ظل أجواء الحرية الفكرية التي يوفرها الغرب لأبنائه فإنهم يعمدون إلى تشجيع أطفالهم وحثهم وتدريبهم على التفكير المستقل والمجاهرة بأفكارهم حول شتى الميادين والمجالات وهو ما يشكل من وجهة نظر الباحث فارقا جوهريا بيننا وبينهم في طريقة إعداد أجيالنا للمستقبل .

إن تعدد الأفكار واختلافها وفرديتها كان وسيبقى دليل على صحة المسيرة وسلامتها والمحرك الأساس للتطور والتقدم ، فالتقدم " هو حصيلة التنوع والإختلاف والفردية ، أما التوحد والتشابه وتعود الناس على النمطية لاجعلهم قادرين على الإختلاف " (2 : 254 - 255) .

2-4 حرية الفكر والبحث العلمي :

يدرك الجميع أهمية البحث العلمي بعده من بين أهم سبل النهوض والتقدم والرقى ، فهو يتعرض للمشكلات القائمة على مختلف الصعد وجميع المجالات ليضع لها حلولاً مبتكرة ، وتعد الحرية من بين أهم مقومات نجاح الباحث في مسيرته البحثية لوضع الحلول الجديدة والمبتكرة من خلال المجاهرة في بحثه بأفكار وطروحات وحلول دون خوف من عدم رضا البعض أو تجاهل البعض الآخر أو إعتراض وعدم قبول طرف ثالث ، فهاجس الخوف يقيد القدرة على التفكير السليم المتوازن لصالح محاولة إرضاء هذا الطرف أو ذاك أو مسايرة أفكاره وما يريد الوصول إليه ، أو تسخير البحث العلمي لما لا يخدم مسيرة العلم والمجتمع .

ويمثل البحث العلمي تحدياً للباحث في المجالات العلمية والأخلاقية والقيمية والتربوية ، فالباحث مطالب بالجديد في مجال العلم دون الخروج عن ضوابطه في ظل رقيب أخلاقي وتربوي ذاتي ، وما دام البحث العلمي نتاج عقلي صرف فإن على الباحث أن يترك لعقله حرية الذهاب إلى أبعد ما يمكن أن يصله من مديات في مراحل ومحطات البحث جميعها " فالعقل يجب أن يتحرر من سلاسل الجهل ، فيبحث ويتحرى ويناقش ولا يقلد احداً ، بل يولد الأفكار من العقل " (5 : 123) .

إن مسؤولية الباحث أن يأتي بالجديد من بنات أفكاره دون استنساخ لأفكار وأراء الآخرين ، ودون الوقوف بقدمية أمام من سبقوه أو ما قدموه ، وبمعك ذلك فلا قيمة تذكر للبحث ولا بصمة تحسب للباحث . إننا لانقصد بما سقتاه أن ينغلق الباحث على نفسه بل عليه أن يطلع على كل ما له علاقة بموضوعه ليزداد معرفة به ولكن دون تقديسه أو عده غاية ما يمكن أن يصله العقل في هذا الميدان أو ذاك ، فمن وجهة نظر الباحث أن ليس هنالك قدسية لعالم أو باحث مع جل احترامنا وتقديرنا للجميع ، وليست هنالك قدسية لفكر .

ويحتاج الباحث إلى الحرية لأن عليه مواجهة مشاكل تتنوع بطبيعتها ونوعها وأحجامها وتأثيراتها ولأنها قد تتعلق بجهات أو قطاعات أو هيئات على قدر من المسؤولية أو الخصوصية أو يكتنف عملها بعض السرية ، وبدون

الحرية لن يستطيع الباحث إيجاد حلول علمية ومنطقية وشجاعة لمشكلاتها ، كذلك فإن " الحرية شرط مؤكد للإبداع الفكري والانتاج الأصيل " (4 : 9) .

من جانب آخر يؤدي ارتباط الحرية بالبحث العلمي إلى ولادة أفكار جديدة وحية باستمرار ، وإطلاق العنان للعقل للإتيان بأفكار وحلول خلاقية مبتكرة ، إن هذا الإرتباط وما يقود إليه لا يبدأ من تعامل الباحث مع مشكلة بحثه بل منذ اللحظة التي يقرر فيها التصدي للمشكلة ويضع المسارات التي سيسير على هداها ، ومتى ما كانت " خطة البحث العلمي للشخص مغامرة اصيلة في مجال العقل فإنه سيمتلئ حيوية بفعل الأفكار الحية التي تتردد في خلدته " (1 : 136) .

إن عقل الإنسان عموما والباحثون على وجه التحديد مجبول على التحدي ومواجهة الصعاب وكلما ازدادت صعوبة المواجهة والتحدي كلما أبدع العقل في إبتكار الحلول ، وكلما كان فضاء الحرية أوسع كلما كان نوع الإبداع أفضل وحجمه أكبر ومردود أشمل .

2- 5 طلبية الدراسات العليا وحرية الفكر :

تعد الدراسات العليا بمراحلتيها الماجستير والدكتوراه محطات إعداد متقدمة لباحثي المستقبل إذ تهدف مرحلة الماجستير إلى إعداد باحث ناجح مسلح بما يحتاجه في مجال البحث العلمي وحقل إختصاصه ، ومعزز بالشجاعة في التصدي للمشكلات والجرأة في وضع حلول لها . وبما أن البحث العلمي نتاج فكري بحث فإن توظيف المعلومات في حقل البحث العلمي والإختصاص لا يكفيان لوحدهما لإعداد وتأهيل باحثي المستقبل ولا بد من اقتران الشجاعة والجرأة بهما ليسهما في فكر جديد يقدمه الباحث .

ومن وجهة نظر الباحث فإن السبيل لتحقيق ما تقدم يتمثل في منح طالب الدراسات العليا فرصة التعبير عن أفكاره وارانته ووجهات نظره في جميع مراحل دراسته سواء خلال الدروس في السنة التحضيرية أو اختيار مشكلة بحثه واسلوب معالجتها ومناقشة آراء الآخرين ونقدها وتفسيرها وتحليلها فضلا عن قيامه بتفسير نتائج بحثه ووضع الحلول لها انطلاقا من رؤيته الشخصية المستندة إلى معاشته لتجربته في أدق تفاصيلها وجميع مراحلها .

إن الباحث لا يعني بما تقدم أن ينفرد طالب الدراسات العليا لوحده بكل ما أشار إليه أعلاه لكنه يعني أن يتم ذلك بالتشاور والنقاش مع التدريسيين والمشرف وأصحاب الخبرة الذين يفترض بهم جميعا دعم طلبية الدراسات العليا في توجيههم هذا لا أن يعتمدوا إلى إحباطهم تحت ذريعة تلافي الوقوع في الأخطاء أو عدم أهليتهم لمهمة كهذه .

إن مرحلة الماجستير من وجهة نظر الباحث محور مفصلي في تحديد الملامح الأساسية لصورة طلبية الدراسات العليا المستقبلية فهم إما أن يكونوا مجددين مبدعين في أفكارهم ، أو تابعين لأفكار من سبقوهم . أما مرحلة الدكتوراه فهي أكثر عمقا وخطورة وأهمية لأن الحصول على شهادة الدكتوراه دليل على نضج الباحث ، وإن اقترانها بالفلسفة يعني أن طالب الدراسات العليا بعد نيله درجة الدكتوراه أصبح مؤهلا ليتفلسف في حقل إختصاصه وهو ما تعنيه عبارة (دكتوراه فلسفة) ، وإن ميدان تفلسف الباحث هو في عرض أفكاره وتصورات الشخصية في بحثه وسائر كتاباته ، وفي تحليله ونقده وتفسيره لأفكار الآخرين ورائهم والإتفاق أو الإختلاف معها أو الإضافة لها ، وهذا كله لا يتحقق إلا من خلال الفكر الحر الذي لاتحده حدود ولا يقيد قيد .

إن عرض الأفكار والآراء والتصورات والتحليل والنقد والإضافة هي من ضمن وظائف الفلسفة التي يؤسف الباحث القول أن الكثيرين لادراية لهم بها ، ولا يدري الباحث كيف يمكن لشخص أن يتفلسف دون أن يفكر بحرية ؟

ليست الدراسات العليا ميدانا لإيصال معلومات ومعارف إلى الطلبة ليقوموا بإستدعائها عند الحاجة لها مستقبلا دون أدنى فرصة للتعامل معها " فالعقل الإنساني ليس شبيها بصندوق تدفع فيه نتف المعرفة وتتراكم دون أن يكون للصندوق نصيب من التعاون في هذا الصدد ، ودون إحداث أثر في محتوياته على أي نحو معين اللهم إلا كونها داخل الصندوق " (1 : 97) .

إن القيمة الحقيقية للعقل هي في تفاعله مع ما يدور حوله وما يتخذه من مواقف فكرية حياله وبخلاف ذلك فإنه يتنازل عن دوره لصالح عقول الآخرين وهو ما قد يصل به حد البلادة . إن الإحترام والتقدير الذي علينا أن نكنه للآخرين ولأفكارهم ووجهات نظرهم لا يجب أن يصل بنا إلى حد تقديسهم وتقديس ما يجاهرون به فليس من فكرة تحتوي الصواب كله وتلم بجوانب الحقيقة كلها ، وليس ثمة شخص يملك حق الحكم بخطأ أفكار الآخرين لأنه ليس معصوما ، ونحن لانرى أن بيننا معصومون . كذلك فإن الإختلاف في الرأي ليس أمرا طبيعيا فحسب بل إنه كان وسيبقى السبيل الذي حققت البشرية عن طريقه نهضتها وتقدمها .

ويؤكد الباحث على دور التدريسي الفاعل في هذا الميدان فدوره يكمن " في تقييم وجهات النظر تلك ، وفي فسح المجال أمام كل تلميذ - طالب دراسات عليا - ليبيدي رأيه فلفل فيه جدة ، وإذا لم يفعل المعلم ذلك فإنه يغامر في خنق فكر التلميذ - طالب الدراسات العليا - وفي إطفاء نور الحقيقة ، وربما جذوة العبقرية والإبداع " (5 : 210 - 211) .

إن على الجميع أن يدرك أن الجديد الذي يأتي به طلبة الدراسات العليا لايشكل تهديدا لمكانة أساتذتهم ولاتجاوزا أو إنتقاصا من أفكارهم وأرائهم ، ولامنافسة لمصالحهم وامتيازاتهم ، فالجديد هو سنة الحياة ، والتغيير ديدنها ، وعلى العكس من ذلك على الجميع أن يفخر بما يقدمه طلبته من الجديد إذ أن لرعايته وتشجيعه له ، وتشذيبه لبعض ما فيه دور لايمكن إغفاله أو إنكاره ، بمعنى اخر أنه يساهم في ولادة الجديد وله حصة فيه . إن نظرنا إلى الأمر من هذه الزاوية ستغير الكثير من طريقة التعامل المعتمدة حاليا مع طلبة الدراسات العليا .

كذلك علينا أن لانجعل من إمكانية الوقوع في الخطأ ذريعة لمنع الطلبة من المجاهرة بأفكارهم ، فالأخطاء لها نصيب لايستهان به في الوصول إلى الحقيقة وإلى الصواب إذ " من غير المعقول أن نطالب الآخرين بعدم التفكير وطرح آرائهم خشية أن يكون ذلك الرأي خاطئا ، إنها مهزلة كبيرة فمن ذا الذي يستطيع الجزم بأن الرأي الذي نحول دون ظهوره هو رأي خاطيء " (2 : 241) .

إن جميع الحجج التي يمكن أن تساق لتبرير الحيلولة دون طرح طلبة الدراسات العليا لأفكارهم وما يجول في خواطرهم هي حجج واهية لا حظ لها من النجاح ولا رصيد لها على أرض الواقع ، ويرى الباحث أننا إذا ما سعينا بجد لبناء دراسات عليا يكون نتاجها باحثين مفكرين ومبدعين فإن الخطوة الأولى في هذا المسعى هي في فسح المجال رحبا واسعا لهم ليس للتفكير فقط بل للمجاهرة بأفكارهم بشجاعة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : اعتمد الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية - لملاءمته لمشكلة البحث .

3- 2 عينة البحث : تكونت عينة البحث من (34) ممن أكملوا دراستهم العليا (الماجستير والدكتوراه) من الجنسين في كليات التربية الرياضية / محافظة بغداد عامي (2011 / 2012) و (2012 / 2013) من مجموع (146) (¹) أي ما نسبته (23، 3 %) من مجتمع البحث ، ينظر الجدول (1) .

جدول (1)

يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس والشهادة

الجنس / الشهادة	ماجستير		دكتوراه		المجموع	%
	ت	%	ت	%		
ذكر	8	23، 5	10	29، 4	18	52، 9
انثى	8	23، 5	8	23، 5	16	47
المجموع	16	47	18	52، 9	34	99، 9

يبين الجدول (1) أن عدد الحاصلين على شهادة الماجستير من الذكور كان (8) وبنسبة مئوية بلغت (5 ، 23 %) وهو ذات العدد والنسبة للإناث من حملة الشهادة نفسها ، أما عدد الذكور من حملة شهادة الدكتوراه فكان (10) وبنسبة مئوية بلغت (4 ، 29 %) وعدد الإناث (8) أي ما نسبته (5 ، 23 %) ، وبلغ عدد الحاصلين على شهادة الماجستير من الجنسين (16) أي ما نسبته (47 %) وعدد حملة شهادة الدكتوراه من الجنسين (18) وبنسبة مئوية بلغت (9 ، 52 %) . وبلغ عدد الذكور (18) بنسبة (9 ، 52 %) وعدد الإناث (16) بنسبة (47 %) .

3- 3 الأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية .
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .
- الإستبانة .

3- 3- 1 الإستبانة : هي إحدى الوسائل المهمة لجمع المعلومات التي يحتاجها الباحث لإنجاز بحثه وتحقيق أهدافه ، فهي " الوسيلة الوحيدة الميسرة لتعريض المستجيبين لمثيرات مختارة ومرتبطة بعناية بقصد جمع البيانات " (3 : 395) . وقد قام الباحث بتصميم استبانة احتوت على (10) اسئلة وعرضها على مجموعة من الخبراء لإبداء ملاحظاتهم على أسئلتها وبيان مدى صلاحيتها من ناحيتي المضمون والصياغة لدراسة ما يريد الباحث دراسته ، وقد أيد الخبراء صلاحية الإستبانة التي أثبت الباحث صدقها وثباتها وموضوعيتها ، ينظر الملحق (1) .

3- 3- 1- 1 صدق الإختبار : أثبت الباحث صدق الإستبانة باعتماد (الصدق الظاهري) وذلك عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (4) خبراء ، ينظر الملحق (1) ، إذ يعد تقويمهم " من القياسات المعيارية المستخدمة على نطاق واسع " (7 : 132) .

(¹) الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية / محافظة بغداد

3-3-1-2 ثبات الإختبار : يعد " الإختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الظروف " (3 : 449) . وإستخدم الباحث طريقة (الإختبار وإعادة الإختبار) للتحقق من ثبات الإختبار إذ وزع الإستبانة على (7) من أفراد العينة ثم أعاد الإختبار عليهم بعد مرور إسبوعان على الإختبار الأول ، وإستخرج الباحث معامل الإرتباط بإستخدام معامل الإرتباط البسيط (بيرسون) والذي بلغ (0، 89) مما يؤكد الإرتباط العالي بين الإختبارين .

3-3-1-3 موضوعية الإختبار : أكد الخبراء الذين عرضت عليهم الإستبانة لتحديد صلاحيتها وصدقها ، أكدوا وضوح أسئلتها وسلامة صياغتها وعدم إختلافهم في تصحيح إجاباتها ، وهو ما يؤكد موضوعيتها .

3-4 التجربة الرئيسية : أجرى الباحث تجربته الرئيسية للمدة من 15 / 5 / 2014 لغاية 4 / 6 / 2014 .

3-5 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- معامل الإرتباط البسيط (بيرسون)

- النسبة المئوية

- الحزمة الإحصائية الجاهزة على الحاسبة الشخصية (spss) إصدار (10) . وقد اعتمد الباحث الوزن

النسبي لبدائل الإجابة وكان (1) للبديل (كلا) ، (2) للبديل (الى حد ما) ، (3) للبديل (نعم) .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

التكرارات الملاحظة ونسبها المئوية لإستجابات عينة البحث والمقارنات المعنوية في ضوء التكرارات

المتوقعة لمقياس (Lekirt) الثلاثي المتدرج

المقارنات المعنوية لإختبار مربع كاي	%	ت	بدائل الإجابة	الأسئلة الخاصة بدراسة موضوع طلبة الدراسات العليا بين حرية الفكر وتقييده
p = 0 ، 390 غير معنوي	8، 8	3	كلا	هل كانت لك حرية مناقشة المدرس في محتوى المادة العلمية وإبداء وجهة نظرك فيها أو إضافة الجديد لها ؟
	41، 2	14	الى حد ما	
	50	17	نعم	
p = 0 ، 014 معنوي	29، 4	10	كلا	هل كان اختيارك للمواد الإختيارية بمحض إرادتك ؟
	11، 8	4	الى حد ما	
	58، 8	20	نعم	
p = 0 ، 070 غير معنوي	20، 6	7	كلا	هل تم اختيار موضوع البحث من قبلك ؟
	14، 7	5	الى حد ما	
	64، 7	22	نعم	
p = 0 ، 790 غير معنوي	20، 6	7	كلا	هل كانت لك حرية كتابة ارائك في الباب الثاني - الدراسات النظرية - ؟
	29، 4	10	الى حد ما	
	50	17	نعم	
p = 0 ، 287	26، 5	9	كلا	هل كانت لك حرية نقد الإقتباسات التي استعنت بها في الباب الثاني

غير معنوي	32، 4	11	الى حد ما	أو تحليلها أو الإضافة لها ؟
	41، 2	14	نعم	
p =0 ، 135 غير معنوي	23، 5	8	كلا	هل كانت لك حرية مناقشة وتفسير نتائج بحثك بارائك الخاصة ؟
	17، 6	6	الى حد ما	
	58، 8	20	نعم	
p =0 ، 000 معنوي عال	67، 6	23	كلا	هل كانت لك رؤى وافكار كنت تتمنى تضمينها في بحثك ولم يسمح لك ؟
	17، 6	6	الى حد ما	
	14، 7	5	نعم	

سيقوم الباحث بتحليل ومناقشة بيانات ومقارنات كل سؤال على حدة .

السؤال الأول :

تظهر بيانات السؤال ان النسبة المئوية لتكرار بديل الإجابة (نعم) بلغت (50 %) بينما بلغت نسبة تكرار بديل الإجابة (كلا) (8 ، 8 %) وكانت نتيجة المقارنات المعنوية لإختبار (مربع كاي) (غير معنوي) مما يعني تشتت إجابات أفراد العينة بين بدائل الإجابة ، وهو يعود من وجهة نظر الباحث إلى تمايز التدريسيون في تعاملهم مع طلبتهم بمقدار فهم كل منهم لفلسفة الدراسات العليا وطبيعتها وللدور الموكلة لكل من المدرس والطالب خلال الدروس وتمكن كل منهم من مادة الدرس .

إن الدروس في السنة التحضيرية هي بوابة الدراسات العليا بالنسبة للطلبة ، فطبيعة الدراسة وأجوائها والأدوار الموكلة لهم تختلف كثيرا عن الدراسات الأولية ولاسيما في حجم مشاركتهم فيها سواء في عرض المادة العلمية أو مناقشتها وهي فرصة ثمينة يجب أن تتاح للطلبة لإنضاج أفكارهم وامتلاك الشجاعة الأدبية في العرض ومتابعة الجديد في كل مادة لإضافته لما يقدمه المدرس .

وعلى الجانب الآخر يتحتم على المدرسين فتح الباب واسعا أمام طلبتهم للوصول إلى ما ذكره الباحث في أعلاه وعليهم إدراك أن المادة العلمية ليست ملكا لهم بل هي مشاعة للجميع ، وإن مناقشة طلبتهم لها لاتمس شخوصهم من قريب أو بعيد ، وإن العلم والإضافة له أو نقده أو تقييمه أمر حتمي مارسه من قبلنا وسيمارسه من بعدنا الكثيرون وهو أحد أسباب التقدم الذي حققته البشرية .

كذلك فإن إضافة الطلبة للمادة العلمية ومناقشة محتواها لاتعني قصور إدراك المدرس أو استيعابه لها إذ ليس من شخص أو عالم بإمكانه الإدعاء بأنه يلم بكل جوانب مادته أو اختصاصه أو علمه ، والعالم الحق هو من يأخذ من غيره ليستكمل نواقص علمه ، وإذا ما كنا نضيق على طلبتنا مجال الحرية في ما لانملكه فإن من المؤكد أن ذلك المجال سيتلاشى في ما نملكه وهو ما يتناقض وأبسط حقوق الطالب وحرية ، ويسهم بشكل مباشر في زرع الخوف في نفسه وزعزعة ثقته بها وبإمكاناته ويحول بينه وبين أولى خطوات طريق الجرأة والإبداع والإبتكار الذي علينا حث طلبتنا وتشجيعهم على السير فيه ، لا بل أن على المدرسين أن يعمدوا إلى دفع طلبتهم لهذا السلوك إن تبين لهم ترددهم أو إحجامهم عنه .

السؤال الثاني :

بلغت النسبة المئوية لتكرارات بديل الإجابة (نعم) (58، 8 %) مقابل (8 ، 11 %) لبديل الإجابة (إلى حد ما) ، بينما كانت نتيجة المقارنة المعنوية لإختبار (مربع كاي) (معنوي) لصالح بديل الإجابة (نعم) وهي نتيجة

منطقية من وجهة نظر الباحث إذ ما دامت المسألة اختيارية فعلياً أن نترجم معنى كلمة (اختيارية) إلى واقع وندع الطالب يختار ما يشاء من المواد الدراسية .

لكن على الرغم من ذلك فإن الباحث يتوقف أمام حصيلته مجموعة تكرارات بديلي الإجابة (إلى حد ما ، كلا) والتي تبلغ (14) ونسبة مئوية بلغت (2 ، 41 %) مما يعني أن هنالك ضغوطاً تمارس بشكل أو بآخر على هذه النسبة من الطلبة من قبل بعض التدريسيين لإختيار مواد بعينها دون سواها وهو أمر له آثاره السلبية فضلاً عن أبعاده غير التربوية ، فإذا ما كان البعض يحرم الطالب من حريته في اختيار (الإختياري) فكيف الحال بالإلزامي ؟ ويرى الباحث أن لهذا الأمر أسبابه ، فاجور المحاضرات قد تكون دافعا لبعض التدريسيين لتوجيه الطلبة لإختيار المواد التي يقومون بتدريسها ، وإذا ما علمنا أن عدد المواد الإختيارية محدد فإن التأثير على الطلبة لإختيار مواد بعينها يحرمهم من فرصة اختيار مواد يرغبون بدراستها ، أو أن لها علاقة بالموضوع الذي سيبحثونه في رسائلهم أو اطاريحهم وبذلك نغلق أمامهم ولدواعي شخصية فرصة الإستزادة من علم هم أحوج إليه من سواه .

أما على الجانب التربوي فإن هذا الموقف يضعف من مكانة التدريسي في نفوس طلبته وهي المكانة التي يفترض أن يزداد حجمها ويتعمق في نفوس الطلبة لاسيما وإن التدريسي هو أحد الرموز القدوة لطلبته ومجتمعه . وفي مقابل ذلك يمكن أن يمنح التدريسي درجات دون استحقاق للطلبة الذين إستجابوا له وفي هذا خرق للأمانة العلمية التي ينحتم على التدريسي التحلي بها .

إن حجم الخسائر وعلى الأصدء كافة أكبر بكثير من الأرباح عندما نعتد الضغط على الطلبة لإختيار مواد بعينها في الوقت الذي علينا جميعا البحث عن أكبر قدر من الأرباح منها .

السؤال الثالث :

تظهر بيانات السؤال الثالث أن نتيجة المقارنات المعنوية بين بدائل الإجابة وفقاً لإختبار (مربع كاي) هي (غير معنوي) وهو مؤشر على عدم إتفاق عينة البحث على بديل محدد للإجابة مما يدل على أن هنالك تأثيرات وضغوط تمارس على عدد من الطلبة لإختيار مواضيع بحوثهم دون إرادتهم أو رغبتهم . ويرى الباحث أن لهذه الحالة أكثر من وجه سلبي ، منها أنها تمثل حجراً على إرادة الطالب دون وجه حق وتحكم لامبرر له بها ويمستقبله المهني إذ أن خير من يحدد اتجاه الطالب المستقبلي في تخصصه هو الطالب ذاته إستناداً إلى ميوله ورغباته وإستعداداته ، وليس من شك في أن الإنسان يبدع في المجال الذي تتحقق فيه رغباته ويتلاءم وإمكاناته وطموحاته ، وبالمقابل فإن السير في طريق مغاير لما ذكره الباحث يجعلنا أمام حالة من عدم التناغم بين الشهادة وممارسة الإختصاص وهو ما سيكون على حساب الإبداع والإبتكار والتجديد .

ومنها أيضاً تؤشر ضعفاً في شخصية الطالب وإستسلام غير مبرر لإرادة وقرار الآخرين حتى وإن كان هؤلاء الآخرون أساتذته ، فطالب الدراسات العليا يجب أن يدافع عن خياراته وأفكاره وطموحاته ويمتلك الشجاعة الكافية لمواجهة الضغوط أي كان مصدرها ونوعها في ذات الوقت الذي يجب عليه فيه إمتلاك الشجاعة للقبول بأراء الآخرين وأفكارهم على وفق قناعاته بها لا إستسلاماً لها .

ومنها كذلك أنها تعد تدخلاً غير مبرر من التدريسيين في أمور لاتعنيهم وهذا لايلغي دورهم في التوجيه والإشراف والإستشارة عندما يطلب منهم ذلك ، وهنالك فارق كبير بين أن يقدم الإنسان مشورته بناء على طلب غيره وأن يفرض المشورة عليه دون طلب منه .

إن اختيار موضوع البحث هو من المحطات المفصلية لطالب الدراسات العليا ويتحدد على ضوء النجاح فيها الكثير مما له علاقة بالمستقبل المهني والأكاديمي له وهو ما على طرفي المعادلة ونعني بهما التدريسي والطالب إدراكه وفهمه والعمل بهداه .

السؤال الرابع :

أظهرت بيانات السؤال الرابع أن النسبة المئوية لتكرارات بديل الإجابة (نعم) كانت (50 %) بينما بلغت النسبة المئوية لتكرارات بديل الإجابة (كلا) (6 ، 20) ، أما نتيجة المقارنات المعنوية بين بدائل الإجابة وفقا لإختبار (مربع كاي) فكانت (غير معنوي) مما يعني أن إجابات أفراد العينة توزعت بين بدائل الإجابة دون أرجحية لأحدها على الأخرى .

تعد الدراسات النظرية فرصة للباحث في أكثر من اتجاه ، منها أن المصادر التي يطلع عليها توفر له الكثير من المعلومات والمعارف التي لها علاقة بمشكلة بحثه وهو ما يجعله أكثر مرونة في تناولها من الناحية النظرية وفي تفسير نتائج تجربته بعد انتهائه منها ، كذلك هي فرصة لإستثارة عقله وخبراته وخزين معارفه السابقة وإستثمارها في كتابة وجهة نظره وأرائه سواء إلى جانب ما يقتبسه من المصادر أو بشكل مستقل وهو ما يفترض بالمشرفين تشجيع الباحثين على القيام به لئلا يمنعهم منه تحت أية ذريعة ولأي سبب .

إن فسحة إبداء الرأي والأفكار الشخصية ليست حكرا على فرد دون آخر ، وليست مباحة لعالم ومحرمة على طالب علم بل هي متاحة للجميع وإن تطور الحياة ساهمت فيه أفكار العلماء إلى جانب بسطاء الناس ، لا بل إن الكثير مما جادت به قريحة العلماء والمفكرين كان منطلقها ما تنأى إليهم من عامة الناس وبسطائهم . لقد أدرك العالم المتقدم هذه الحقيقة منذ زمن طويل فانتهج طريق حث وتشجيع الطلبة الصغار على أن يكون لهم رأي بما يتناسب وعقولهم ومداركهم ومشكلاتهم ومواضيع دروسهم والإجتهد في تفسير التجارب التي يقومون بها وكل ذلك يخضع بكل تأكيد للمناقشة والتعديل والتصحيح من قبل معلميه ومدربيهم وبذلك تنمو في دواخلهم شجاعة الطرح وجرأة المجاهرة بالرأي والتفسير فضلا عن خزين ثر من الخبرات والمعارف والمعلومات وهو ما نفتقده ليس في مدارسنا فقط بل في مرحلة الدراسات العليا أيضا .

إن الدراسات النظرية في الغالبية العظمى من بحوث طلبة الدراسات العليا ليست سوى تجميع لنصوص مقتبسة من المصادر التي إطلع عليها الطلبة ولا تجد في جميع صفحاتها أية مساهمة فكرية للباحث ولو بحدده الأدنى وبذلك تفقد الدراسات النظرية أي حصة من الجديد الذي يفترض أن تحتويه من فكر الباحث .

إن حرمان طلبة الدراسات العليا من تدوين أفكارهم وإرائهم بحجة احتمال خطئها أمر غير مقبول بالمرة فكل ما يطرحه الباحث يعرض على مشرفه وبإمكانه تقويم أخطائه العلمية إن وجدت . ولا يجد الباحث حرجا من القول أن على التدريسيين الذين يكلفون بالإشراف على طلبة الدراسات العليا إمتلاك الشجاعة ودفع طلبتهم لما ذكرناه في أعلاه والإيمان بقدرتهم على الإتيان بأفكار علمية جديدة ورسينة ومبتكرة .

السؤال الخامس :

جاءت نتيجة المقارنات المعنوية بين بدائل الإجابة (غير معنوي) وهو ما يؤشر من جديد تشتت إجابات أفراد العينة بين بدائل الإجابة الثلاثة ، ويرى الباحث أن (عدم معنوية الفروق) لأكثر من سؤال يؤكد تباين أساليب التعامل مع طلبة الدراسات العليا على وفق إجتهدات ورؤى التدريسيين وليس على أساس توجه واحد موحد يعتمده الجميع في مختلف الكليات ولمختلف المواد الدراسية وخلال كتابة الرسالة أو الإطروحة .

لايتوقف حجر حرية طلبية الدراسات العليا على حرمانهم من كتابة أرائهم وأفكارهم في باب الدراسات النظرية بل يمتد بسبب بعض المشرفين إلى حرمانهم من نقد أو تفسير أو تحليل أو إضافة للإقتباسات التي يعتمدونها في بحوثهم وهي حالة يراها الباحث غاية في الغرابة إذ أن كل ما يقتبسه الطلبة هو نتاج عقل بشري لايمتلك الحصانة ولا القدسية ولا العصمة التي تحول دون نقده أو تحليله أو الإضافة إليه ، وليس علينا التوقف عنده واعتباره حقيقة مطلقة ونهائية أي كان قائله وأي كانت مكانته فليس من كبير في العلم .

كذلك يرى الباحث أن من بين الأسباب التي تقف وراء هذه الحالة غير الصحية وغير العلمية أسباب عدة منها أن بعض تلك الإقتباسات قد تعود لمن للمشرف علاقة علمية بهم سواء كانوا من أساتذته أو من زملائه ويجد حرجا في نقدها أو التقاطع معها من قبل من يشرف عليهم من الطلبة ، أو أن يكون المشرف متبنيا لتلك الأفكار ومؤمنا بها فيقع في حرج تأييد طالبه التقاطع معها أو نقدها أو الإضافة لها وتأييده هو شخصا لها ، وفي كلتا الحالتين تكون العلاقات الشخصية والمجاملات ومايومن به المشرف في المقدمة على حساب الجوانب العلمية وفكر الطالب وإجتهاده .

ومن الأسباب أيضا خوف المشرف من عدم توفيق الطالب في ما سيقدمه من نقد وتحليل وتفسير مما يوقعه - أي المشرف - في حرج إن هو اعتمده ، أو من عدم ثقته بإمكانية تقييمه هو شخصا لما يقدمه الطالب فيقع الإثنان في مطب لا يحسدان عليه .

ومن الأسباب الأخرى اعتماد المشرفين لهذا النهج أسوة بمن سبقهم منذ سنوات طوال وعدم رغبة الكثيرين منهم في كسر هذا الطوق إنطلاقا من مبدأ السلامة الذي يؤمن الباحث أنه قتل روح الإبداع والإبتكار في نفوس العديد من طلبية الدراسات العليا . ومن الأسباب أيضا أن نسبة لا يستهان بها من المشرفين ترى أن طلبية الدراسات العليا غير مؤهلين للقيام بهذه الأدوار وأداء هذه المهام وهي إستهانة غير مبررة بإمكاناتهم وقدراتهم ، وإنه لأمر غريب حقا أن يثق العالم بإمكانات الصغار في المدارس ويشجعهم على الإجتهد في الرأي والتفسير في الوقت الذي يبخس البعض عندنا حق طلبية الدراسات العليا في ذلك .

ولا يجد الباحث حرجا أن يذكر بإعتزاز وتقدير كبيرين موقف مشرفيه في مرحلتي الماجستير والدكتوراه المرحوم الأستاذ الدكتور عباس أحمد صالح السامرائي والمرحوم الأستاذ الدكتور حسام الدين الألوسي والأستاذ الدكتور بيان علي الخاقاني الذين تركوا لي الحرية الكاملة في كتابة رسالتي واطروحتي التي مرت كل كلمة فيهما من تحت أنظارهم وبموافقتهم وكانوا مثالا يحتذى لإيمان المشرف بحق الطالب في الكتابة وأهمية دوره الفكري في ما يكتب .

السؤال السادس :

تظهر بيانات السؤال السادس أن النسبة المئوية لتكرار بديل الإجابة (نعم) بلغت (8 ، 58 %) بينما بلغت لتكرار بديل الإجابة (إلى حد ما) (6 ، 17 %) وجاءت نتيجة المقارنات المعنوية لإختبار (مربع كاي) (غير معنوي) وهو مؤشر على تشتت إجابات أفراد العينة بين بدائل الإجابة الثلاثة دون ترجيح لأحدها .

إن من بين أهداف قيام الباحث بتجربته تقديم إضافة جديدة للعلم وهذه الإضافة لاتتحدد بنطاق التجربة ذاتها فحسب بل تمتد إلى تفسير نتائجها من قبل الباحث الذي يفترض أن يكون أعلم الجميع بتفاصيلها ودقانها . إن واقع ما يجري في نطاق تفسير النتائج عندنا يضعنا أمام مفترق طرق يرى الباحث أن نسبة لا يستهان بها لاتدرك عواقبها وإنعكاساتها السلبية على البحث العلمي والباحث ومسيرة الإبتكار والأصالة التي ننشدها في البحث العلمي .

إن ما يعتمد عليه الكثير من الباحثين إستجابة لأراء مشرفيهم هو الإتجاه لدعم وتأييد تفسيرهم للنتائج بنصوص لأخرين يعود عمرها إلى سنوات خلت ، وهنا نتساءل إن كان التفسير موجودا منذ سنوات فما الجديد في تفسير الباحث ؟ إن تفسير الباحث يفقد في هذه الحالة أصالته ومصداقيته لأنه يعود إلى صاحب الرأي المقتبس لا إلى الباحث ، ونعود هنا لتتساءل عن جدوى التجربة التي أجراها الباحث ؟ وما النتائج الفكرية الذي قدمه الباحث إن كان التفسير يستند إلى أفكار الأخرين ؟ وإن كان التفسير قد سبق النتيجة فما جدوى التجربة ونتائجها ؟

وفي هذا يرى الباحث أن علينا أن نؤمن بما تقول به الفلسفة وما تعلمناه منها من أن الجديد لا يرتبط بالتجربة فقط بل يمتد إلى تفسير نتائجها ، فالتجربة الجديدة تفقد ميزتها عندما تفسر بفكر سابق لها ، بينما تسبب الحداثة لتجربة سابقة تفسر نتائجها بفكر جديد ، بمعنى آخر أن استكمال حلقات الحداثة لا يرتبط بالتجربة لوحدها بل بجديد تفسير نتائجها . وإذا ما كنا نطالب الباحث بنص يتفق ويؤيد تفسيره لنفتتح به فإن سؤالا مهما يطرح نفسه هنا هو من يا ترى اتفق سابقا مع ذلك النص ؟ بل من اتفق مع أول نص قال به باحث أو عالم في هذا المجال ؟ الجواب بالتأكيد لا أحد .

إن تجربة الباحث من وجهة نظرنا يجب أن تفسر بفكرة ورؤاه بإشراف مشرفه لا بفكر ورؤى الأخرين ، ولا يدري الباحث ما الضير في أن يأتي طلبة الدراسات العليا بتفاسير لم يسبقهم إليها أحد ، ألم تكن هذه هي الطريق التي قادت العالم إلى التطور ؟ فإن كنا نسعى فعلا لا قولاً للأصالة والإبتكار وإضافة الجديد إلى العلم فعلينا أن نمنح حرية التفسير للباحثين ، ولا يفوت الباحث التنويه هنا إلى أن الحرية التي يطالب بها لاتعني أن نتجاوز الحقائق والمسلمات التي تدخل في مجال قدرات الخالق سبحانه وتعالى فلا مجال للمقارنة بين الخالق والمخلوق ، أو تجاوز الثوابت التي لا سبيل لتجاوزها أو تغييرها أو تطويرها أو تعديلها .

أخيرا فإن لم تكن مؤمنين بأن الباحث هو الأقدر على تفسير نتائج تجربته فعلينا أن نلتمس أوراقنا وندع البحث العلمي جانبا .

السؤال السابع :

جاءت نتيجة المقارنة المعنوية لإختبار (مربع كاي) (معنوي عال) لصالح بديل الإجابة (كلا) وكانت النسبة المئوية له (6 ، 67 %) بينما كانت النسبة المئوية لبديل الإجابة (نعم) هي الأدنى إذ بلغت (7 ، 14 %) فقط .

إن اتجاه الإجابة نحو البديل (كلا) أمر يرى الباحث أن لا بد من التوقف عنده لأنه يؤشر من وجهة نظره حالة من عدم الإستيعاب لمقاصد البحث العلمي وغاياته ودور الباحث فيه ، فالبحث العلمي هو مشكلة يعمد الباحث إلى إيجاد حل لها على وفق رؤاه وهو عندما يختارها فإنما يختارها بعد دراسة لأهميتها وجدوى دراستها ، كما يضع أمامه الرؤى والأفكار التي يريد تضمينها في بحثه والمتعلقة بمشكلته بكل تأكيد وعلى ضوء ذلك يبدأ مشوار بحثه ، وإذا ما اختفت تلك الرؤى والأفكار أو فقدت فإن البحث يتحول إلى عمل آلي لا جديد فيه ولا إبتكار ولا روح .

ويرى الباحث أن اتجاه اجابات العينة نحو البديل (كلا) تعود إلى ضبابية الرؤيا أمام طلبة الدراسات العليا حول المجال الفكري المتاح لكل منهم في بحثه فضلا عن عدم توضيح ذلك الدور لهم من قبل مشرفيهم وإغفالهم حقيقة أن البحث العلمي لا يكون وليدا شرعيا للباحث إلا من خلال التميز بالرؤى والأفكار الشخصية للباحث نفسه ، بمعنى آخر أن خلو البحث من البصمة الفكرية للباحث يجعل نسب البحث مشاعا بين من إستعان بالباحث بأفكارهم .

إن دراسة المشكلة والتعامل معها على ضوء أفكار ورؤى مسبقة للباحث قبل البدء بإجراء التجربة يعد عاملا مهما لإستكمال مسيرة البحث بثقة ، ويمهد لأفكار ورؤى تستجد خلال إجراءات تنفيذ البحث والتجربة ومن ثم في الحصيلة النهائية عند تقديم الحلول والمعالجات المستنبطة من ذلك الكم من الأفكار والرؤى وهو ما يرى الباحث أهمية معرفته من قبل طلبة الدراسات العليا والسير على هداه .

ولايجد الباحث بدا من التوقف عند نسبة بدلي الإجابة (نعم) و (إلى حد ما) واللذان تشيران بصراحة إلى أن بعض المشرفين حالوا دون قيام طلبتهم تضمين بحوثهم افكارا ورؤى خاصة بهم وهي حالة تؤكد من جديد الحجر المفروض على حريتهم وهو ما لايمتلك المشرفون الحق في ممارسته على طلبتهم ، وأن أجواء الدراسات العليا يشوبها الكثير من فقدان الحرية وهو ما يتناقض وفلسفة الدراسات العليا برمتها .

5-الإستنتاجات والتوصيات

5-1الإستنتاجات :

1-لايتمتع طلبة الدراسات العليا بالحرية الكافية لمناقشة مدرسيهم خلال الدروس في السنة التحضيرية أو إضافة الجديد للمادة العلمية وهو ما يشكل إحباطا لهم ويفوت فرصة الإستفادة من الجديد الذي يحصلون عليه والأفكار التي يتوصلون لها .

2-إن امتلاك البعض من طلبة الدراسات العليا لحرية اختيار ما يريدون دراسته من المواد الإختيارية لم يحل دون وجود آخرين يتعرضون لضغوط شتى لإختيار مواد دراسية بعينها .

3-على الرغم من أهمية قيام طلبة الدراسات العليا بإختيار مشكلات بحوثهم بحرية إلا أن واقع الحال يشير إلى دور لايستهان به للمشرفين في ذلك الإختيار وهو ما يتسبب في توجه الباحثين لدراسة مشكلات لايرغبون بدراستها .

4-تفتقر الدراسات النظرية إلى أفكار الباحثين بسبب ضيق فسحة الحرية المتاحة أمامهم من قبل مشرفيهم مما يجعل الدراسات النظرية حقلًا لتجميع النصوص المقتبسة من آخرين لاجديد فيها سوى وجودها مع بعضها في صفحات البحث .

5-لايتوفر أمام طلبة الدراسات العليا الحرية لمناقشة ما يقتبسونه من نصوص أو نقدها أو تفسيرها أو الإعتراض عليها أو الإتفاق معها وهو ما ينعكس سلبا على شجاعة الباحث في القيام بهذه الوظائف مستقبلا ويجعله أسيرا لأفكار وإجتهدات الآخرين ومقدسا لها دون مبرر أو سبب مقنع .

6-تقييد حرية الباحثين في تفسير نتائج بحوثهم مما يحول دون الإتيان بالجديد الذي يجب أن يتصف به البحث العلمي ويبعد به عن الإبتكار والأصالة .

7-عدم إمتلاك الباحثين لرؤى وأفكار مسبقة عن المشكلات التي سيتناولونها في بحوثهم وهو ما قد يعرقل مسيرتهم في إستكمال البحث بشكل سليم .

8-أن نسبة لايستهان بها من طلبة الدراسات العليا لاتتاح أمامها حرية تضمين أفكارها ورؤاها في بحوثها بسبب عدم سماح المشرفين لها بذلك .

9-أن حجرا للحرية يتفاوت حجمه ونوعه يمارس على طلبة الدراسات العليا وهو حجر لايمتلك أحد صلاحية ممارسته ، ويعد تناقضا مع فلسفة الدراسات العليا ومع ما هو متبع في سائر دول العالم المتقدم .

5- 2 التوصيات :

- 1- أن يؤمن الجميع بأهمية حرية الفكر وعدها الطريق الوحيد لبناء قاعدة رصينة من الباحثين .
- 2- تحلي التدريسيون والمشرفون بالشجاعة لتقبل آراء طلبتهم ومناقشاتهم وعدم جعل أنفسهم وأفكارهم وآرائهم خطوطا حمراء .
- 3- نبذ الأساليب التقليدية في عرض المادة العلمية خلال السنة التحضيرية والانتقال من طريقة المحاضرة إلى طريقة النقاش المفتوح والحوار الفكري ومنح الطلبة كامل الحرية للإدلاء بآرائهم وتصوراتهم وأفكارهم دون خوف أو خشية من أحد لندفع بإتجاه الإبداع لا التقليد .
- 4- تشجيع التدريسيين لطلبتهم على التحلي بالشجاعة في الطرح والبحث عن كل ما هو جديد في ميدان العلم وعرضه أمام التدريسيين والطلبة إعماما للفائدة .
- 5- أن يؤمن التدريسيون بأن الجديد الذي يأتي به طلبتهم لا يعد إنتقاصا من مكانتهم وعلميتهم بل هو فرصة لهم لمعرفة ما يجهلونه إذ ليس من عالم ألم بتفاصيل ودقائق علمه بشكل مطلق .
- 6- أن يكون للطلبة كامل الحرية في إختيار المواد الدراسية الإختيارية التي يرغبون بها دون أية تأثيرات أو ضغوط .
- 7- منح طلبة الدراسات العليا الحرية في كتابة ارائهم وأفكارهم إلى جانب أفكار وارااء الآخرين لأن الدراسات النظرية تعد فرصة ثمينة لعرض ما يؤمنون به وما تجود به عقولهم من أفكار وهو ما يمكن ان يشكل إضافة علمية ، ونبذ الصيغة التقليدية والجامعة المعتمدة الآن .
- 8- تشجيع طلبة الدراسات العليا على نقد وتحليل وتفسير ما تحتويه الإقتباسات التي يستعينون بها من المصادر المختلفة وعد ذلك من الأمور الملزمة لهم والتأكيد على أن لاكبير في العلم .
- 9- ايمان الجميع بأن لاقدسية لفكر أو لعالم وأن العقل البشري مؤهل في كل زمان ومكان لمناقشة نتاج العقول الأخرى أي كان صاحبها وأي كانت مكانته .
- 10- منح الحرية الكاملة لطلبة الدراسات العليا في تفسير نتائج بحوثهم على وفق ارائهم وأفكارهم لأنهم الأقدر على ذلك من سواهم لمعايشتهم تفاصيل التجربة ومراحلها كافة دون الحاجة لتأييد الآخرين لها ما دامت تتصف بالعلمية .
- 11- منح طلبة الدراسات العليا الحرية ليكون لهم دور في إثراء العلم بالجديد من أفكارهم أسوة بأخرين في شتى بقاع الأرض يقومون بهذه المهمة ويؤدون هذا الدور .
- 12- التأكيد على طلبة الدراسات العليا أن يكون لكل منهم رؤى وأفكار مسبقة عن المشكلات التي يتصدون لمعالجتها لما لها من دور في تسهيل مهمة إستكمالهم لبحوثهم .
- 13- توحيد توجهات وأساليب ووسائل تعامل التدريسيين مع طلبة الدراسات العليا وأن تكون الحرية المرتكز الأساس الذي ينطلقون منه في تعاملهم معهم .
- 14- الفهم الواضح لفلسفة الدراسات العليا وأهدافها من قبل التدريسيين والطلبة على حد سواء .
- 15- أن يؤمن الجميع أن الإبداع هو نتاج فكر مبدع وأن الإبداع والأصالة لن يتحققا في ظل وجود قيود تحول دونهما ، أو بإستنساخنا لأفكار الآخرين وتقليدها بل يتحققا عن طريق فكر جديد ينمو في أجواء الحرية .

المصادر

- أ . هـ . جونسون ؛ فلسفة وايتهد في الحضارة . ترجمة : عبد الرحيم ياغي : (بيروت ، المكتبة العصرية ، 1965) .
- حسام الألوسي ؛ الفلسفة والإنسان : (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1990) .
- ديوبولد ب . فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة : محمد نبيل نوفل وآخرون . ط2 : (القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1984) .
- عبد الستار الراوي ؛ الفكر الفلسفي العربي المعاصر ، الإشكاليات والمعالجات . مقال منشور في مجلة دراسات فلسفية / بيت الحكمة - العدد 1 / السنة الثانية / 2000 م .
- علي ماضي ؛ فلسفة في التربية والحرية . ط1 : (بيروت ، دار المسيرة ، 1979) .
- منجد الطلاب . ط 15 : (بيروت ، دار المشرق ، 1986) .
- نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981) .

- Ar.wikipedia.org

- www.alasr.ws

- www.almaany.com

ملحق (1)

الخبراء

- أ . د أحمد جواد - هيئة التعليم التقني / الكلية التقنية الإدارية .
- أ . م . د جاسم محمد عبد الكاظم - جامعة بغداد / كلية التربية - ابن رشد .
- أ . م . د أحلام عبد الجبار - جامعة بغداد / كلية التربية - ابن رشد .
- أ . م . د ضياء عبد الله - جامعة بغداد / كلية التربية - ابن رشد .

اثر برنامج تعليمي في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي وانجاز فعالية رمي القرص لدى الطلاب

م.د. ناجي مطشر عزت

م.د. ماهر عبدالله سلمان

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

a.bm93@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الرياضة إحدى أهم المجالات في حياة الشعوب ، لذلك كان الاهتمام المتواصل بالحركة الرياضية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أو الوسائل العلمية والتقنية الحديثة وتجلت مشكلة البحث لوحظ من خلال المتابعة لطلاب المرحلة الثانية وللامتحانات العملية في السنوات السابقة لفعالية رمي القرص ان أدانهم لم يكن بالمستوى المطلوب وهدفت الدراسة الى اعداد برنامج تعليمي في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي والانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب وفرضت الدراسة الى هناك تأثير للبرنامج المعد والطريقة المتبعة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي والانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي عن طريق القرعة المتمثل بطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان للعام الدراسي (2013 - 2014) وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، بحيث ان كل مجموعة تتلقى دروساً تتعلم فيها أداء الفعالية وتم تنفيذ المنهج التعليمي المؤلف من (12) وحدة تعليمية ، بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً للمجموعة التجريبية والضابطة ، بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام (القسم التحضيري ، القسم الرئيس ، القسم الختامي) للمنهج التعليمي المقرر ومن اهم الاستنتاجات ظهر انه هنالك تأثير معنوي للتمرين الاعتيادية للمجموعة الضابطة والبرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية وللاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البايوميكانيكية وجاءت التوصيات إعداد مناهج تعليمية وفق المؤشرات الكينماتيكية من اجل تحديد نقاط الضعف وتشخيصها خلال تعلم المهارة.

The impact of educational program for developing some kinematic variables of throwing and completion of the effectiveness disk throwing students

Maher Abdullah Salman Ph.D. Lecturer

Naji Mtshar Ezzat Ph.D. Lecturer

Maysan University / Faculty of Physical Education and Sports Science

a.bm93@yahoo.com

Sports is one of the most important areas in people's lives, so it was continued interest sports movement for the highest sporting achievement levels, whether it's using mathematical sciences theoretical and practical, scientific and modern technical means and demonstrated research problem observed during follow-up for students of the second phase for the exams process in previous years, the effectiveness of the throw disk that their performance was not at the required level and study aimed at preparing an educational program in the development of some of kinematic variables stage throwing and achievement of the effectiveness of the discus students and imposed a study out there the impact of the program prepared and the method used in the development of some of the throwing and achievement of the effectiveness of the discus students were using the experimental method the suitability nature of the problem has been selected sample random from the research community the original way by lot of students of the second phase of study at the Faculty of Physical Education - Maysan University for the academic year (2013 - 2014) sample was divided into two groups, a control and experimental, so that each group receive lessons to learn where performance efficiency have been implemented curriculum author of 12 educational units, of which two units elite educational week for the group, there were educational unit per time (90 minutes) is divided into three sections (section preparatory, section President, the final section) curriculum educational scheduled is the most important conclusions afternoon that there is a significant effect of the exercise routine for the control group and tutorial experimental group and the pre and posttest in Biomechanical variables and recommendations were prepared in accordance with the curriculum indicators in order to identify weaknesses and diagnosed by learning the skill.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد الرياضة إحدى أهم المجالات في حياة الشعوب ، لذلك كان الاهتمام المتواصل بالحركة الرياضية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أو الوسائل العلمية والتقنية الحديثة ، ومن هنا نرى العديد من البلدان يشكل فيها الجانب الرياضي نقطة مضيئة ويظهر ذلك من خلال الانجازات المتحققة وفي فعاليات عديدة . يعد التقدم العلمي من العوامل الأساسية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية في الالعاب الرقمية من خلال دراسة النواحي الفنية لهذه الفعاليات .

ومن الجدير بالذكر علينا أن نوضح بأن فعاليات الساحة والميدان (ألعاب القوى) هي من أكثر الألعاب انتشاراً في العالم وذلك لأن فعاليتها أقرب للحركات الأساسية للإنسان ، فكل إنسان بحاجة إلى المشي والجري والرمي والوثب والقفز وهذه هي مكونات فعاليات ألعاب الساحة والميدان ومن هذا المنطلق اكتسبت ألعاب الساحة والميدان أهميتها كونها نشاطاً بدنياً ضرورياً يستخدم في الإعداد لجميع أنواع الأنشطة الرياضية والتنافسية والترفيهية والصحية والتربوية

ومن هذه الفعاليات فعالية رمي القرص إذ انها واحدة من أهم فعاليات الرمي وعليه جاء هذا البحث محاولة لتطوير هذه الفعالية من خلال استعمال التحليل الكينماتيكي الذي تصبو إليه هذه الدراسة لكل أجزاء الفعالية وتحليلها تحليلاً ميكانيكياً من خلال بناء برنامج تعليمي لتحقيق الهدف الميكانيكي في رمي القرص والذي ينصب في رمي الأداة إلى أبعد مسافة أفقية وجب انطلاق القرص بأقصى سرعة ممكنة وبزاوية انطلاق مناسبة من أجل تحقيق ذلك الهدف ، حيث يشكل متغير سرعة الرمي أهم الخصائص الميكانيكية في تحديد مسافة الرمي الأفقية ذات التأثير الفعال على الأداء الفني الجيد وتحقيق الإنجاز الجيد ، عند ذلك يمكننا الوقوف على أسباب تراجع مستوى الطلاب واخفاقهم في هذه الفعالية والخروج بنصائح وأرشادات تساعد المدرسين والقائمين على العملية التعليمية بالإرتقاء بمستوى الاداء والإنجاز لخدمة المسيرة التعليمية في عراقنا الحبيب .

1-2مشكله البحث

إن دراسة أية ظاهرة أو مشكله والبحث فيها يعد المفتاح الذي يفتح أبواب أسرار تلك المشكله والتعمق بها ، فيجد الباحث نفسه فيها أمام أسباب وتفاصيل كثيرة ومتنوعة ونظراً لتعدد طرائق ووسائل التعلم والتدريس والتي جميعها تهدف الى تطوير الناحية البدنية ولتحسين انجاز فعالية معينة، إذ لوحظ من خلال المتابعة لطلاب المرحلة الثانية وللامتحانات العملية في السنوات السابقة لفعالية رمي القرص ان أدائهم لم يكن بالمستوى المطلوب ، وذلك لانهم يعانون صعوبة في تعلم فعالية رمي القرص لما لها من مراحل مرتبطة فيما بينها اضافة الى ذلك عدم استخدام التقويم والتحليل الدقيق من قبل المدرسين عند أداء الطلاب للفعالية . حتى وإن اعتمدت عملية التقويم لديهم فإنها تتم من خلال التقويم الذاتي والذي يعطي حكماً غير مستند على حقائق كمية ملموسة عن طبيعة المتغيرات وقيمتها عند تطبيق الأداء ولهذا جاءت هذه الدراسة لتضع بعض الحلول العلمية من خلال التحليل الحركي واعداد برنامج تعليمي لتطوير المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي المطلوبة عند الأداء والتي قد تساهم في تطوير الإنجاز لدى الطلاب.

1-3أهداف البحث

1. اعداد برنامج تعليمي في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي والانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب
2. التعرف على تأثير البرنامج والطريقة المتبعة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي وانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب.
3. معرفة الفرق في التأثير ما بين البرنامج المعد والطريقة المتبعة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي والانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب

1-4فرضا البحث

1. هناك تأثير للبرنامج المعد والطريقة المتبعة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي والانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب.
2. هناك فرق في التأثير للبرنامج في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي والانجاز لفعالية رمي القرص الطلاب.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية -جامعة ميسان للعام الدراسي (2013- 2014) .

1-5-2 المجال الزمني :- 1/ 3 /2014 ولغاية 1/ 10 /2014 .

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

2- الدراسة النظرية

2-1 فعالية رمي القرص

لكي يحصل لاعب القرص على أطول مسافة ممكنة يجب أن ينطلق القرص بأقصى سرعة ممكنة، وبزاوية معينة، ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرمي بحركة ذراع جانبية لجعله يسبح في الهواء.

ويعتمد رمي القرص على النواحي الفنية التالية:

- مسك القرص - الوضع الابتدائي - المرجحة التمهيديّة - الدوران - الرمي والتخلص - الاتزان
قواعد رمي القرص:

تطبق في رمي القرص قواعد رمي الكرة الحديدية نفسها، وحتى تكون المحاولة صحيحة، يجب أن تسقط الأداة في نقطة بين الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي. أما القرص فيرمى من دائرة قطرها 2.50 م.
القرص :

جسم بشكل صحن يصنع من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري. وزن القرص الذي يستعمله الرجال (2) كيلو جرام و قطره حوالي 22 سم أما القرص الذي تستعمله النساء فوزنه (1) كيلو جرام واحد و قطره حوالي 18 سم.

2-2 المراحل الفنية لرمي القرص

1-مسك القرص وسنشرح طريقتين منها

أ- يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع وترتكز حافته على فاصل العقول الأولي وتوزع الأصابع على سطح القرص بالتساوي توزيعاً خفيفاً الإبهام مستند بكامله على سطحه وممتد وفي خط مستقيم مع الساعد تقريباً وهذه المسكة تناسب الكف الكبير وتسمح بتوازن القرص في اليد وتساعد على دورانها عند التخلص

ب- نفس الطريقة ولكن التركيز بدرجة كبيرة على السبابية والوسطى ويكونان متلاصقين وتناسب هذه المسكة الكف الكبير ذات الأصابع الطويلة ومن مميزات الإصبعان يتعاونان على التخلص القوي السريع

2 - الوضع الابتدائي

أ- يقف الرامي عند مؤخرة الدائرة وظهره مواجه منطقة الرمي

ب- القدمان مفتوحتان ومتوازيتان باتساع الحوض وملامستان للحافة الداخلية للدائرة، ويكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً

ت- القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخ تقريباً

3- المرجحة التمهيدية :يوجد عدة طرق للمرجحة التمهيدية منها:

- أ- المرجحة إلى الأمام وإلى الخلف بجانب الجسم
- ب- المرجحة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى
- ت- يمرجح القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص والكتفان على خط واحد وموازي للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى ووزن الجسم على القدم اليمنى

4- الدوران

- أ- عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً والركبتان منثنيتان نصفاً
- ب- تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى ولف ركبتها في اتجاه الرمي حتى الفخذ موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها
- ت- في هذا الوضع يحتفظ الرامي بالقرص موازياً للأرض بينما تكون اليد اليسرى منثنية أمام الجسم
- ث- وفوراً ينطلق الرامي من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه وذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة ومما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما
- ج- وتنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة والكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة والحوض
- ح- ويتابع الرامي حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة وخلف خط الرمي بقليل والذراع الحامل للقرص مائل قليلاً

5 - الرمي والتخلص

- أ- يصل الرامي إلى الوضع السابق والذي يكون ظهره في اتجاه الرمي والذراع الحامل للقرص إلى الخلف والقدمان مرتكزتان تماماً على الأرض
- ب- تبدأ عملية الرمي وذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام ومد الركبتين معاً إلى أعلى ويلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي
- ت- وتنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مائلاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً
- ث- هذا ومن المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) ويولد هذا الدوران حركة الرسغ وأصابع اليد

6 - الاتزان

- أ- يقوم الطالب بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الاتزان للجسم في الدائرة
- ب- يتم الخروج من النصف الخلفي لمقطع الرمي

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدى) لملائمته طبيعة المشكلة ،

3-2 مجتمع وعينة البحث

لصدق وموضوعية العمل ، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي عن طريق القرعة المتمثل بطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان للعام الدراسي (2013 - 2014) والبالغ عددهم (26) وبذلك كان عدد الطلاب المعنيين بالبحث (18) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتم استبعاد الطلاب الممارسين للعبة وقد تم توزيع عينة البحث بشكل عشوائي على مجموعتين المجموعة الاولى (التجريبية) استخدام المنهج والمجموعة الثانية (الضابطة) الطريقة المتبعة من قبل المدرس.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

* وسائل جمع البيانات

— المصادر العربية والأجنبية.

— استمارة جمع البيانات .

— التحليل الحركي .

— الملاحظة .

— الاختبار والقياس

* الاجهزة والادوات

— ساعة توقيت.

— كرات طبية

— عصي خشبية عدد (10)

— اقراص زنة (1 كغم) و(1.25 كغم)

— كرات يد وكرات سلة

— شريط قياس (50) متر

— كاميرا عدد (1) نوع (Sony)

— حاسوب لابتوب عدد (1) نوع (hp)

— البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر للتحليل الحركي.

— ميدان رمي في ملعب كلية التربية الرياضية .

3-4 تحديد المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالبحث

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع تم اختيار خمس من المتغيرات الكينماتيكية التي قد يكون لها التأثير الكبير في الانجاز .

3-4 الاختبارات القبلية : تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 6 / 3 /

2014 وذلك بعد الانتهاء من اعطاء وحدة تعليمية تعريفية ، حيث تم اعطاء وحده تعليمية تضمنت فيها شرح مهارة رمي القرص مع الاستعانة بعرض انموذج حي للمهارة ، ثم قامت عينة البحث بتطبيقها وبعد نهاية الوحدة

التعليمية تم اجراء الاختبارات القبليّة للعينة وذلك من خلال قياس المتغيرات الكينماتيكية المبحوثة وقياس مسافة الانجاز لكلا المجموعتين

3-4-1 تكافؤ مجموعتي البحث

أجرى التكافؤ بين مجموعتي البحث لكي نتأكد من ان الفروق التي تحصل تعود إلى العامل التجريبي في المتغيرات الكينماتيكية والأنجاز لفعالية رمي القرص في الاختبارات القبليّة. وقد تم استخدام اختبار مان ويتني(1) للعينات المستقلة متوسطة الحجم (ن تساوي او اكبر من 9 ولغاية 20) لإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ، وظهر عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، فقد ظهرت قيمة اختبار مان ويتني المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (17) عند حجم عينة(18) ومستوى دلالة (0.05) في جميع المتغيرات المبحوثة مما يؤكد التكافؤ ، وكما مبين في الجدول(4).

جدول (1)

المتغيرات	الاختبارات القبليّة				قيمة مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي		
زاوية الانطلاق	30.11	5.48	30.68	4.40	22	غير معنوي
سرعة الانطلاق	9.33	0.93	8.90	1.44	31	غير معنوي
ارتفاع نقطة الانطلاق	1.70	0.15	1.77	2.78	20	غير معنوي
زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي	10.51	5.50	11.21	1.63	35	غير معنوي
زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي	170.81	1.80	171.33	1.57	46	غير معنوي
الانجاز	26.48	1.30	26.30	1.72	39	غير معنوي

قيمة مان ويتني الجدولية بلغت (17) عند حجم عينة (18) وتحت مستوى دلالة (0.05)

3-4-2 تطبيق البرنامج التعليمي*

بعد ان تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، بحيث ان كل مجموعة تتلقى دروساً تتعلم فيها أداء الفعالية وتم تنفيذ المنهج التعليمي المؤلف من (12) وحدة تعليمية ابتداءً من تاريخ 11 / 3 / 2014 ولغاية 17 / 4 / 2014 ، بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً للمجموعة التجريبية والضابطة في يومي الثلاثاء والخميس بحسب ما هو موجود في الجدول الرسمي للقسم ، بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة

(1) محمد جاسم الياسري : الأساليب اللامعلمية في تحليل البيانات الإحصائية ، ط1 ، النجف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011 ، ص113 .
* ينظر ملحق (1)

أقسام (القسم التحضيري ، القسم الرئيس ، القسم الختامي) للمنهج التعليمي المقرر . ومما يجب ملاحظته هنا تشابه تدريس مجموعتي البحث في القسم التحضيري والختامي ، واختلف تدريس المجموعتين بطريقة تنفيذ النشاط التعليمي والتطبيقي من القسم الرئيس للدرس.

3-4-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من (12) وحدة تفويمية تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 22 / 4 / 2014 الموافق يوم الثلاثاء الساعة التاسعة صباحاً على ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان ، اذ تم الحرص على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان سه في الاختبارين القبلي والبعدى والادوات والاجهزة واستخدام نفس الكاميرات لاجل تثبيت المتغيرات قدر الامكان ، وفي نهاية التجربة تم التحليل بواسطة الحاسوب لاستخراج البيانات اللازمة والخاصة في المتغيرات الكينماتيكية المبحوثة لاجراء مقارنتها مع الاختبارات القبليّة .

3-5 الوسائل الإحصائية :- تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، ولكوكسن ، مان ويتني)

4- النتائج (عرضها ، تحليلها ، مناقشتها)

4-1 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي بفعالية رمي القرص القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (2)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن لنتائج المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي بفعالية رمي القرص القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	بُعدي		قُبلي		المتغيرات المرحلة الإحصائية
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	
معنوي	0	3.78	34.35	4.40	30.68	زاوية الانطلاق
معنوي	0	2.11	12.17	1.44	8.90	سرعة الانطلاق
معنوي	0	0.16	1.95	2.78	1.77	ارتفاع نقطة الانطلاق
معنوي	0	1.42	14.87	1.63	11.21	زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي
معنوي	0	1.36	174.22	1.57	171.33	زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي

*قيمة (و) الجد ولية عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (5)

الجدول (2) يبين وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في زاوية الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (30.68) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (4.40) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدى (34.35) وقيمة الانحراف الربيعي (3.78) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق تم استخدام الاختبار الاحصائي اللامعلمي ولكوكسن ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال احصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (8.90) وقيمة الانحراف الربيعي (1.44) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدى (12.17) وقيمة الانحراف الربيعي (2.11) وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال احصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغير ارتفاع نقطة الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (1.77) وقيمة الانحراف الربيعي (2.78) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدى (1.95) وقيمة الانحراف الربيعي (0.16) ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال احصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغير زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (11.21) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.63) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدى (14.87) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.42) ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال احصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (171.33) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.57) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدى (174.22) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.36) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار الاحصائي اللامعلمي ولكوكسن ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال احصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

إذ يلاحظ إن جميع الفروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات كافة مما دل ذلك على تحسن واضح لأفراد هذه المجموعة نتيجة الممارسة العملية خلال الدروس والتأكيد على هذه المرحلة إذ يمكن إن يؤثر تكرار التمرين على حركة معينة إلى الوصول للهدف⁽¹⁾ . إذ أن الوضع الصحيح و اختيار الزوايا المناسبة بما تتطلبه المهارة كجزء تمهيدى للوصول إلى الهدف والواجب الحركي

(1) وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م ، ص 179 .

وكذلك يعزى سبب التطور الى فاعلية مفردات المنهج التعليمي الذي تضمن التمرينات المنظمة الذي تعرض له أفراد هذه المجموعة والذي عمل على تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بمرحلة الرمي نتيجة التأكد عليها من خلاله مما جعلهم يحققون مستوى جيداً في هذه القيم خلال هذه المرحلة ،

جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن لنتائج المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي بفعالية رمي القرص القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية متغيرات المرحلة
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	
غير معنوي	7	1.22	31.21	5.48	30.11	زاوية الانطلاق
معنوي	0	2.01	11.43	0.93	9.33	سرعة الانطلاق
معنوي	0	1.32	1.90	0.15	1.70	ارتفاع نقطة الانطلاق
معنوي	0	1.62	11.85	5.50	10.51	زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي
غير معنوي	12	2.13	171.02	1.80	170.81	زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي

*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (5)

الجدول (3) يبين عدم وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زاوية الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (30.11) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (5.48) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (31.21) وقيمة الانحراف الربيعي (1.22) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق تم استخدام الاختبار الاحصائي اللامعلمي ولكوكسن ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (7) وهي اكبر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق غير دال احصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير سرعة الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (9.33) وقيمة الانحراف الربيعي (0.93) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (11.43) وقيمة الانحراف الربيعي (2.01) وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال احصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير ارتفاع نقطة الانطلاق، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (1.70) وقيمة الانحراف الربيعي (0.15)، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (1.90) وقيمة الانحراف الربيعي (1.32)، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (10.51) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (5.50)، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (11.85) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.62)، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

عدم وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (170.81) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.80)، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (171.02) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (2.13)، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (12) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق غير دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزاً سبب التطور في بعض المتغيرات الكينماتيكية يعود الى عدة متغيرات ظهرت في عملية التعلم وتطوره من جراء استخدام المنهج التعليمي المستخدم (المتبع) من قبل مدرس المادة للمجموعة الضابطة. وسبب عدم تطور في بعض المتغيرات الكينماتيكية يعود الى ان التمرينات التي تعطى بالمنهج المتبع تكون عامة وشاملة حيث ان هذه التمارين سوف تطور بعض المتغيرات دون اخرى أي عدم مراعاة مبدأ الفروق الفردية وهذا مانجده حصل مع المجموعة الضابطة .

2-4 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي لفعالية رمي القرص البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان-وتيني لنتائج المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة الركضة التقريبية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	مجموعة ضابطة بعدي		مجموعة تجريبية بعدي		المعالم الإحصائية متغيرات المرحلة
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	
معنوي	11	1.22	31.21	3.78	34.35	زاوية الانطلاق
معنوي	5	2.01	11.43	2.11	12.17	سرعة الانطلاق
غير معنوي	23	1.32	1.90	0.16	1.95	ارتفاع نقطة الانطلاق
معنوي	16	1.62	11.85	1.42	14.87	زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي
معنوي	3	2.13	171.02	1.36	174.22	زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي

*قيمة (ي) الجدولية عند حجم عينة (9 - 9) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (17)

* يتبين من الجدول (4) ما يأتي :

— وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زاوية الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة التجريبية (34.35) وقيمة الانحراف الربيعي (3.78) ، في حين كانت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (31.21) وقيمة الانحراف الربيعي (1.22) ولمعرفة حقيقة الفرق استخدم اختبار مان - وتيني وفيه بلغت قيمة مان-وتيني المحسوبة (11) وهي اصغر من قيمة مان-وتيني الجدولية والبالغة (23) عند حجم عينة (9-9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودالاً إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

— وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير سرعة الانطلاق ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة التجريبية (12.17) وقيمة الانحراف الربيعي (2.11) ، في حين كانت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (11.43) وقيمة الانحراف الربيعي (2.01) ولمعرفة حقيقة الفرق استخدم اختبار مان - وتيني وفيه بلغت قيمة مان-وتيني المحسوبة (5) وهي اصغر من قيمة مان-وتيني الجدولية والبالغة (17) عند

حجم عينة (9-9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً وذو دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

— عدم حساب قيمة مان - وتيني للمتغير (ارتفاع نقطة الانطلاق) لعدم ظهور فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

— وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زاوية ميلان الجذع اثناء الرمي ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة التجريبية (14.87) وقيمة الانحراف الربيعي (1.42) ، في حين كانت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (11.85) وقيمة الانحراف الربيعي (1.62) ولمعرفة حقيقة الفرق استخدم اختبار مان - وتيني وفيه بلغت قيمة مان-وتيني المحسوبة (16) وهي اصغر من قيمة مان-وتيني الجدولية والبالغة (17) عند حجم عينة (9-9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً وذو دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية .

وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زاوية مفصل المرفق لحظة الرمي ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة التجريبية (174.22) وقيمة الانحراف الربيعي (1.36) ، في حين كانت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (171.02) وقيمة الانحراف الربيعي (2.13) ولمعرفة حقيقة الفرق استخدم اختبار مان - وتيني وفيه بلغت قيمة مان-وتيني المحسوبة (3) وهي اصغر من قيمة مان-وتيني الجدولية والبالغة (17) عند حجم عينة (9-9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً وذو دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية

ويعزاً هذا التطور في مستوى المجموعة التجريبية إلى ان التمرينات المستخدمة في البرنامج التعليمي والانتظام بالتدريب المبرمج، والذي يؤدي إلى تطور في مستوى الأداء الحركي والصفات البدنية والحركية الرئيسية التي يحتاجها اللاعب لتحقيق ابعاد مسافة أفقية يصلها الثقل، إذ إن (التوجه بعملية التدريب لتطوير الصفات البدنية والحركية والتي تعمل على تطوير الأداء الفني للفعالية لها أهمية في تحقيق أفضل الانجازات وخاصة بفعاليات الدفع والرمي. (1). فضلا عن ذلك فإن تدريبات الكرة الطبية أصبحت إحدى الأجزاء التدريبية الهامة في تدريب فعاليات الرمي والدفع، إذ تعمل على تطوير قوة العضلات المساعدة التي تحيط بمفصلي (الكتف والمرفق) (2).

(1) Robert : Training and Immune function : The IAAF . Quar. Mag. , Vol. : 10 , 1 , 1995 , p . 8 .

(2) خيرية إبراهيم السكري : استخدام الكرات الطبية في برنامج تدريب مسابقات الرمي ، نشرة ألعاب القوى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، العدد الثامن عشر ، 1996 ، ص24 ..

3-4 عرض نتائج اختبار الإنجاز القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (5)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن لنتائج اختبار انجاز رمي القرص القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	الانجاز البعدي		الانجاز القبلي		المعالم الإحصائية المجموعة
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	
معنوي	صفر	1.75	29	3.97	23	التجريبية
معنوي	صفر	2.45	25	2.01	22.30	الضابطة

*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (5)

– الجدول (5) يبين وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الانجاز ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (23) وقيمة الانحراف الربيعي (3.97) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (29) وقيمة الانحراف الربيعي (1.75) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي ولكوكسن ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي أصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوي ودال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

– وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الانجاز ، إذ بلغت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (22.30) متر وقيمة الانحراف الربيعي (2.01) ، في حين كانت قيمة الوسيط في الاختبار البعدي (25) متر وقيمة الانحراف الربيعي (2.45) ، وفيه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي أصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية والبالغة (5) عند حجم عينة (9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوي ودال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

– ويعزى سبب الحصول على هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية كانت أفضل في المتغيرات المبحوثة من جراء تأثير البرنامج التي تتخلله التمرينات المتنوعة ، (إذ إن معظم فعاليات الدفع والرمي لا تتوقف متطلبات الانجاز فيها على القوة العضلية فحسب، بل غالباً ما يتطلب ذلك بذل القوة المقرونة بالسرعة، بالرغم من أن كمية القوة الموظفة في الأداء الحركي قد تقل أو تزيد حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة، إذ عندما تقل المقاومة تقل كمية القوة وتزداد صفة السرعة على حسابها والعكس صحيح)⁽¹⁾. هذا يدل على ان استخدام العينة الكرات الطبية التي

(1) جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص13-14 .

عادة ماتكون اكثر وزنا من القرص القانوني عليه وظفت الزيادة بمكون القوة لزيادة مكون السرعة في القدرة الانفجارية، وبالتالي تحسين الانجاز الرقمي للطلاب بفعالية رمي القرص .

4-4 عرض نتائج اختبار الإنجاز البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (6)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني لنتائج اختبار الانجاز البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	مجموعة ضابطة بعدي		مجموعة تجريبية بعدي		المعالم الإحصائية الاختبار
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	
معنوي	12	2.45	25	1.75	29	الانجاز

*قيمة (ي) الجدولية عند حجم عينة (9-9) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (17)

* يتبين من الجدول (21) ما يأتي :

- وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الانجاز ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة التجريبية (29) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (1.75) ، في حين كانت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (25) درجة وقيمة الانحراف الربيعي (2.45) ولمعرفة حقيقة الفرق استخدم الباحث اختبار مان - وتيني وفيه بلغت قيمة المحسوبة (12) وهي اصغر من قيمة مان-وتيني الجدولية والبالغة (17) عند حجم عينة (9-9) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ودال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

و ان سبب إلى الفارق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير الانجاز يعود الى عدة اسباب منها البرنامج التعليمي المعد و السرعة الابتدائية التي يحصل عليها القرص من جراء الأداء خلال الدوران بالإضافة إلى إن سرعة الانطلاق تعتمد على قدرة الرامي من إتقان المراحل الفنية بدرجة جيدة من اجل الإمكانية على التزاوج الفعال بالمركبتين الأفقية والعمودية وبالنتيجة الحصول على مسافة رمي جيدة . ويمكن القول انه مع تناقص سرعة الانطلاق يمكن تحقيق الزاوية المطلوبة ولكن على حساب السرعة وهذا لا يمكن ان يخدم الانجاز لذا فإن هذه العلاقات او الفروق تكون منطقية بين الفعاليتين بسبب اختلاف السرعة بينهما إذ ان النقصان في قيمة زاوية الانطلاق يكون على حساب سرعة الانطلاق العالية وبالتالي يكون المردود في الحصول على المسافة الأفقية اكبر كما ان الزيادة في سرعة الانطلاق يصاحبها دائما زيادة في الانجاز " (1).

(1) نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون . العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، مصر، 1986، ص38

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحثان ما يأتي :-

- 1- كان للبرنامج المعد دور فعال في تعلم المهارة المطلوبة
- 2- ظهر انه هنالك تأثير معنوي للتمارين الاعتيادية للمجموعة الضابطة والبرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية وللختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البايوميكانيكية .
- 3- استخدام البرنامج التعليمي وفر الجهد والوقت للمدرس وللمتعلم في تعلم مهارة رمي القرص .
- 4- استخدام البرنامج التعليمي له اثر ايجابي في تفاعل المتعلمين في اثناء التمرين وحضورهم .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي لماله دور ايجابي في تعليم فعالية رمي القرص ولا سيما للطلاب
- 2- الاهتمام بالجوانب الميكانيكية للأداء يساعد المتعلم على تحقيق أفضل انجاز .
- 3- إعداد مناهج تعليمية وفق المؤشرات الكينماتيكية من اجل تحديد نقاط الضعف وتشخيصها خلال تعلم المهارة .

المصادر العربية والاجنبية

- جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2008.
- خيرية إبراهيم السكري : استخدام الكرات الطبية في برنامج تدريب مسابقات الرمي ، نشرة ألعاب القوى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، العدد الثامن عشر ، 1996.
- محمد جاسم الياسري : الأساليب اللامعلمية في تحليل البيانات الإحصائية ، ط1 ، النجف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011
- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م .
- Robert : Training and Immune function : The IAAF . Quar. Mag. , Vol. : 10 , 1 , 1995.

نموذج لوحدة للبرنامج التعليمي (المجموعة التجريبية)

- الهدف التعليمي : تعلم مرحلة الرمي
المرحلة الدراسية : الثانية
- الهدف التربوي : تعويد الطلاب على العمل المنظم زمن الوحدة : 90 دقيقة
ادراك ما يتم فعله
- عدد الطلاب : 9 طلاب
- الأدوات : كرات طبية
عصى خشبية عدد 10
اقراص زنة 1كغم و1.25

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 الطلاب . 3. التأكيد على الهرولة الصحيحة .
	المقدمة	5 دقيقة	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية	•	
	الإحماء العام	10 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	×××××	
	الإحماء الخاص	10 دقيقة	تمارين متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيس من الدرس	××××× •	
2	القسم الرئيس	60 دقيقة		××××××	1. التأكيد على فهم الطلاب للنواحي الفنية للأداء 2. الانتباه وشرح وعرض المدرس للمرحلة 3. التأكيد على فهم مايفعله الطالب من تمارين .
	النشاط التعليمي	10 دقيقة	1. وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع 2. شرح وعرض مرحلة .	×××××× •	
	النشاط التطبيقي	50 دقيقة	1. عمل دورات بخط مستقيم مع وضع عصا على الكتف 2. عمل دوران ورمي كرة طبية 3. الرمي بدون اذاه ولعدة مرات 4. الرمي بنصف دورة باستخدام قرص 1 كغم 5. الرمي بقرص وزن 1,25 غم من الثبات ومن الحركة	6مرات 5 مرات (8-10) مرات 5مرات 5مرات	1. التأكيد على وضع الدوران 2. التأكيد على رمي الكرة الطبيعية بصورة صحيحة 3. التأكد من سلامة الطلاب أثناء الرمي
	القسم الختامي	5 د	تمارين استرخاء لرجوع الجسم الى وضعة الطبيعي		

تأثير تدريبات القوة اللحظية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لحظه الارتقاء وإنجاز القفز العالي

لِلناشئين

م.م. أمجد نصيف جاسم

كلية طب الاسنان

وحدة الرياضة الجامعية/

الجامعة المستنصرية

م. فريال سامي خليل

كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة/

الجامعة المستنصرية

أ.م.د. اسراء فؤاد صالح

كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة للبنات/

جامعة بغداد

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث في اسباب عديدة منها ضعف في المتغيرات البدنية ولاسيما السرعة والقوة العضلية سواء كانت اللحظية او قوة مميزة بالسرعة، ولهذه المرحلة العمرية بالذات عمر 16-17 سنة، ولأهمية هذه المتغيرات للاعبين القفز العالي ، لذا يحاولون اللجوء إلى استخدام تمارين لتنمية القوة اللحظية ، ومعرفة بعض المتغيرات البايوميكانيكية اثناء الارتقاء كمحاولة جديدة من نوعها من حيث التطبيق الميداني في هذه الفعالية ولهذه الأعمار، والذي يساعد في تشخيص نقاط الضعف في أثناء الأداء ومحاولة تلافيتها من خلال استخدام منهج تدريبي يتضمن تمارين لتنمية القوة اللحظية والتعرف على تأثيرها في قيم المتغيرات البايوميكانيكية اثناء الارتقاء والتي قد تعمل على مساعدة القافزين في التدريب بالاتجاه الصحيح ، وذلك باستخدام جهاز (foot scan) ومن ثم التطور في الأداء وتحقيق أفضل انجاز ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تدريبات القوة اللحظية لحظة الارتقاء ومعرفة تأثير هذه التدريبات على مستوى الانجاز للرياضيين من فئة (الناشئين) التابعين للمركز التخصصي لألعاب القوى . ويهدف البحث الى اعداد تمارين على وفق الأداء لتنمية القوة اللحظية للاعبين القفز العالي ثم معرفة تأثير هذه التدريبات في تنمية القوة اللحظية لدى عينة البحث. ويفترض البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في قيم القوة اللحظية ومقدار قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية اثناء الارتقاء وإنجاز القفز العالي لدى اللاعبين وقد استغرق تطبيق المنهج التدريبي (12) أسبوع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي بمجموع (36) وحدة تدريبية خلال مدة البحث. ، وقد استنتج ون عدة استنتاجات كان من أهمها ان تنمية القوة اللحظية للرجلين ادى إلى تحسين مقدار قيم المتغيرات البايوميكانيكية وتحسين مقدار القوة المسلطة اثناء الارتقاء مما أدى الى تحسين انجاز القفز العالي .

The effect of strength training instantaneous in some variables Albayumkanikih moment upgrading and completion of the high jump junior

By

Isra Fouad Saleh Ph.D. Prof Assistant

Ferial Sami Khalil Lecturer

Amjad Nssaif Jassem Lecturer Assistant

College of Physical Education and Sports Science for Girls / Almostanserea University

The problem with research in many reasons, including poor physical variables, especially the speed and muscle strength, whether intraday or distinctive force quickly, but this age in particular the age of 16-17 years, but the importance of these variables for players to jump higher, so Wen is trying to resort to the use of exercises for the development of instantaneous force and learn some Biomechanical variables during the upgrading of a new attempt of its kind in terms of field application in this event and these ages, which aids in the diagnosis of the weaknesses in the course of performance and try to avoid them by using a training curriculum includes exercises for the development of instantaneous power and recognize the impact on Biomechanical variable values during improving and that may work to help the jumpers in training in the right direction, using the device (foot scan) and then evolution in performance and achieve better achievement, and here lies the importance of research in the preparation of training intraday strength instant upgrade and see the effect of these exercises on the level of achievement for the athletes of the class affiliated to the Centre Specialist Athletics.

The research aims to prepare the exercises according to the performance of the development of the momentary strength of the players, the high jump and then see the effect of these exercises in the instantaneous power development of the research sample. Presumably research that there are significant differences between tribal tests and a posteriori the research sample in strength values and the amount of some variables values during the upgrade and completion of the high jump at the players differences have applied training curriculum took (12) a week, and by (3) training units per week for a total of (36) The training unit during the period of research, the most important of which was concluded that the development of the momentary strength of the two men led to improve the amount of values of variables and improve the amount of force inflicted during the upgrade, which led to improvement of the completion of the high jump.

1 -التعريف بالبحث.

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته.

ان التخطيط للتدريب ولاسيما للناشئين يعد عملية تهدف إلى تنظيم إجراءات التنمية الشاملة للاعبين (بدنياً، مهارياً، خطياً، ونفسياً). وهذه التنمية بكل جوانبها لا تتم من خلال إجراءات نظرية فقط، ولكنها تتم أيضاً من خلال إجراءات عملية تستلزم طاقة حركية مناسبة وجهداً بدنياً ملائماً لكل مدة ووحدة تدريبية. وفعاليات ألعاب القوى واحدة من أهم الرياضات التي شملها التطور في الانجازات، وتحقيق العديد من الأرقام القياسية الجديدة، وهذا التطور لم يحدث بمحض الصدفة وإنما جاء نتيجة الاستعانة بالعلوم الأخرى، التي تؤدي دوراً

أساسياً ولاسيما علم التدريب وعلم البيوميكانيك، وهذا الأخير يعد الحجر الأساس لتقدم اللاعبين في أدائهم الحركي الفني، إذ انه "العلم الذي يهتم بتحليل حركات الإنسان تحليلاً يعتمد على الوصف الفيزيائي (الكينماتيكي) فضلاً عن التعرف على مسببات الحركة الرياضية (الكينتيك) مما يكفل اقتصاداً وفعالية في الجهد"⁽¹⁾.
وفعالية القفز العالي واحدة من فعاليات ألعاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأساس على القوة اللحظية والقوة المميزة بالسرعة، إذ تمتاز بأداء فني خاص وشروط ميكانيكية تشكل الأسلوب الحركي لهذا الأداء، لذا من الضروري معرفة المسار الحركي الصحيح لهذه المهارة ومحاولة ربط تمارين القوة والسرعة لهذا الأداء المهاري بشكل دقيق وبأسلوب علمي حديث، فضلاً عن معرفة مقدار القوة المسلطة من قبل القافز واتجاهها كل ذلك سيعمل على رفع المستوى الفني والحصول على أعلى انجاز. ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تدريبات القوة اللحظية لحظة الارتقاء ومعرفة تأثير هذه التدريبات على مستوى الانجاز للرياضيين من فئة (الناشئين) التابعين للمركز التخصصي لألعاب القوى.

1 - 2 مشكلة البحث.

من خلال التجربة الميدانية في مجال ألعاب القوى ولاسيما في فعالية القفز العالي لاحظ ان هناك تدنياً في المستوى الرقمي واختلافاً كبيراً بين الأرقام المسجلة في فعالية القفز العالي لفئة الناشئين بين دول العالم وبين ما يسجل هنا في بلدنا العزيز.

وربما يعود ذلك لأسباب عديدة منها ضعف في المتغيرات البدنية ولاسيما السرعة والقوة العضلية سواء كانت اللحظية او قوة مميزة بالسرعة، ولهذه المرحلة العمرية بالذات، ولأهمية هذه المتغيرات للاعبين القفز العالي، وكذلك عدم مراعاة المتغيرات البيوميكانيكية والإلمام بها ومعرفة مدى تأثيرها على الأداء، وعدم توفر الأجهزة الحديثة التي تقيس تلك المتغيرات.

لذا يحاولون اللجوء إلى استخدام تدريبات لتنمية القوة اللحظية لحظه الارتقاء في هذه الفعالية ولهذه الأعمار، والذي يساعد في تشخيص نقاط الضعف في أثناء الأداء ومحاولة تلافيتها من خلال استخدام منهج تدريبي يتضمن تدريبات لتنمية القوة اللحظية ومن ثم التطور في الأداء وتحقيق أفضل انجاز

1-3 هدفاً البحث.:- يهدف البحث إلى:

1-إعداد تدريبات لتنمية القوة اللحظية للاعبين القفز العالي لفئة الناشئين.

2-معرفة تأثير هذه التدريبات في تنمية القوة اللحظية وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز لدى عينة البحث.

1-4 فروض البحث.:-يفترض البحث ان:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث لحظه الارتقاء (قوة الدفع اللحظي) وبعض المتغيرات البيوميكانيكية وانجاز القفز العالي.

1 - 5 مجالات البحث.

1 - 5 - 1 المجال البشري: لاعبو القفز العالي للمركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى التابع لوزارة الشباب

(1) الفضلي ، صريح عبد الكريم . تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي : (عمان ، دار دجلة ، 2010) ص27.

1 - 5 - 2 المجال الزمني: للمدة من 1 / 2 / 2015 والى غاية 17 / 5 / 2015.

1 - 5 - 3 المجال المكاني: ملعب المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى بغداد شارع فلسطين قرب ملعب الشعب .

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

2 - 1 الدراسات النظرية.

2-1-1 مراحل أداء الوثب العالي بطريقة الفوسبيري:

لأداء وثبة الفوسبيري خصوصية في مراحلها كلها، وتختلف في تفاصيلها عن باقي فعاليات الوثب إذ إن باقي الفعاليات يقوم فيها الوثاب بمواجهة الهدف المراد تحقيقه (الوثب العريض والوثب الثلاثي) بينما نجد أن الوضع الكينتيكي لوثاب الفوسبيري ليس جانباً وإنما يتبع أسلوب وزاوية الركضة التقريبية عند اقترابه من العارضة.

(إن العامل الحاسم في الوثب العالي هو مدى سرعة الوثاب وقوته عند النهوض، وهذا بدوره يحدد الزمن الأمثل للنهوض لأي وثاب. فالذين لديهم قدرة اللحظية (ارتدادية) عالية ستكون أزمنا نهوضهم أقصر من أولئك الذين لديهم قدرة ارتدادية أقل، إذ يتأثر زمن النهوض بتهيؤ الوثاب للنهوض وبحركة الأطراف الحرة (الرجل والذراعين) ، كما أن الإفراط في التهيؤ للنهوض سيؤدي إلى إطالة زمن النهوض وكذلك استخدام الذراع الممتدة ومرجحة الرجل الدافعة(النهوض)، ويجب على الوثاب اتخاذ نمط الحركة الذي سيؤدي إلى تهيئة الظروف المثالية للنهوض ، وهذا يعني أنه يجب أن يكون التهيؤ للنهوض ومرجحة الأطراف الحرة ملائماً لكل وثاب على حدة ، وهذه المتطلبات بدورها ستؤدي إلى سرعة الركضة التقريبية للوثاب ، وبعبارة أخرى يجب أن يتم تحديد سرعة الركضة التقريبية بخصائص النهوض وليس العكس، أي إن سرعة الركضة التقريبية تقوم بتحديد الحركة الارتدادية للوثاب عند النهوض).⁽¹⁾ لذا سننطلق إلى هذه التفاصيل من وجهة النظر الفنية والميكانيكية وعلى وفق تسلسلها: -

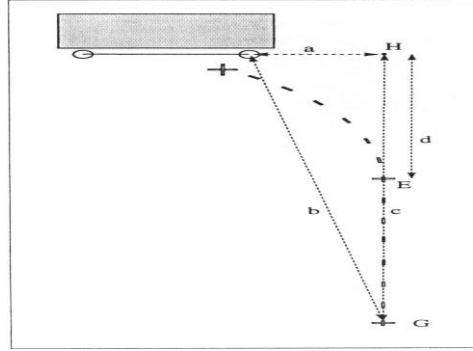
2-1-2: الركضة التقريبية:

تعد مرحلة الركضة التقريبية المصدر الرئيس في اكتساب الوثاب السرعة الأفقية المناسبة التي تمكنه من بلوغ مرحلة النهوض بقوة وثبات، ومن ثم تحويلها إلى الارتفاع. ويذكر أغلب من أن الركضة التقريبية مقسمة إلى قسمين هما الركض بشكل مستقيم والركض بالقوس، خلاف ما كان يقوم به ديك فوسبيري عندما كان يركض من بداية الركضة التقريبية على شكل قوس. إذ يذكر سمير مسلط بهذا الصدد أنه "قد يخطئ البعض حينما يركض من البداية بشكل منحٍ فإن القوة الطاردة (اللامركزية) تزداد ويندفع اللاعب إلى الخارج، ويعد هذا حملاً إضافياً". لأن الوثاب ربما يشتغل كثيراً بمعادلة قوة الطرد ويقل تركيزه، إذ أن للنهوض دائماً هناك سرعة مناسبة تتلاءم مع إمكانات الوثاب (الربط الصحيح بين الركض والنهوض).

"ولتحقيق سرعة وتوافق أكبر لهذا الاقتراب الذي يكون على شكل حرف ال " إذ يستخدم جميع لاعبي الوثب هذا الاقتراب الآن حيث يسمح لهم بالجري بسرعات أكبر مما كانوا يستخدمونها في الوثب بالطريقة السرجية أو الطريقة الغربية، وعلى الرغم من ذلك تتمثل الفائدة الأولية للاقتراب على شكل حرف ال " في أنه يتميز بنموذج متناسق ومحدد مسبقاً يبدأ بسرعة معينة إذ تتزايد في أثناء الجزء المستقيم من الركضة التقريبية"⁽²⁾.

⁽¹⁾ McEwen، F. Modern athlete and coach ,ashmore city (Austr) ,45(2007) ,4, pp.10-14.

⁽²⁾ JACOBY, E& FRALEY, B .Complete book of the jumps. Champaign,III.: Human Kinetics,1995,p23.



الشكل رقم (1)

مخطط الركضة التقريبية⁽¹⁾

أما بالنسبة لمسافة الركضة التقريبية أو عدد الخطوات، فهي أيضاً تمتلك خصوصية مختلفة عن باقي الفعاليات لاختلاف الواثبين في المسافة التي يحتاجها للركض ومن ثم عدد الخطوات التي يصل بها لمرحلة النهوض سواء الركض بالمستقيم أو الركض بالقوس.

"تبدأ المرحلة الأولى من الاقتراب مع أول ثلاث أو أربع خطوات في الخط المستقيم، يعقبها ثلاث أو أربع خطوات انتقالية (من المستقيم الى المنحني) التي تنحرف تدريجياً باتجاه العارضة ، ويجب أن يكون الانتقال بشكل مرن لأن أي قطع أو توقف أو تحرك غير ملائم في المنحني سيؤدي بصورة كبيرة على كثير من سرعة المنحني ، إذ إن الانتقال الهادئ داخل المنحني يعتمد على مطلبين أساسيين هما كمية الحركة والتوقع ، فالواثب الذي يفشل في اكتساب السرعة بشكل مبكر في أثناء الخطوات القليلة الأولى من الاقتراب يستخدم غالباً الانتقال كفرصة للتعويض عن النقص الحاصل في كمية الحركة بصورة متأخرة، مما تقود إلى أوضاع وثب ضعيفة ، مما يعني ذلك أن لاعب الوثب لا بد أن يبدأ في الانحناء بصورة مبكرة ، ولا بد من التوقع المبكر لتلك الأمور في الاقتراب حتى تؤدي بصورة صحيحة نظراً لأهمية التوقع والبدء المبكر للانحناء"⁽²⁾.

ويذكر قاسم حسن حسين "إنهناك ملاحظة جديرة بالاهتمام تتعلق بطول الركضة التقريبية، إذ وجد أن مسافة الركضة التقريبية عند واثبي العالي غير محددة لأن الأهم من ذلك هو الحصول على السرعة الكافية في أثناء الارتقاء"⁽³⁾.

وتأكيداً لما تم ذكره اختلف في تحديد عدد خطوات الركضة التقريبية، فيذكر أثير صبري⁽³⁾ أن عدد الخطوات من (9-11) خطوة، أما قاسم محمد⁽⁴⁾ فيقولان خطوات الركضة التقريبية بلغت أكثر من (11) خطوة تقريباً، بينما يحدد حامد يوسف نقلاً عن (Gunter Tidow) "بأن عدد خطوات الركضة التقريبية في الوثب العالي بطريقة (فسبري فلوب) في الغالب تكون من (8-12) خطوة، مع الأخذ بنظر الاعتبار الخطوات التي تكون على شكل قوس يتراوح بين (3-5) خطوات. ويكون نصف قطر هذا القوس تقريباً (8-12) متراً، إذ أن الهدف الميكانيكي من ركضة

⁽¹⁾ Dapena J. How to design the shape of a high jump run- up ,teak coach ,Indiana University ,1995,p.4180.

⁽²⁾ Schiffer J. New Studies in Athletics , HIGH JUMP, 2009, 3, P13.

⁽³⁾ قاسم حسن حسين. التحليل الحركي الميداني في القفز العالي. بغداد: مطبعة علاء، 1980، ص25.

الاقتراب، هو الحفاظ على أفضل تزايد للسرعة خلال الخطوات الثلاث الأخيرة التي يمكن أن يصل معدلها أعلى من (8,73م/ثا)⁽¹⁾.

2-1-3 جهاز مسح القدم (Foot Scan):

(وهو جهاز معد لأغراض علاجية ورياضية وعلمية والهدف منه هو لمعرفة متغيرات (القوة والضغط) التي تسلمتها مناطق القدم على المنصة وهو يقوم بمسح مجسم للقدم وينقله الى الجهاز الخاص به على شكل صورة ثلاثية الأبعاد، فمن خلال الصورة الرقمية التي نحصل عليها للقدمين يتبين لنا توزيع الوزن على كل قدم ويمكن التعرف على نقاط الضعف فيها وكذلك تحديد أي خلل موجود فيهما وبما أن " الجسم هو سلسلة حركية كبيرة ومترابط بجميع أجزائه ولأن القدمين لهما تأثير كبير على جميع الحركات تقريبا لذلك فإن وجود نقاط الضعف أو الخلل في القدم يمكن أن يؤثر على مناطق أخرى من الجسم مثل الركبتين والحوض والعمود الفقري فأكثر المصادر تشير الى إن القدمين هما الأساس لكامل الجسم فإذا كان الأساس غير ثابت فإن بقية أجزاء الجسم ستكون غير مستقرة وعملها ليس بالمستوى المطلوب)⁽²⁾ (إن مقادير قوة معينة لمناطق القدم سيساعد المهنيين الرياضيين في الحفاظ وتطوير الأداء الرياضي للوصول الى المستويات العليا.

2-1-4 القوة اللحظية.

وهي قدرة بدنية لتحقيق قيمة عالية من القوة في أقصر زمن ممكن، وتقدر القوة اللحظية بسرعة ازدياد القوة، إذ تستند اما إلى سرعة ازدياد منحنى القوة بالنسبة للزمن، او إلى الزمن اللازم لتحقيق 50 % من قيمة القوة العظمى. وقد عرفها (Gritty) " هي القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متغير واحد"⁽³⁾، في حين عرفها (Johnson and Nelson) بانها " القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن"⁽⁴⁾ وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة الانقباض الإرادي"⁽⁵⁾، وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة عالية من التوافق في دفع القوة وصفة السرعة في مكون واحد"⁽⁶⁾، ويعرفها على انها القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي انها القوة القصوى اللحظية للأداء.

ان مفهوم القوة اللحظية عبارة عن الحركة التي تتقدم فيها القوة في مدة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً فالخاصية اللحظية ترتكز على القدرة العضلية، لذا تظهر هنا مرحلتان للقوة اللحظية هي:

أ- تدرج الشد العضلي حتى يصل إلى أكبر مقدار لها.

ب- الاحتفاظ بأكبر مقدار من الشد مقابل القوة الخارجية التي تؤثر فيها.

ولقد احتلت القوة اللحظية أهمية لاسيما ضمن المناهج التدريبية لمختلف الفعاليات الرياضية باعتبارها إحدى العوامل الرئيسية للأداء ، إذ تؤكد معظم نظريات التدريب على أهمية إعداد القوة اللحظية إعداداً خاصاً بوساطة

⁽¹⁾ حامد يوسف.دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوات الثلاث الأخيرة والنهوض وعلاقتها بالانجاز في القفز العالي(فوسبري قلوب) .

رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997، ص7.

⁽²⁾الكراس التعليمي المرفق مع الجهاز .

⁽³⁾ Gratty . B.J: Movement Behavior and motor learning . Philadelphia and febigery , 1978, p212 .

⁽⁴⁾ Jojnsan , B and Nelson . I .K ,practical measurement for eralaation inphysical education , minnestate bargess , publising , go, 1974, p.200.

⁽⁵⁾ محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . طو : (القاهرة ، دار المعارف ، 1984) ص 98 .

⁽⁶⁾ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 89

تمرينات تقترب من الشكل الحقيقي للأداء المهارى للفعالية الممارسة ، ويتصف تدريبها بمتطلبات متميزة في درجة إتقان المهارة الرياضية فمن خلال زيادة المقاومات يمكن ان ينتج انحرافات معينة للمعايير الصحيحة للمهارة الخاصة بالفعالية ، ويجب ان تطابق الأداء لكي تؤثر مباشرة على زيادة القدرة اللحظية وفي الوقت ذاته يعد إتقان المهارة وتنفيذها بشكل صحيح في تمارين تدريب القوة مطلباً حتمياً أيضاً لان في ذلك حماية للرياضي من الإصابات والأضرار (1). وصفة القوة اللحظية مهمة في فعالية القفز العالي ولاسيما في لحظة الارتقاء فعندما يدفع القافر الأرض في أثناء لحظة الارتقاء للأعلى فانه يحدث قوة فعل مما يحدث تغييراً في مسار مركز ثقل الجسم واتجاهه ، وتقوم على القانون الميكانيكي الذي ينص بان (القوة اللحظية = القوة × الزمن) والذي يطلق عليه بمصطلح (القوة اللحظية) ولهذا فقد أطلق بعض العلماء عليها القوة الزمنية التي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن بدفع القوة ، إذ تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى وكما هو معلوم ان كمية حركة الجسم تعني زخم الجسم جراء سرعته ، والقوة اللحظية بذلك تعني دفع القوة الذي يتضمنه مفهوم استخدام القوة بأعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة خلال الحركة الانتقالية فان هناك دوراً للكتلة في مقاومة هذه الحركة ، وكما هو الحال عند استخدام حركات القفز المختلفة(2) .

2-2 الدراسات المشابهة

حامد يوسف حميد، 1997، عنوان الدراسة (دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوات الثلاث الأخيرة والنهوض وعلاقتها بالإنجاز في القفز العالي (فسبري فلوب) (2).

استعمل المنهج الوصفي التحليلي على عينة من ثمانية واثني عشر (أربعة أبطال العراق . أربعة أبطال العالم) بوساطة التصوير السينمائي باستعمال كاميرا سينمائية، وتم أخذ أفضل محاولة لأحسن إنجاز وحلل الفيلم السينمائي بـ (جهاز المفيولا) ولمعرفة المتغيرات البايوميكانيكية التي تسهم في الإنجاز، وكانت آلة التصوير السينمائية هي (16 ملم) وبسرعة (64 صورة / ثا). أهداف البحث:

1- تحديد بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوات الثلاث الأخيرة والنهوض وعلاقتها بإنجاز أبطال العراق بالوثب العالي.

2- مقارنة متغيرات موضوعية البحث بين أبطال العراق وأبطال العالم.

توصل إلى ما يأتي:

الإستنتاجات.

1- ظهرت علاقة ارتباط غير معنوية بين متغيرات البحث والإنجاز لأبطال العراق.

2- ظهرت علاقة ارتباط معنوية عالية جداً بين كل من السرعة الأفقية لـ (م. ث. ج) في أثناء النهوض وزاوية

الطيران مع الإنجاز لأبطال العالم.

التوصيات.

1- تأكيد تطوير معدل السرعة الأفقية وكيفية المحافظة عليها خلال الخطوات الثلاث الأخيرة والنهوض، إذ إنها تؤثر

إيجابياً على الإنجاز في الوثب العالي.

(1) لوفركونتوف (واخرون) . القدرات البدنية كراس خاص للطلاب الاجانب : (المانيا ، جامعة لايبزيك ، كلية العلوم الرياضية ، 2006) ص 46 .

(2) الفضلي ، صريح عبد الكرم . محاضرة موثقة لطلبة الدكتوراه .

2- مراقبة تغير ارتفاع (م. ك) وتحليله للخطوات الثلاث الأخرى والنهوض لضمان حصول عملية الربط الصحيح لهذه الخطوات مع النهوض.

3- من المهم جداً دراسة العلاقة المتبادلة بين مركبتي السرعة العمودية والأفقية في أثناء النهوض، لأهميتها في الحصول على الارتفاع العمودي المناسب مع علاقتها بزوايا الطيران.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3 - 1 منهجية البحث.

لكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية فقد عمد إلى استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.

3 - 2 عينة البحث.

يعد اختيار المنهج الملائم، والأكثر انسجاماً مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ضرورة من ضروريات البحث العلمي، بحيث يتم استخدام المنهج الذي يتناسب مع مشكلة كل بحث، وعلى ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وإن العينة التي اختارها اشتملت رياضيين بأعمار (16-17 سنة) ، والمنظمين في المركز التخصصي لألعاب القوى ، والمختصين في فعالية القفز العالي والبالغ عددهم (10) لاعبين من الذكور بالطريقة العمودية لأن أهداف البحث تتطلب استخدام رياضيين يجيدون الأداء الفني للعبة ، إذ يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً ، وبذلك بلغت نسبة العينة 100 % من مجتمع البحث ولمعرفة توزيع العينة توزيعاً طبيعياً استخدم معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في بعض القياسات الخاصة قيد البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	± الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1.	العمر	سنة	16.4	0.699	16.5	0.78
2.	الكتلة	كغم	63.8	4.66	65.5	0.664
3.	الطول	سم	180.23	7.42	178	0.489
4.	الانجاز	متر	1.44	0.032	1.45	0.223

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. الدراسات والبحوث والتقارير العلمية والمنشورات الخاصة بنتائج البطولات الصادرة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى.
2. الملاحظة التقنية والتجريب.
3. المقابلات الشخصية.
4. الاختبارات والقياسات

3-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

1. كامرات عدد 1 نوع كاسيو يابانية الصنع سرعة الكامرة 120 صورة/ ثانية.
2. حامل ثلاثي للكامرة عدد 1.
3. اوزان مضافة على شكل أحزمة او قمصلة مختلفة الاوزان (200غم الى 5كغم).
4. حبال مطاطية قصيرة عدد (10).
5. مصطبات ومقاعد مختلفة الارتفاعات.
6. علامات فسفورية.
7. شريط قياس معدني بطول 20 متر.
8. ساعة توقيت عدد 2.
9. صفارة.
10. ميزان اليكتروني لقياس الكتلة نوع (staves) ياباني الصنع.
11. عمود بار حديدي مع اوزان مختلفة

3-3-3 الاجهزة المستخدمة:

1. حاسبة لابتوب نوع dell صيني الصنع موديل n5110.

3-3-4 جهاز (Foot scan)

يعد جهاز مسح القدم الالكتروني (Foot scan) بلجيكي الصنع من الأجهزة العلمية الحديثة ضمن مختبرات البايوميكانيك الرياضي في العالم. ويتألف هذا الجهاز من منصة القفز بابعاد (50سم × 50 سم) يمتد منه سلك

رقمي ذات نهاية (USP) يرتبط بجهاز لابتوب مزود ببرامج خاص (software) والذي يتم من خلاله تشغيل المنصة واستخراج البيانات الرقمية والصورية والفيديوية.

ومن أجل الحصول على البيانات المطلوبة، يتطلب أولاً إدخال بعض المعلومات الضرورية للمختبر منها الاسم والعمر والوزن وحجم الحذاء الذي يرتديه المختبر حتى تتم قراءة البيانات بشكل صحيح اثناء اداء الاختبار.

الجهاز يعطي مجموعة من المتغيرات مثل القوة المسلطة على المنصة (نيوتن) لكل جزء من اجزاء القدم العشرة (حسب تقسيم البرنامج للقدم) ويعطي أيضاً القوة الكلية المسلطة من القدم على المنصة. كما يقيس الجهاز مقدار الضغط المسلط لكل جزء من اجزاء القدم العشرة (حسب تقسيم البرنامج للقدم) نيوتن لكل سنتيمتر مربع (نت / سم). وكذلك يعطي الفترة الزمنية من بداية اول مس للقدم للمنصة الى لحظة مغادرة اخر جزء من اجزاء القدم للمنصة. وكذلك يعطي الجهاز صورة للمحورين الطولي والعرضي للقدم والابعاد (بالسنتيمتر)

3-4 إجراءات البحث الميدانية .

3-4-1 متغير القوة اللحظية الخاصة بلاعبي الفز العالي.

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية، واخذ آراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي والاعاب القوى (**) ، تم تحديد أهم متغير بدني في لحظة النهوض والخاص بلاعبي القفز العالي، وهو متغير القوة اللحظية اما المتغيرات البايوميكانيكية فهي

3-4-1-1 مرحلة النهوض:

1. زمن النهوض: وتم قياسه من المنصة بالاعتماد على منصة ماسح القدم ويتم حسابه من أول إشارة في المنصة ولغاية آخر إشارة على المنصة.

2. أقصى قوة: وهو أعلى قيمة مسجلة خلال مرحلة النهوض على منصة ماسح القدم.

3. زاوية الانطلاق: هي الزاوية المحصورة بين خط مسار الورك بعد النهوض والخط الأفقي المار بالورك لحظة آخر مس بالنهوض. وتم استخراجها من الكاميرا السريعة الجانبية رقم (2) عن طريق برنامج (Kenova).

4. السرعة العمودية للانطلاق: هي حاصل ضرب جيب زاوية الانطلاق بسرعة الانطلاق (حاصل قسمة أصغر مسافة انتقال بعد ترك الأرض على أقل زمن مسجل). وتم استخراجها من الكاميرا السريعة الجانبية رقم (2) عن طريق برنامج (Kenova).

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:- اجري هذه التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الاثنين

الموافق 3 / 2 / 2015 على خمسة لاعبين من افراد عينة البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة ، وكان الهدف من اجراء هذه التجربة ما يأتي :

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى افراد عينة البحث ، و صلاحية مكان الاختبار وملائمته لتنفيذ

الاختبارات معرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ كل اختبار .

2. التأكد من صلاحية كاميرا الفيديو للتصوير.

(**) الخبراء هم :

- 1- محمد عبد الحسن (أستاذ دكتور ؛ مستشار في المدرسة التخصصية لالعاب القوى)
- 2- صريح عبد الكريم .(أستاذ دكتور ؛ مدرس مادة البايوميكانيك كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد)
- 3- ياسر نجاح (أستاذ مساعد دكتور ؛ مدرس مادة التحليل الحركي كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد)

3. تحديد الموقع النهائي للكاميرا، وتثبيت أبعادها بحيث تعطي صوراً واضحة في أثناء النهوض لدى قافزي الوثب الطويل.

4. التأكد من مدى صلاحية المنهج التدريبي لافراد عينة البحث.

5. معرفة مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية لمستوى العينة واستبدال التمارين الصعبة بتمرينات اكثر ملائمة لمستوى العينة.

6. التعرف على توزيعات المحاولات التكرارية والزمن الذي يستغرقه أداء التمرين، ومن ثم تنظيم سقف زمني للوحدة التدريبية الواحدة والوحدات التدريبية ككل.

3- 4 - 5 الاختبارات القبليّة لعينة البحث.

3- 4 - 5-1 اختبارات مقدار القوة المسلطة والانجاز القبليّة.

تم التصوير الفيديوي القبلي وقياس مقدار القوة المسلطة اثناء الارتقاء بواسطة جهاز (Foot scan) في تمام الساعة الخامسة عصراً من يوم الاربعاء الموافق 5 / 2 / 2015 ، وفي الوقت ذاته تم قياس مستوى الانجاز لفعالية القفز العالي لكل لاعب ، وقد اعطي لكل لاعب ثلاث محاولات لأفضل ارتفاع ، وتم اختيار أفضل انجاز له بدأ تنفيذ المنهج التدريبي المعد في بتاريخ 12 / 2 / 2015 واستمر الى غاية 12 / 5 / 2015

3- 4 - 5-2 الاختبارات البعدية .

3- 4 - 5-2-1 اختبار مقدار القوة المسلطة والانجاز البعدي وبعض المتغيرات البايوميكانيكية.

اولاً: تم اجراء الاختبار البعدي لمقدار القوة المسلطة والانجاز على عينة البحث في تمام الساعة الخامسة عصراً من يوم الاربعاء الموافق 14 / 5 / 2015 في ملعب المدرسة التخصصية للاعب القوي، وذلك من خلال التصوير الفيديوي وجهاز (Foot scan) علماً أن الأدوات والأجهزة والظروف والأسلوب هي نفسها التي تمت تهيئتها وتنفيذها في الاختبار القبلي، وفي الوقت نفسه تم قياس مستوى الانجاز لفعالية القفز العالي البعدي وذلك من خلال إعطاء كل لاعب ثلاث محاولات لأفضل ارتفاع، وتم اختيار أفضل انجاز له.

ثانياً: استغرق تطبيق المنهج التدريبي باستخدام وسائل مساعدة على وفق الأداء (12) اسبوع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، والاثنين، والأربعاء) أي بمجموع (36) وحدة تدريبية خلال مدة البحث.

3- 5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

استخدم ون البرنامج الاحصائي (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة اللحظية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية ومناقشتها

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير مقدار القوة المسلطة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار	س ⁻	ع±	ف ⁻	ع ف	(ت) محسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
القوة اللحظية للرجل لحظة النهوض	نيوتن	قبلي	182 9	159.5 4	405.3	233.4	5.49	0.000	دال
		بعدي	223 4	146.1 7					
زمن النهوض	ثانية	قبلي	0.26 2	0.447	0.074	0.052 5	4.485	0.002	دال
		بعدي	0.18 7	0.009					
زاوية الإنطلاق	درجة	قبلي	44.1 0	2.48	6.50	5.19	3.96	0.003	دال
		بعدي	50.6 0	3.80					
سرعة الإنطلاق	متر/ثانية	قبلي	5.38	0.270	0.431	0.183	7.415	0.000	دال
		بعدي	5.81	0.303					

يعزو سبب هذا التقدم الحاصل في مقدار القوة المسلطة هو التمرينات الخاصة التي استخدمها ون باستعمال مقاومات متغيرة على وفق الأداء اثر كل ذلك بفاعلية عالية على مستوى القوة المسلطة والتقدم الحاصل في امتغير القوة اللحظية للرجلين كان له الأثر الكبير في تطور القوة المسلطة والتي تظهر أهميتها في مرحلة الارتقاء، إذ فيها يجب ان تكون العلاقة بين قوة دفع الكعب وقوة دفع التسارع العموديتين بامثل صورة، وتعد قدرة اللاعب على رد فعل الارتكاز (القوة الارتكازية) احد العوامل المؤثرة بصورة أساسية في الارتقاء، كما وتعد ذات أهمية لتحقيق امثل

علاقة بين دفع الكبح ودفع التسارع⁽¹⁾ ان التمارين التي استخدمها ون والتي ركز عليها خلال المنهج التدريبي الذي طبقه على افراد العينة قد اثرت في تطور المجاميع العضلية العاملة في حركات المد والثني على المفاصل ذات العلاقة بهذه الحركات بحيث يمكن ان يؤثر ذلك على زمني الانقباض والانبساط العضلي باقل ما يمكن مما يضمن ذلك نقصاناً في زمن الدفع لحظة الارتقاء ، والذي يعبر عن قابلية الفرد على بذل اعلى معدلات القوة اللحظية ، وكذلك ادى إلى زيادة القوة العضلية اللحظية والاستجابة السريعة لإنتاج قدرة عضلية على وفق نوع المقاومة المستخدمة والارتقاء بها بشكل تدريجي ، وهذا يعني زيادة طاقتها الحركية المتمثل بزيادة (الانقباض والانبساط) والتي انعكست على زيادة ارتفاع العارضة ، إذ يرى بعض ين ان الألياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تجابهها تلك الألياف ، وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف تزداد ، وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة الحركية⁽²⁾ .

كما ان أساليب تنمية القوة اللحظية معظمها لا يأتي الا نتيجة التدريب الخاص الذي يعتمد على تدريبات الانقباض بالتطويل والتقصير العضلي سواء للركبتين او الفخذين ولاسيما مع الشباب والناشئين فهو يعطي فرقاً واضحاً في مستوى القوة العضلية .

والقوة اللحظية تعد من الصفات البدنية المهمة التي تظهر بوضوح في لحظة الارتقاء ، وعليه فتطوير هذه الصفة يؤثر في رفع مستوى الاعداد المهاري ، إذ ان " اعداد القوة اللحظية يعد من المميزات الفاصلة لبناء قابلية القوة التي تتوافق وخواص الألعاب الرياضية ، فواجبات اعداد القوة الخاصة ينفذ في علاقة مشتركة مباشرة بأعداد التكنيك الخاص"⁽³⁾ ، لذا اعد منهج تدريبي لتطوير هذه الصفة إلى جانب الصفات الأخرى المهمة مع مراعاة التدرج في صعوبة التمرينات بما يخدم النشاط الحركي وهدفه ، وهذا ما يؤكد (عبد العزيز احمد) من انه " أهم مميزات القوة اللحظية ان يزيد من الأداء الحركي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى نشاط حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة"⁽⁴⁾ ..

(1) Martin , Lehnert . the jumping events . International Athletic federation , Germany . 2006 . p.44 .

(2) الفضلي ، صريح عبد الكريم (2003) . مصدر سبق ذكره . ص 175 .

(3) قاسم حسن حسين . قواعد التدريب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص 207 .

(4) عبد العزيز احمد وناريمان محمد علي . التدريب ، تدريب الانتقال ، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز

الكتاب للنشر ، 1996) ص 114 .

4 - 2 عرض نتائج اختبار الانجاز وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير الانجاز

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س ⁻	ع±	ف ⁻	ع ف	(ت) محسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
الإنجاز	المتر	قبلي	1.49	0.064	0.125	0.071	5.562	0.000	معنوي
		بعدي	1.61	0.035					

يعزو سبب هذا الفرق المعنوي إلى المنهج التدريبي الذي اعدده، واستخدامه إلى طرائق متنوعة في التدريب التي ادت إلى تطور المتغيرات المرتبطة بالانجاز من خلال التركيز على الانجاز القصوي للعضلات العاملة لامكان تطوير القوة اللحظية ، ووفقاً لمفردات التدريب مما جعل الفروق في قيم هذا المتغير تميل إلى نتائج الاختبارات البعدية وانعكس ذلك على تطور انجاز الوثب الطويل، إذ "ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز"⁽¹⁾، كما ان التدريبات التي تم استخدامها على وفق الأداء كان لها الاثر الايجابي والفعال في تطوير الانجاز، إذ ان "استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل"⁽²⁾، كما ان هذه التدريبات كانت مبرمجة على وفق الأسس العلمية المختارة للمنهاج التدريبي بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح

كما ركز المنهج على تمارين تميل إلى التركيز على المجاميع العضلية الخاصة بالقفز العالي وبمسارها الصحيح وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة ، إذ " ان المهارة هي صفة دالة لفعالية الأداء وتطور الاستجابات الحركية للمتعلم يعني تنظيم وترتيب عمل المجاميع العضلية في اتجاه الحركة"⁽³⁾ وكما هو معلوم ان مجمل هذه المتغيرات وبالأخص سرعة الانطلاق وزمن النهوض و زاوية الانطلاق تشكل عوامل ذا تأثير مباشر في تحقيق القوة المطلوبة أي القوة اللحظية عند تكامل المد في مفاصل الجسم لحظة الدفع وكذلك في أكمال المرحلة النهائية لما يتحقق من ناتج للقوة وللسرعة في هذه اللحظة والتي ذكرت أعلاه في سبيل ان يتكامل الدفع النهائي وتحقيق الإنجاز المطلوب وكان لهذه التدريبات الأثر الفاعل في تطوير الإنجاز وتحقيق اعلى ارتفاع ممكن في هذه الفعالية، وإن التحسن الذي حصل في المتغيرات الميكانيكية الخاصة بتحقيق افضل انجاز لأفراد العينة قد ارتبطت بتطوير الخصائص المميزة للقوة اللحظية لديهم والتي يمكن ان تعطي مؤشرا في العوامل الأساسية التي تحكم عملية

(1) ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، نون للتصوير والطباعة ، 1995) ص 481 .

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين (1993) . مصدر سبق ذكره . ص 98 .

(3) قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي ، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ص 90 .

تدريب القوة والسيطرة على حركات جسم الإنسان من خلال التحكم بالمقاومات المستخدمة وعزومها التي ميزت التدريبات التي طبقتها أفراد العينة لإحداث تطورا في القوة اللحظية من خلال تطوير عزوم القوى حول المفاصل العاملة عند أداء القفز العالي مقارنة مع تمارين المقاومة التقليدية المستخدمة بالتدريب.

5- الاستنتاجات والتوصيات .

5 - 1 الاستنتاجات .

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل ون إلى الاستنتاجات الآتية :

1. اظهر البحث فاعلية التمارين التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح والموضوعة على وفق الأداء في تنمية القوة اللحظية وتحسين مقدار القوة المسلطة في اثناء الارتقاء ..
2. ان تنمية القوة اللحظية للرجلين ادى إلى تحسين مقدار القوة المسلطة اثناء الارتقاء ومن ثم ساعد على ارتفاع مركز ثقل الجسم
3. زيادة مقدار القوة المسلطة من قبل القافز في اثناء مرحلة النهوض ساعد في زيادة السرعة الحركية ومن ثم الزيادة في الانجاز.

5 - 2 التوصيات.

1. اعتماد نتائج المتغيرات والاستفادة منها للمقارنة مع نتائج رياضيين ناشئين في دول أخرى للمقارنة فيما بينهم.
2. التنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة ووسائل التدريب المتنوعة والملائمة يعمل على كسر الجمود وتطوير الانجاز الرياضي في فعالية القفز العالي.
3. أهمية دراسة ومعرفة مقدار القوة المسلطة من قبل القافزين في مرحلة النهوض لتأثيرها على الانجاز وذلك باستخدام جهاز (Foot scan)
4. اجراء دراسات وبحوث مشابهة في فعاليات أخرى فردية وعلى عينات ومستويات مختلفة

المصادر العربية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- أثير صبري . الوثب العالي. بغداد: مطبعة جامعة بغداد ، 1980، حامد يوسف . دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوات الثلاث الأخيرة والنهوض وعلاقتها بالأنجاز في القفز العالي (فوسبري فلوب) . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997.
- ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، نون للتحرير والطباعة ، 1995 ،
- عبد العزيز احمد وناريمان محمد علي . التدريب ، تدريب الأثقال ، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996) ص 114 .

- الفضلي ، صريح عبد الكريم . تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي : (عمان ، دار
دجلة ، 2010)
- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة . ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة
والنشر ، 1998) .
- قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي ، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم
العالي ، 1990)
- قاسم حسن حسين . قواعد التدريب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988)
- قاسم حسن حسين . التحليل الحركي الميداني في القفز العالي . بغداد : مطبعة علاء ، 1980
- قاسم محمد . الركضة التقريبية وأثرها في بعض المتغيرات الحركية أثناء عملية النهوض ومستوى الانجاز
بالقفز العالي . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1989 ، لوفركونتوف (وآخرون) .
- القدرات البدنية كراس خاص للطلاب الاجانب : (المانيا ، جامعة لايبزك ، كلية العلوم الرياضية ، 2006)
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . طو : (القاهرة ، دار المعارف ، 1984)

المصادر الاجنبية

- F. Modern athlete and coach ,ashmore city (Austr) ,45(2007) ,4, pp.10-14.
- JACOPY, E& FRALEY, B .Complete book of the jumpsChampaign,III.: Human Kinetics,1995.
- Dapena J. How to design the shape of a high jump run- up ,teak coach ,Indiana University ,1995,.
- Schiffer J. New Studies in Athletics , HIGH JUMP, 2009, 3,
- Gratty . B.J: Movement Behavior and motor learning . Philadelphia and febigery , 1978, .
- Jojnsan , B and Nelson . I .K ,practical measurement for eralaationinphysical education , minnestatebargess , publising , go, 1974,.
- Martin , Lehnert . the jumping events . International Athletic federation , Germany . 2006

اثر تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم الصالات

أ.م.د. صادق يوسف محمد

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

أشتمل البحث على خمسة أبواب :- يتضمن الباب الأول: مقدمة تعريفه عن البحث التي شملت النهضة العلمية الحديثة مجال التربية الرياضية حيث كان الهدف منها هو الارتقاء بالمستوى الرياضي للوصول إلى انجاز أفضل وكذلك المحافظة على البنية الجسمية وأجهزة الجسم الوظيفية وتجلت أهمية الدراسة لمعرفة اثار تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم للاعبين كرة قدم الصالات، أما مشكلة البحث لاحظ الباحث هنالك تباين في مستوى الأداء بسبب ظهور حالة التعب لدى اللاعبين لذا ارتأى الباحث دراسة اثار تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم لمعرفة المعوقات التي تؤدي إلى زيادة حالة التعب لدى اللاعبين ، أما أهداف البحث اعداد تمارين بالجهد اللاكتيكي للاعبين كرة قدم الصالات ، التعرف على اثار تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم للاعبين ، أما فروض البحث هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم للاعبين كرة قدم الصالات . أما الباب الثاني : يتناول المادة النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث وقد شملت نظام الطاقة المستخدم في اداء التمارين وبعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم وكرة قدم الصالات . أما الباب الثالث : يتناول هذا الباب منهج البحث حيث استخدام المنهج التجريبي على عينة البحث البالغة (10) لاعبين يمثلون الخط الأول والثاني للفريق كما تضمن الأجهزة والأدوات التي استخدمت في البحث وطريقة قياس بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم والتجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية على عينة البحث والوسائل الإحصائية أما الباب الرابع : يتضمن عرض نتائج اثار تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم للاعبين كرة قدم الصالات وتحليلها مبينة بالجدول من خلال استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام قانون (T test) لمعرفة الفروق في اداء الجهد ودلالة الفروق بينهما ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث ومدى تحقيق أهداف وفروض الدراسة معززا ذلك بالآراء العلمية.

أما الباب الخامس: يتضمن الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث من خلال عمله منها /

أ: الاستنتاجات:

- 1- ان التمارين لها اثر ايجابي في (معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانقباضي ومعدل التنفس) بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .
 - 2- ان التمارين لها اثر ايجابي في نسبة (سكر الكلوكوز) في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .
- ب: التوصيات منها / 1- إجراء دراسات مماثلة في الألعاب المختلفة .
- 2- دراسة نسب المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية بعد إجراء برامج تدريبية مختلفة الشدة في العاب رياضية مختلفة

Impact exercises lactic effort in some cardio respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood of footballers lounges

By

Sadeq Yusuf Mohamed Ph.D. Prof Assistant

Thi-Qar University / Faculty of Physical Education and Sports Science

Research included five chapters:

Chapter I: Introduction to define search, which included the modern field of physical education scientific renaissance where the goal is to improve the standard of sports to reach the completion of the best as well as maintaining the physical infrastructure and hardware functional body and demonstrated the importance of the study to determine the impact of exercises effort lactic in some league respiratory indicators the proportions of glucose and lactic acid in the blood of the football players lounges, and the problem of the research researcher noted there is variation in the level of performance due to a case of fatigue among the players, so felt a researcher studying the impact of exercises effort lactic in some cardio respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood to see obstacles lead to increased state of fatigue among the players, and the objectives of the research preparation exercises effort lactic of footballers lounges, identify the impact of exercises effort lactic in some cardio respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood of the players, and the hypotheses is that there are significant differences of the impact It exercises lactic effort in some cardio respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood of the football players lounges.

The second chapter deals with the theoretical material related to the search topic included the user's energy system in the performance of some of the exercises and periodic respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood and football halls.

The chapter III: This section deals with research methodology, where the use of the experimental method to sample the (10) players represent the first line and the second team also included instruments and tools that have been used in the search and method of measuring some of the league respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood and experience exploratory experiment field research on a sample statistical means.

Chapter IV: includes the presentation of the results after exercises effort lactic in some league respiratory indicators and ratios of glucose and lactic acid in the blood of the football players lounges and analysis set out tables by extracting circles, standard deviations, and the use of law (T test) to see the differences in the performance of the effort and the significance of differences between them and discuss the findings of the researcher and the achievement of the objectives of the study hypotheses and enhanced scientific views.

The chapter V: includes conclusions and recommendations reached by the researcher through his work:

The exercises have a positive impact in the (heart rate, systolic blood pressure and diastolic rate and respiratory rate.

The exercises have a positive impact in the ratio of (sugar glucose) in the measurements of the experimental group.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

مما لا شك فيه أن التطور العلمي قد شمل كل مجالات الحياة وعلى اختلاف مجالاتها وقد كان للتخطيط العلمي الصحيح والدقيق الفضل الكبير في هذا التطور وقد شملت النهضة العلمية الحديثة مجال التربية الرياضية حيث كان الهدف منها هو الارتقاء بالمستوى الرياضي للوصول إلى انجاز أفضل بالإضافة انه غاية في المحافظة على البنية الجسمية وأجهزة الجسم الوظيفية ، لذا فان العلاقة بين الرياضة والصحة لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من الارتباط والقوة فالرياضة هي وسيلة من اجل حياة صحية أفضل كما إن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه الرياضي عند ممارسته للألعاب الرياضية أو عند محاولته تحقيق المستويات الرياضية العليا .

ومن هنا تجلت أهمية دراسة علم الفسيولوجيا الرياضة كونه من العلوم المهمة في هذا المجال حيث ثبت علميا إنه أساس في كل أنواع الأنشطة الرياضية لأنه يهتم بدراسة المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية التي تحدث في الجسم نتيجة ممارسة الفعاليات الرياضية ، كما أنها تعرف الرياضي بقابلية الجسم الوظيفية والتي تحدد إمكانية ممارسة نوع النشاط الرياضي الملائم لكي يستطيع أن يطور قابليته ومستوى انجازه وفق الأسس والمبادئ الفسيولوجية والبيوكيميائية وبشكل علمي مدروس من اجل الحد من المخاطر التي ترافق التدريبات التي لا تستند على أسس علمية صحيحة والتي لا تتناسب أيضا مع نوع النشاط الممارس .

إن استخدام تمارين بالجهد اللاكتيكي في التدريب يؤدي الى رفع قدرة وكفاءة نظام الطاقة اللاكتيكية كما ينتج عن استخدام التدريب اللاأوكسجيني تحسن قدرة وكفاءة نظام تحلل السكر لأوكسجينياً ويسمى بنظام حامض اللاكتيك ، حيث تؤدي هذه التدريبات الى سرعة تحلل الكلوكوز لأوكسجينياً وينتج عن هذا التحلل ظهور حامض اللاكتيك في الدم والعضلات وإن استخدام التدريبات اللاأوكسجينية في كرة القدم الصالات تؤدي الى خلق ظروف وظيفية قادرة على تحمل نقص (O2) وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وكيميائية وبالتالي تزداد قدرة اللاعبين على الاستمرار بالجهد دون هبوط في مستوى الأداء وعليه فان التوجه الحديث للتدريب في كرة القدم الصالات يتجه نحو تدريب أنظمة إنتاج الطاقة وفقا لمساهمة كل نظام في تحسين العمليات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للأجهزة الوظيفية في جسم للاعب .

وتعد لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في كل دول العالم وتكاد تضاهي لعبة كرة القدم لما لها من أثارة ومتعة وهي لعبة كانت تمارس من قبل فرق أمريكا الجنوبية ولاسيما البرازيل وكذلك الفرق الأوروبية بهدف تطوير مستويات اللاعبين وتعد من الألعاب التي يجب إن يمتلك فيها اللاعبون مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية ولتوظيفها لخدمة الناحية الخطئية والتعرف على مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا ، وتكمن أهمية دراسة البحث في معرفة اثر تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل التنفس) ونسب (الكلوكوز ، حامض اللاكتيك) في الدم لدى اللاعبين كرة القدم الصالات في جامعة ذي قار .

1-2 مشكلة البحث :

إن لاعبي خماسي كرة القدم يعتمدون على النظام اللاكتيكي في اللعبة حيث لاحظ الباحث من خلال مشاهدة مباريات الفريق مع فرق الجامعات الأخرى في بطولة الجامعات لكرة القدم الصالات لاحظ هناك تباين في مستوى الأداء

والجهد وذلك بسبب ظهور حالة التعب لدى اللاعبين ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لمعرفة المعوقات التي تؤدي إلى زيادة حالة التعب لدى اللاعبين من الناحية الفسيولوجية والبيوكيميائية .

1-3 أهداف البحث :

- 1- أعداد تمارين بالجهد اللاكتيكي للاعبين كرة قدم الصالات .
- 2- التعرف على بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل التنفس) ونسب (الكلوكوز ، حامض اللاكتيك) في الدم لدى لاعبي كرة قدم الصالات
- 3- التعرف على الفروق لأثر تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل التنفس) ونسب (الكلوكوز ، حامض اللاكتيك) في الدم لدى لاعبي كرة قدم الصالات .

1-4 فروض البحث :

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لأثر تمارين بالجهد اللاكتيكي في بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل التنفس) ونسب (الكلوكوز ، حامض اللاكتيك) في الدم لدى لاعبي كرة قدم الصالات ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق كرة القدم الصالات في جامعة ذي قار
- 2-5-1 المجال أزماني : من 2014/2/1 الى 2014/5/10
- 3-5-1 المجال المكاني : مختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

قام الباحث بدراسة المادة النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث وقد شملت نظام الطاقة المستخدم في اداء التمارين وبعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل التنفس) ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في الدم وكرة قدم الصالات .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينة :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو فريق كرة قدم الصالات في جامعة ذي قار البالغ عددهم (14) لاعب وقد تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية البالغ عددها (10) لاعبين حيث قام الباحث باستبعاد حراس المرمى من العينة وكانت نسبتهم المئوية (71.4%) من مجتمع الأصل وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي) لغرض التجانس والتي تعد مؤثرة في القياسات لا بد من ضبطها وهذا تم

أجراء معالجة إحصائية باستخدام معامل الاختلاف اذ ان العينة التي تقل عن (30%) تدل على تجانس العينة والجدول (1) يبين ذلك

جدول(1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمواصفات العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (سم)	171.5	2.54	1.48%
الوزن (كغم)	67.5	2.46	3.6%
العمر (سنة)	20.3	0.67	3.3%
العمر التدريبي (سنة)	1.6	0.22	13.7%

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- المصادر العربية والأجنبية
- 2- كرسي عدد (10)
- 3- قطن
- 4- معقم
- 5- ساعة توقيت (صيني) عدد (2)
- 6- ورق وقلم
- 7- جهاز السير المتحرك (تراد ميل) صيني عدد(1)
- 8- كتات لقياس حامض اللاكتيك (ياباني) عدد (20)
- 9- جهاز (Lactate Pro) لقياس حامض اللاكتيك
- 10- ميزان طبي (seca) لقياس الطول و الوزن صنع الماني
- 11- حاسبة علمية يدوية عدد (1)
- 12- جهاز (ROOMAX) لقياس معدل ضربات القلب ، الضغط الدموي الصنع صيني عدد (2)
- 13- جهاز فحص سكر الدم
- 14- كتات لقياس السكر في الدم الصنع صيني عدد(20)

3-4 الإجراءات الميدانية :

من اجل تحديد المتغيرات التي يعول عليها الباحث في أتمام متطلبات بحثه ، قام بعملية مسح شامل لأهم المصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي توافرت له والتي تمخضت عن تحديد مجموعة من بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي والكلوكوز وحامض اللاكتيك .

3-4-1 القياسات المستخدمة في البحث :

3-4-1-1 قياس الطول والوزن والعمر الزمني :

تم قياس أطوال أفراد عينة البحث وأوزانهم قبل عملية إجراء القياسات الفسيولوجية والبيوكيميائية بواسطة جهاز لقياس الوزن متصل به مسند معدني لقياس الطول ومؤشر عليه وحدات قياس الطول بالسنتيمترات ، إذ يقوم القائم بالقياس من المساعدين باستخدام لوحة معدنية متصلة بالمسند المعدني قابلة للارتفاع والانخفاض على هذا المسند ويضعها بشكل أفقي مع تماسها رأس كل فرد من أفراد العينة ، ويتم تأشير الطول بالسنتيمترات من خلال المسند الموازي لوقوف اللاعب على قاعدة الجهاز ، وكذلك يتم قراءة وزن اللاعب في الوقت نفسه من مؤشر الوزن وتدوين القياس في استمارة تسجيل المعلومات التي يتم فيها تثبيت كل من الطول والوزن والعمر الزمني أيضا

3-4-1-2 قياس بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي :

أولاً- معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والضغط الانبساطي :

اسم القياس : قياس معدل ضربات القلب و ضغط الدم الانقباضي والانبساطي .

الغرض من القياس : معرفة معدل ضربات القلب و ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

الأدوات اللازمة : جهاز(Ross Max-R40) - قلم - ورقة تسجيل البيانات .

طريقة الأداء : يجلس اللاعبون على كراسي الخاصة بهم وفي حالة الراحة التامة وبعد (خمس دقائق) نضع

الجهاز في اليد اليسرى على بعد اصبعين تقريبا عن الكف و الذراع مرفوعة إمام عضلة القلب بعد ذلك ضغط زر

التشغيل يبدأ الجهاز بالعمل و حتى يتوقف الجهاز أوتوماتيكيا .

طريقة التسجيل : تسجل البيانات من الجهاز بعد توقفه و التي تشمل عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة وكذلك ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

ثانيا - معدل التنفس :

اسم القياس : معدل التنفس .

الغرض من القياس : معرفة معدل التنفس في الدقيقة الواحدة .

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف - قلم - ورقة تسجيل البيانات .

طريقة الأداء : يجلس اللاعبون على كراسي الخاصة بهم وفي حالة الراحة التامة وعند سماع كلمة استعداد يقوم

اللاعب بالتهيو ثم كلمة ابدأ يقوم اللاعبون بعد عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة من خلال عمليتي الشهييق و

الزفير لمدة دقيقة واحدة ثم يتوقف اللاعبون عن العد.

طريقة التسجيل : يقوم كل لاعب بإعطاء عدد مرات التنفس التي قام بحسابها الى المسجل .

3-4-1-3 قياس نسبة الكلوكوز :

يقوم الباحث بإدخال الشريحة الخاصة بنوعية الكت من اجل التعرف على نوعية الكت الذي سوف يستخدم في

الفحص وبعد تعرف الجهاز على نوعية الكت يقوم الباحث بإدخال شريحة الفحص بعد ذلك يقوم الباحث بوخز

اللاعب من اجل الحصول على قطرة دم ووضعها على الشريحة المثبتة بالجهاز وبعد انتظار دقيقة يتم اخذ القراءة

أي النتيجة من الجهاز مباشرة .

3-4-1-4 قياس نسبة حامض اللاكتيك :

في البداية يقوم الباحث بتصفير الجهاز كما في ملحق (1) من خلال شريحة خاص به (check) ومن ثم يقوم بإدخال الشريحة الخاصة بنوعية الكت من اجل التعرف على نوعية الكت الذي سوف يستخدم في الفحص وبعد تعرف الجهاز على نوعية الكت يقوم الباحث بإدخال شريحة الفحص (شريحة ثانية) بعد ذلك يقوم الباحث بوخز اللاعب من اجل الحصول على قطرة دم لكن القطرة الأولى تمسح بالشاش واخذ القطرة الثانية من الدم حسب تعليمات استخدام الجهاز ووضعه على الشريحة المثبتة بالجهاز وبعد انتظار دقيقة يتم اخذ من الجهاز مباشرة .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2014/3/3 الساعة التاسعة صباحا في مختبر الفلسفة لكلية التربية البدنية جامعة ذي قار على (2) من اللاعبين غير عينة البحث وكانت خطوات التجربة هي .

- قياس نسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك : يجلس اللاعبان على الكراسي وفي حالة الراحة التامة وصيام عن الاكل من اجل الحصول على قيم صحيحة للقياسين ويقوم الباحث بوخز اللاعب من اجل الحصول على قطرة دم ووضعها على الشريحة المثبتة بالجهاز الذي يقيس نسبة الكلوكوز في الدم وبعد انتظار دقيقة يتم اخذ القراءة أي النتيجة من الجهاز مباشرة ، وكذلك اخذ قطرة دم ثانية ووضعها على الشريحة المثبتة بالجهاز الذي يقيس حامض اللاكتيك في الدم وبعد انتظار دقيقة يتم اخذ القراءة أي النتيجة من الجهاز مباشرة

- بعد خمس دقائق قياس معدل ضربات القلب والضغط الدم الانقباضي والضغط الانبساطي ومعدل التنفس وكان الهدف من إجراء التجربة هو:

- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في قياس المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية .

- معرفة الوقت المستغرق في قياس المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية .

- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد *

3-4-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحث التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم الأحد المصادف 2014 / 3 / 10 ، في مختبر الفلسفة لكلية التربية البدنية - جامعة ذي قار وبعد ذلك تم تسجيل البيانات التي تم الحصول عليها .

3-4-4 التمارين المقترحة :

- قام الباحث بأعداد تمارين بالجهد اللاكتيكي وكان زمن تنفيذ التمارين في القسم الرئيسي (30-40 دقيقة) .

- تم تطبيق التمارين في مرحلة الأعداد الخاص

- تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين أو على أساس زمن أداء التمرين ، وتم مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية كما في ملحق (2).

- تم تحديد الشدة (80% - 90%) كنقطة للشروع لتطبيق التمارين .

* 1- أ.م.د عبد العباس عبد الرزاق / اختصاص علم النفس الرياضي / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- أ.م.د مهند فيصل سلمان / اختصاص بايو ميكانيك / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- السيد مرتضى يوسف / ممرض ماهر في مركز القلب / مستشفى الحسين التعليمي / محافظة ذي قار

- تم تحديد مدة الراحة بين التكرارات ما بين (20 - 60) ثانية بشدة (80 - 90 %) أما بين المجموعات كانت من (3- 5 دقيقة) بحيث يستطيع اللاعب أداء التمارين في المجموعة الأخرى بشكل جيد .
- نفذ الباحث التمارين (12) أسبوع و بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أي (36) وحدة تدريبية
- طبقت هذه الوحدات التدريبية أيام الاحد ، الثلاثاء ، الخميس ابتداء من يوم الاحد المصادف
- أستخدم الباحث الطريقة التموجية 1:3 لأنها تعد أنسب الطرق لتشكيل الحمل التدريبي وتتميز هذه الطريقة بتعاقب رفع درجة الحمل وخفضها خلال الوحدات التدريبية .
- تم مراعاة مبدأ التنوع في التمارين لضمان عدم شعور اللاعبين بالملل .
- تم الانتهاء من اداء التمارين يوم الخميس المصادف

3-5 الوسائل الإحصائية :

لغرض تحقيق إجراءات البحث والتوصل إلى النتائج استعملت الوسائل الإحصائية الآتية من خلال استخدام النظام

الاحصائي (SPSS) :

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الاختلاف
- 5- اختبار (ت) قبلي بعدي
- 6- اختبار (ت) للعينات المستقلة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 4-1 عرض نتائج وتحليل ومناقشة القياسات القبلية والبعدي لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية
- 4-1-1 عرض نتائج وتحليل القياسات القبلية والبعدي لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك لدى المجموعة الضابطة .

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		القياسات البعدية		القياسات القبلية		وحدة قياس	المتغيرات
	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.78	4.81	0.894	69.6	1.14	71.4	ض/د	معدل ضربات القلب
معنوي		3.88	1.6	124	2.4	126.6	ملم. ز	الضغط الانقباضي
معنوي		5.88	1.92	79.2	1.67	81.4	ملم. ز	الضغط الانبساطي
معنوي		5.715	1.3	15.8	0.83	17.2	مرة	معدل التنفس
غير معنوي		1.36	1.92	82.2	1.78	80.8	ملي غرام	سكر الكلوكوز
غير معنوي		2.43	0.05	1.56	0.04	1.6	ملي مول/ لتر	حامض اللاكتيك

* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (4) .

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة ، حيث بلغ الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب في القياس القبلي (71.4) وبانحراف معياري (1.14) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (69.6) وبانحراف معياري (0.894) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.81) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

أما الوسط الحسابي لضغط الدم الانقباضي في القياس القبلي (126.6) وبانحراف معياري (2.4) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (124) وبانحراف معياري (1.6) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.88) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

أما الوسط الحسابي لضغط الدم الانبساطي في القياس القبلي (81.4) وبانحراف معياري (1.67) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (79.2) وبانحراف معياري (1.92) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.88) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية

أما الوسط الحسابي لمعدل التنفس في القياس القبلي (17.2) وبانحراف معياري (0.83) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (15.8) وبانحراف معياري (1.3) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.715) وهي أكبر من

قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

أما الوسط الحسابي لسكر الكلوكوز في القياس القبلي (80.8) وبتحرف معياري (1.78) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (82.2) وبتحرف معياري (1.92) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.36) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

أما الوسط الحسابي لحمض اللاكتيك في القياس القبلي (1.6) وبتحرف معياري (0.04) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (1.56) وبتحرف معياري (0.05) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.43) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

1-4- 2 عرض نتائج وتحليل القياسات القبلية والبعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك لدى المجموعة التجريبية .

جدول(3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		القياسات البعدية		القياسات القبلية		وحدة قياس	المتغيرات
	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.78	7.25	0.707	66	1.78	71.8	ض/د	معدل ضربات القلب
معنوي		3.2	3.5	120.8	3.8	124.4	م.م. ز	الضغط الانقباضي
معنوي		11	0.707	75	0.54	79.4	م.م. ز	الضغط الانبساطي
معنوي		3.67	0.89	15.6	1.81	17.4	مرة	معدل التنفس
معنوي		3.92	0.836	85.8	2.07	81.4	ملي غرام	سكر الكلوكوز
غير معنوي		2.65	0.02	1.52	0.03	1.58	ملي مول/ لتر	حامض اللاكتيك

* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (4) .

يبين الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب في القياس القبلي (71.8) وبتحرف معياري (1.78) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (66) وبتحرف معياري (0.707) وبلغت قيمة (T) المحسوبة

(7.25) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة .

أما الوسط الحسابي لضغط الدم الانقباضي في القياس القبلي (124.4) وبتباخراف معياري (3.8) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (120.8) وبتباخراف معياري (3.5) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.2) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة .

أما الوسط الحسابي لضغط الدم الانبساطي في القياس القبلي (79.4) وبتباخراف معياري (0.54) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (75) وبتباخراف معياري (0.707) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (11) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة .

أما الوسط الحسابي لمعدل التنفس في القياس القبلي (17.4) وبتباخراف معياري (1.81) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (15.6) وبتباخراف معياري (0.89) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.67) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة .

أما الوسط الحسابي لسكر الكلوكوز في القياس القبلي (81.4) وبتباخراف معياري (2.07) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (85.8) وبتباخراف معياري (0.836) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.92) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة .

أما الوسط الحسابي لحمض اللاكتيك في القياس القبلي (1.58) وبتباخراف معياري (0.03) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (1.52) وبتباخراف معياري (0.02) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.65) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة .

3-1-4 مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعديّة لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية .

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (2 و3) تبين أن هناك تطوراً واضحاً حدث في بعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفس ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك في القياسات القبلية والبعديّة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، لاحظ الباحث هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات معدل ضربات القلب والضغط الانقباضي والانبساطي ومعدل التنفس ونسبة سكر الكلوكوز لكلا مجموعتي البحث بعد تنفيذهما المنهج المعد من قبل الباحث والمنهج المعد من قبل المدرب ، يعزو الباحث تلك الفروق الى تأثير المنهجين فضلاً عن التحسن الوظيفي الذي حدث في المتغيرات الفسيولوجية ، إذ يتميز بناء الجسم الرياضي بالتكيف السريع للاحمال التدريبية عند تعرضه الى تكرارات في عملية التدريب ، حيث ان ممارسة التدريب الرياضي بشكل عام تفرض تكيفات إيجابية في اجهزة الجسم وقدرتها على القيام بوظائفها بكفاءة عالية أكثر من العضلة الغير مدربة ، أذ ان التدريب

البني على المدى الطويل يؤدي الى حصول تغيرات في عموم أجهزة الجسم وبدرجات متفاوتة حسب نوع الفعالية وطبيعة العمل ، حيث لاحظ الباحث أن تكيف في الاجهزة أنعكس بشكل مؤثر على عموم استجابات أجهزة الجسم من دور وظيفي وأيجابي على اجهزة الجسم وخاصة جهاز الدوران ، ولهذا ظهرت فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة وذلك يعود الى التعامل مع مكونات حمل التدريب من ارتفاع الشدة وانخفاض الحجم نسبياً وقلّة فترة الراحة ، وهي عوامل مهمة في تطوير هذه المتغيرات .

ويشير (عمار جاسم مسلم) "إن عضلة القلب تحدث تغيرات على اجزائها المختلفة وتكون مستوى تلك التغيرات منسجماً مع نوع الوظيفة والعمل الذي يقوم به ذلك الجزء من القلب فضلاً عن الاختصاص الرياضي وطبيعة تحرير الطاقة فيه والتي تؤثر على قياسات عضلة القلب سمك وقياس وكتل جدرانها ولكن يبقى الهدف الوظيفي هو دفع الدم الى جميع انحاء الجسم عن طريقه انسجام عمل اجزاء عضلة القلب مع بعضها . (1)

ومكذلك اكد (محمد علي القط) الى أن هناك عدة امور تحدث عند تطور الجهاز الدوري اثناء الراحة ومنها (تغيرات في حجم القلب ، نقصان في معدل ضربات القلب ، وزيادة في حجم الضربة ، زيادة في كمية الدم والهيموكلوبين) . (2)

4-2 عرض نتائج وتحليل ومناقشة القياسات البعديّة لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي

ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

4-2-1 عرض نتائج وتحليل القياسات البعديّة لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز

وحامض اللاكتيك لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

جدول(5)يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات البعديّة لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي

ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة قياس	المتغيرات
	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.31	7.06	0.707	66	0.894	69.6	ض/د	معدل ضربات القلب
معنوي		3.141	3.5	120.8	1.6	124	ملم. ز	الضغط الانقباضي
معنوي		4.58	0.707	75	1.92	79.2	ملم. ز	الضغط الانبساطي
معنوي		2.357	0.89	15.6	1.3	15.8	مرة	معدل التنفس
معنوي		3.838	0.83	85.8	1.92	82.2	ملي غرام	سكر الكلوكوز
غير معنوي		1.485	0.02	1.52	0.05	1.56	ملي مول/ لتر	حامض اللاكتيك

* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (8) .

¹ - محمد حسن علاوي وأبو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص174 .

² - قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل، دار الحكمة،1990،ص156.

يبين الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات البعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض اللاكتيك وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب للمجموعة الضابطة (69.6) وبانحراف معياري (0.894) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (66) وبانحراف معياري أما الوسط الحسابي لضغط الدم الانقباضي للمجموعة الضابطة (124) وبانحراف معياري (1.6) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (120.8) وبانحراف معياري (3.5) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.141) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

أما الوسط الحسابي لضغط الدم الانبساطي للمجموعة الضابطة (79.2) وبانحراف معياري (1.92) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (75) وبانحراف معياري (0.707) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.58) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

أما الوسط الحسابي لمعدل التنفس للمجموعة الضابطة (15.8) وبانحراف معياري (1.3) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (15.6) وبانحراف معياري (0.89) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.357) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

أما الوسط الحسابي لسكر الكلوكوز للمجموعة الضابطة (82.2) وبانحراف معياري (1.92) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (85.8) وبانحراف معياري (0.83) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.83) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

أما الوسط الحسابي لحامض اللاكتيك للمجموعة الضابطة (1.56) وبانحراف معياري (0.05) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.52) وبانحراف معياري (0.02) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.48) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

4-2-2 مناقشة نتائج القياسات البعدية لبعض مؤشرات الجهاز الدوري والتنفسي ونسب الكلوكوز وحامض

اللاكتيك لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (5) تبين أن هناك تغير واضح حدث في القياسات لدى عينة البحث حيث لاحظ الباحث وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في معدل ضربات القلب ويعزو الباحث تلك الفروق الى استجابات الاجهزة الوظيفية بسبب الحمل الخارجي الذي تعرض له اللاعبين أثناء ممارسة النشاط البدني إذ ان الجسم يحتاج الى المزيد من الأوكسجين لتلبية متطلباته التي تزداد مع زيادة النشاط البدني وهذا يؤدي الى زيادة في حجم تجويف القلب بسبب زيادة رجوع الدم الوريدي وهذا يعطي اشارة واضحة في انخفاض معدل ضربات القلب .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه كل من (Mathews) و (Talor) الى أن التدريب المنظم يؤدي الى نقص ذي دلالة معنوية في معدل ضربات القلب وأن ممارسة عملية التدريب بصورة منتظمة ينتج عنها زيادة في قدرة القلب على النمو والتمدد اضافة الى حجم الدفع القلبي وينتج عن هذا كله زيادة فعل العصب الباراسمبثاوي الذي يعمل على ابطاء معدل ضربات القلب .⁽¹⁾

ويذكر (مظفر عبد الله شفيق) "أن تعرض قلب الرياضي للجهد الفيزيائي بشكل مستمر يسبب تضخما بسيطا" مع زيادة في حجم تجويف القلب وهذا التضخم الفسيولوجي للقلب لايعكس حالة مرضية قط".⁽²⁾ وكذلك لاحظ الباحث وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى ضغط الدم الانقباضي نتيجة انخفاض معدل ضربات القلب والتي تعتبر من العوامل التي تؤثر على مستوى ضغط الدم الانقباضي .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه (Karl) "أن ضغط الدم الانقباضي يرتفع عند القيام بمجهود عضلي وتعتمد العلاقة بين ضغط الدم الانقباضي والعمل العضلي على فترة التدريب وكثافة وسرعة الأداء".⁽³⁾

وكذلك يرى لامب (Lamb) أن ضغط الدم الانقباضي يتوقف على مجموعة من المتغيرات التي تحدث في كمية الدم المدفوع في الدقيقة وحجم الأوعية الدموية وحجم الدم، وأن زيادة دم الدفع القلبي يؤدي الى زيادة سريان الدم في الشرايين مما يؤدي الى زيادة الضغط داخل تلك الأوعية.⁽⁴⁾

وكذلك لاحظ الباحث وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى ضغط الدم الانبساطي نتيجة انخفاض معدل ضربات القلب والتي تعتبر من العوامل التي تؤثر على مستوى ضغط الدم الانبساطي .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه (محمد رفعت) في أن الضغط الانبساطي هو أقل تأثرا بالعوامل الخارجية من الضغط الانقباضي حيث أن ارتفاعه وانخفاضه مرتبط بانقباض وارتخاء العضلة المغلقة لجدران الأوعية الدموية فانقباض العضلة يؤدي الى تضيق الوعاء الدموي مما يزيد من ضغط الدم وبارتخاء العضلة يتسع الوعاء الدموي فيقل ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية كما هو معلوم لنا أن مرونة الأوعية الدموية وكمية الدم المدفوع في الوعاء الدموي هي عوامل تؤثر في ضغط الدم الانبساطي .⁽⁵⁾

وكذلك لاحظ الباحث وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى معدل التنفس أن سبب التغير الحاصل في معدل التنفس الى تأثير التمارين المستخدمه الذي خضعت له عينة البحث التجريبية حيث أن المقدار النسبي لاستهلاك الأوكسجين يختلف من شخص الى اخر ومن نشاط الى آخر حيث يعتمد على شدة الحمل المبذول وعلى كمية العضلات المشتركة في أداء هذا المجهود إذ يزداد الاستهلاك بزيادة اشتراك العضلات .

1 - سعاد محمد عبد الفتاح: أثر برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات مركز أعداد السباحات بدولة الكويت، نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، الأسكندرية، 1998، ص90

2 - مظفر عبد الله شفيق: قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعب كرة القدم خاصة، مجلة الأتحاد العربي لكرة القدم، العدد العاشر، 1998، ص76 .

3 - عصام محمد أمين: دراسة مقارنة بين سباحي المسافات القصيرة، والطويلة في بعض الخصائص البيولوجية، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، جامعة حلوان، 1975، ص43 .

4- Lamb, D, physiology of exercise responses Adoptation. Macmillan publishing, new yourk , 1978. - 4-

P212

5 - محمد رفعت: أمراض القلب، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت، 1974، ص65 .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه (ريسان خريبط) في أن هنالك تغيرات تحدث للمتدربين هي نقص سرعة التنفس عما كان عليه في الفترة الأولى من القيام بالمجهود الرياضي مع سهولة التنفس وعدم وجود ضيق فيه ونقل درجة استهلاك العضلات للأوكسجين وأيضا تقل وتنظم نبضات القلب عما كان عليه في الفترة الأولى من القيام بالمجهود الرياضي وتصبح العضلات في حالة منتظمة ولا يشعر الرياضي بآلام عضلية كما ترتفع الحرارة في العضلات العامة مما يساعد على التفاعلات الكيميائية في هذه العضلات وهذا مما يزيد من قوة انقباض هذه العضلات. (1)

وكذلك لاحظ الباحث وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى سكر الكلوكوز نتيجة تطوير العضلات العاملة لأداء الحركات السريعة وتطوير ردود الأفعال المختلفة لها التي حققت تطوراً في كفاءة العضلات وحسنت من مستوى المجموعة التجريبية في هذه القياسات ، وهذا يعني أن أفراد هذه المجموعة كانوا أفضل وهذا تعني تطور في قدرة العضلات العاملة وهذا ما ظهر جليا في نتائج هذه المجموعة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع رأي كل من (محمد حسن علاوي وابو العلا) في زيادة مساحة مقطع العضلة عن طريق زيادة الساركوبلازم نتيجة زيادة مخزون مواد التمثيل الغذائي للعضلة مثل الكلايوجين وفوسفات الكرياتين والميوكلوبين والشعيرات الدموية . (2)

وكذلك لاحظ الباحث عدم وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نسبة حامض اللاكتيك وذلك لان القياسات كانت في الراحة وليس بعد الجهد ، وهذا ما اكده كل من (محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد) يلاحظ تأثير الحمل البدني على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم فتزيد نسبته أثناء النشاط البدني الذي يتطلب إنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين (لا هوائي) وعند ذلك يلاحظ أن الشخص المدرب ينتج كمية اقل من حامض اللاكتيك أثناء الحمل البدني الأقل من الأقصى نظرا لاستفادته من إنتاج الطاقة الهوائية ، بينما يختلف ذلك عند اداء الحمل البدني الأقصى حيث ينتج الشخص المدرب كمية اكبر من حامض اللاكتيك نظرا لما يتوافر لديه من الكلايوجين المخزون في العضلة أو بسبب قدرته على تحمل العمل بالرغم من زيادة حامض اللاكتيك في العضلة والدم . (3)

وكذلك ايضا ما اكده كل من (محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد) أن مستوى حامض اللاكتيك في الدم مؤشرا لنظام إنتاج الطاقة الذي استخدم خلال النشاط البدني فاذا كان المستوى مرتفعا فان ذلك يعني ان النظام الذي استخدمه هو الجلوكزة اللاهوائية ، أما اذا كان مستوى حامض اللاكتيك منخفضا فان ذلك يدل على سيادة استخدام النظام الهوائي . (4)

وايضا كما اشار(جبار رحيمة الكعبي) ان حامض اللاكتيك ينتقل الى الدم نتيجة تحلل الكلوكوز لا أوكسجينيا ، ويتراكم حامض اللاكتيك في التدريبات ذات الشدة القصوى أو أقل من القصوى لفترة أقل من (3) دقائق وتتم في ظروف نقص الأوكسجين . (5)

1 -- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي الفسلجي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، 1991، ص63

2 - محمد حسن علاوي وابو العلا احمد: المصدر السابق 1987. ص 122

3 - محمد حسن علاوي وابو العلا احمد : المصدر نفسه ، 1987 ، ص 170

4 - محمد حسن علاوي وابو العلا احمد : المصدر نفسه ، 1987 ، ص 262

5 - جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007 ، ص225.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمارين لها اثر ايجابي في (معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانبساطي ومعدل التنفس) بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .
- 2- ان التمارين لها اثر ايجابي في نسبة (سكر الكلوكوز) في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .
- 3- ان التمرينات لم تؤثر في نسبة (حامض اللاكتيك) بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

5-2 التوصيات :

- 1- إجراء دراسات مماثلة في الألعاب المختلفة .
- 2- دراسة نسب المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية بعد إجراء برامج تدريبية مختلفة الشدة في ألعاب رياضية مختلفة
- 3- دراسة نسب بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية وفقا لنظام الطاقة الهوائي .

المصادر

- جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007 .
- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي الفسلجي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، 1991 .
- سعاد محمد عبد الفتاح: أثر برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات مركز أعداد السباحات بدولة الكويت، نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، الإسكندرية .
- عصام محمد أمين: دراسة مقارنة بين سباحي المسافات القصيرة، والطويلة في بعض الخصائص البيولوجية، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، جامعة حلوان، 1975.
- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل، دار الحكمة ، 1990 .
- محمد حسن علاوي وأبو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- محمد رفعت: أمراض القلب، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت، 1974.
- مظفر عبد الله شفيق: قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة، مجلة الأتحاد العربي لكرة القدم، العدد العاشر، 1998.
- Lamb, D, physiology of exercise responses Adoaptation. Macmillan publishing, new yourk , 1978

الملاحق

ملحق (1)



يوضح جهاز لقياس حامض اللاكتيك

ملحق (2) نموذج من التمارين

الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل	ت	الوحدة التدريبية	الاسبوع
-	-	60-20 ثا	5	%80	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة 10 ثانية	1	الاولى	الاول
-	-	60-20 ثا	5		الجلوس من وضع الاستلقاء لمدة 10 ثا	2		
-	-	60-20 ثا	5		وضع الانبطاح وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين رفع الجذع عن الارض لمدة 10 ثا	3		
-	-	60-20 ثا	5		الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده	4		
-	-	60-20 ثا	5	%80	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة 10 ثانية	1	الثانية	
-	-	60-20 ثا	5		الجلوس من وضع الاستلقاء لمدة 10 ثا	2		
-	-	60-20 ثا	5		وضع الانبطاح وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين رفع الجذع عن الارض لمدة 10 ثا	3		
-	-	60-20 ثا	5		الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده	4		
-	-	60-20 ثا	5		السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة 10 ثانية	1		

-	-	60-20 ثا	5	%80	الجلوس من وضع الاستلقاء لمدة 10 ثا	2	الثالثة	
-	-	60-20 ثا	5		وضع الانبطاح وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين رفع الجذع عن الارض لمدة 10 ثا	3		
-	-	60-20 ثا	5		الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده	4		

الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل	ت	الوحدة التدريبية	الاسبوع
د 3-2	2	60-20 ثا	3	%85	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة 10 ثانية	1	الاولى	الثاني
د 3-2	2	60-20 ثا	3		الجلوس من وضع الاستلقاء لمدة 10 ثا	2		
د 3-2	2	60-20 ثا	3		وضع الانبطاح وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين رفع الجذع عن الارض لمدة 10 ثا	3		
د 3-2	2	60-20 ثا	3		الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده	4		
د 3-2	2	60-20 ثا	3	%85	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة 10 ثانية	1	الثانية	
د 3-2	2	60-20 ثا	3		الجلوس من وضع الاستلقاء لمدة 10 ثا	2		
د 3-2	2	60-20 ثا	3		وضع الانبطاح وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين رفع الجذع عن الارض لمدة 10 ثا	3		
د 3-2	2	60-20 ثا	3		الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده	4		
د 3-2	2	60-20 ثا	3	%85	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة 10 ثانية	1	الثالثة	
د 3-2	2	60-20 ثا	3		الجلوس من وضع الاستلقاء لمدة 10 ثا	2		
د 3-2	2	60-20 ثا	3		وضع الانبطاح وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين رفع الجذع عن الارض لمدة 10 ثا	3		
د 3-2	2	60-20 ثا	3		الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده	4		

دراسة تحليلية للضبط الداخلي والخارجي لطلبة المرحلة الثالثة بالجمناستك الفني

م.م زينب صباح ابراهيم

م.د فراس عبد المنعم

م.د سنارية جبار محمود

zianab65@yahoo.com

firase-sp@yahoo.com

sanariajabar@yahoo.com

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

وموقع الضبط يعد احد المكونات الهامة في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يتوقعه من نتائج مؤدية به نحو النجاح او الفشل في تحقيق اهدافه على ضوء قدراته وامكانياته ، وكذلك التعرف على نقاط الضعف ونقاط القوة للاعب او اللاعبين، ومن هنا جاء التساؤل فيما اذا كان هنالك علاقة بين موقع الضبط ومستوى الاداء لدى طلبة وطالبات المرحلة الثالثة ؟ هدفت الدراسة الى :

1- التعرف على الضبط الداخلي و الخارجي للبنات .

2- التعرف على الضبط الداخلي و الخارجي للبنين .وفرضت الدراسة:

1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بالضبط الداخلي لدى البنات اكثر مما هو لدى البنين .

2- هناك علاقة احصائية بالضبط الخارجي لدى البنين اكثر مما هو لدى البنات .

وتوصلت الدراسة الى : يوصي الباحثون باستخدام مقياس موقع الضبط الداخلي والخارجي على مواد دراسية أخرى في التربية الرياضية . الاهتمام بالجانب النفسي بالمجال الرياضي لما له من تأثير ملموس على مستوى الطلاب ونتائجهم .

**Analytical study of adjusting internal and external to the third years students in
Gymnastic**

Snareah Jabbar Mahmoud Ph.D. Lecturer

Firas Abdel Moneim Ph.D. Lecturer

Zainab Sabah Ibrahim Lucturer Assistant

College of Physical Education and Sport Sciences / University of Diyala

sanariajabar@yahoo.com firase- sp@yahoo.com zianab65@yahoo.com

The site control is one of the important components in determining the correlation between an individual's behavior and what they expect from leading its results towards the success or failure in achieving its objectives in the light of his abilities and potential, as well as to identify the strengths and weaknesses of the player or players points, hence the question was whether there disciple relationship between the site and the level of performance among students of the third stage? The study aimed to:

1. identify internal control and external for girls.
2. Identify the internal control and external for boys

Hypotheses study:

1. A statistically significant relationship with the internal exactly the girls more than the boys.
2. There is a statistical relationship exactly outside the boys more than the girls.

Researchers recommend using internal control and external to the other study materials in physical education site scale. The attention to the psychological domain sports because of its significant impact on students and their scores level.

1- المقدمة واهمية البحث:

تعد الرياضة نوع من انواع الفعاليات البشرية اذ يهتم بها الكثير من العلوم ويعالج مشكلاتها ومن بين هذه العلوم هو (علم النفس الرياضي) الذي يعتني عناية تامة بالرياضي من الناحية النفسية ومحاولة تهيئته نفسياً لتحقيق افضل الانجازات الرياضية، وعلم النفس الرياضي له تأثير مباشر في الالعاب الفردية عنه في الالعاب الفرقية ذلك لان الالعاب الفردية تكون المسؤولية فيها موجهة الى اللاعب وحده معتمداً على قدراته وقابلياته الشخصية لذا نشاهده اكثر توتراً وقلقاً (محمد نعمة حسن، 2004، ص2) حيث توجد فروق فردية بين لاعب واخر وللتعرف على هذه الفروق تستخدم الاختبارات النفسية في المجال الرياضي وهو معرفة اللاعب او اللاعبين الذين يمارسون فعالية معينة. وموقع الضبط يعد احد المكونات الهامة في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يتوقعه من نتائج مؤدية به نحو النجاح او الفشل في تحقيق اهدافه على ضوء قدراته وامكانياته ، وكذلك التعرف على نقاط الضعف ونقاط القوة للاعب او اللاعبين وهذا مفيد للمدرب لكي يتعرف على اللاعب وكيفية التعامل معه على ضوء ما يتاثر به الرياضي وهذا يكون عامل مساعدة في تطوير مستواه والوصول الى افضل الانجازات .

1-2 مشكلة البحث:

في الأعوام الاخيرة بدأ مدرسي الجمناستك وبكفاءة عالية في المساعدة على اعداد وتحضير الطلاب نفسياً عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للطلاب او تهيئته او استرخائه في اثناء الاداء المهاري حيث ان المؤثرات النفسية لها اثار سلبية على الطلبة خاصة عند مواجهتهم مهارات تمتاز بالصعوبة مثل مهارات الجمناستك الفني وبما ان الجمناستك الفني احد الانشطة التي تحتوي على اجهزة عديدة تحتاج الى تركيز عالي وانتباه والى ضبط الانفعالات والاستجابة السريعة لتصرف في الموقف المناسب وكذلك تحتاج الى التحكم في الامكانيات والقدرات والسيطرة على ظبط المؤثرات الخارجية كتدخل او تاثير الحظ او تاثير الحظ او الصدفة لذا وجدت الباحثة ضرورة ملحة لدراسة طبيعة العلاقة بين هذه المؤثرات النفسية ومستوى اداء الطلبة ومدى علاقة على النجاح والنتائج التي حققها ومدى أهمية والتربط بين هذه المتغيرات لتحصل على مشكلة تستحق الدراسة . وعلى هذا الاساس فان مشكلة البحث العالي تتحدد في جانبين اساسيين يتعلق الاول بالبحث في طبيعة العلاقة الارتباطية بين جانبين من جوانب الشخصية الاول يتعلق بالجانب المعرفي متمثلاً بموقع الضبط والاخر هو الجانب الانفعالي متمثلاً بدافعية الانجاز كما ان مشكلة البحث تتركز في طبيعة المجتمع الذي يراد دراسته والمتمثل بطلاب وطالبات المرحلة الثالثة. ومن هنا جاز للباحثون ان يتسائلون عن طبيعة موقع الضبط لدى طلبة المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك الفني؟؟ وفيما اذا كان هناك علاقة بين موقع الضبط ومستوى الاداء لدى طلبة وطالبات المرحلة الثالثة ؟

1-3 اهداف البحث:

1- التعرف على الضبط الداخلي و الخارجي للبنين والبنات .

2- معرفة الضبط الداخلي و الخارجي للبنين والبنات.

1-4 فروض البحث

1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بالضبط الداخلي لدى البنات اكثر مما هو لدى البنين

2- هناك علاقة احصائية بالضبط الخارجي لدى البنين اكثر مما هو لدى البنات .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري / طلاب و طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية المدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

1-5-2 المجال المكاني / قاعة الجمناستك المغلقة في كلية التربية المدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

1-5-3 المجال الزمني / للفترة من 2014/12/10 ولغاية 2015/1/30

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 ضبط التعزيز الداخلي - الخارجي:

" وهو بعد من ابعاد الشخصية فالأفراد ذو الضبط الداخلي يشعرون ان لديهم السيطرة على ما يحدث لهم ، في حين يرى الافراد ذوو الضبط لخارجي انهم تحت سيطرة قوى خارجية او قوى الاخرين" (عبد الله العتابي ؛ 2001،ص20).

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 نظرة عامة في علم النفس.

ان دراسات علماء النفس وطروحاتهم النظرية المتعددة واساليبهم المختلفة لتفسير السلوك الانساني ، تعد مدخلاً اساسياً لدراسة الشخصية الا ان الاخيرة تتميز عن غيرها من موضوعات علم النفس بتأكيدھا التنظيم الاكثر تعقيداً داخل الفرد فهي تسعى لتغيير سلوك الفرد من خلال الفهم الجدي لطبيعة بنائه الشخصي والذي بدوره يختلف من فرد لآخر من خلال ادراكه لذاته وللمتغيرات البيئية التي تحيط به وبالتالي تؤثر مجتمعه في مستوى ادائه(قاسم حسين صالح . 1988 ، ص 16)

1-2-2 مفهوم موقع الضبط

يعد موقع الضبط احد ابنية الشخصية واحد المفاهيم المؤثرة في السلوك الانساني والتي انبثقت من نظرية التعلم الاجتماعي .التي قدمها روتر (1954) الذي اوضح بان موقع الضبط يتعلق بالدرجة التي يدرك بها الفرد نتيجة الاحداث في حياته. (Rotter.1966.P16) ويعتقد روتر ان الافراد يتوزعون على خط متصل بالنسبة لموقع الضبط اذ يقع على احد طرفيه ذوو موقع الضبط الداخلي وعلى الطرف الاخر ذوو موقع الضبط الخارجي (Rotter & others. , 1973 , p 475 حيث يعبر الاول العوامل الكامنة في الانسان فالافراد الذين يعتقدون ان الاحداث هي نتائج سلوكهم وخصائصهم الشخصية فهم يواجهون الاحداث بشجاعة وان ما يحدث لهم يحفزهم للعمل بشكل اشد واقوى لاعادة الضبط والسيطرة على البيئة اي ان هؤلاء قادرون على تكيف سلوكهم وتعديله عندما تصبح الاحداث خارجة عن سيطرتهم ويوصف هؤلاء الافراد بانهم ذوي ضبط داخلي وان من اهم عوامل الضبط الداخلي هي ادراك الفرد لنتائج الاحداث سواء كانت سلبية او ايجابية ،لأنها ترتبط بالدرجة الاولى بعوامل داخلية تتعلق بشخصيته مثل الذكاء او المهارة والقدرة او الجهد او سمات الشخصية المميزة(العمام عباس حسن علي ، 2001 ص39)، اما الثاني فيعبر عن العوامل الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة ولا دخل للإنسان بها ويعتقد الفرد بأنها المسؤولة عن نتائج سلوكه حيث يظهر الافراد حالة من الفشل(العجز) اذ يعرفها (سليكمان) بانها حالة نفسية تنتج عندما تكون الاحداث في البيئة خارجة عن الضبط او السيطرة . حيث يوصف هؤلاء بضعف درجة الاحساس بالمسؤولية الشخصية عن نتائج افعالهم فضلاً عن افتقارهم السيطرة على الاحداث في البيئة (Siligman , M – 1975.P9 E . وان كل ما يحدث لهم خارج نطاق ارادتهم . وان العوامل الخارجية تتعلق بالحظ والصدفة والقدر وسيطرة

الآخرين وتعقيد الحياة وقد أكد روتر وتلاميذه ان هذه العوامل للضبط الخارجي تبدو مختلفة ولكنها مرتبطة بعضها ببعض. (ليترسون ، 1981 ، ص 391)

توصل (هارتو و سليكمان) الى نتيجة اساسية في ان الاشخاص من ذوي الضبط الداخلي يتمتعون بنشاط اكبر في تعاملهم مع الحياة و يبعثون على لذاتها واحباطاتها في حين يدرك الاشخاص ذوي الضبط الخارجي الذات في كونها اكثر عجزاً في التأثير في مجريات احداث الحياة (Perrin . L . A.1980 .) .
ولكون ذوي السيطرة الداخلية هم الافضل في السيطرة على البيئة والنجاح في الحياة العملية فقد قدم عالم النفس ريتشارد جاومز (Rich avd decnavms) عددا من الارشادات عن كيفية تحويل ذي الضبط الخارجي الى ذي ضبط داخلي .وهي :

1. ان يحدد نقاط القوة والضعف الكامنة فيه .
2. ان يتعلم كيفية اختيار اهدافه بشكل محدد والمعرفة الجادة لقدراته واستعداداته الشخصية وحقائق الموقف الموجود فيه .
3. ان يتعلم كيفية تحديد العمل او النشاط المركز الذي يمكنه القيام به الان والذي يساعده على الوصول الى هدفه(عبد الله مجيد حميد العتاب . 2001 ، ص3).

2-1-3 الجمناستك الفني:

تتميز رياضة الجمناستك بأنها وسيلة فعالة من وسائل التربية والتسلية وتنمية الثقة بالنفس، لذا فإنها تعد إحدى الرياضيات الأساسية في مناهج التربية الرياضية لما لها من أهمية و فوائد كثيرة، فهي تتميز بتدرج المهارات من السهل البسيط إلى الصعب المعقد لذا فإنه وعلى ضوء مستوى قدرات الممارسين يمكن تحديد ما هو مناسب لهم من قدرات(محمد فؤاد حبيب وغانم مرسى غانم ،1997،ص 15) . ويشير نورمان إلى إن رياضة الجمناستك تؤدي إلى تطوير النواحي العقلية والملاحظة والتفكير وتنمية وظائف الدماغ وتحسين عمل الدورة الدموية والأجهزة الداخلية واكتساب الإحساس الجمالي والعادات الصحيحة " (ج. نورمان، ص 18-19) أن تعلم مهارات الجمناستك يتطلب ظروفاً ملائمة لغرض التعجيل في عملية الاكتساب لتلك المهارات ، أي انه كلما كانت ظروف التعلم ملائمة كان التعلم أسرع ، وان تعدد الأجهزة في رياضة الجمناستك الفني واختلاف مهاراتها عن بقية الرياضات يفرض على الطالبة التمتع ببعض الصفات البدنية و المهارية والتي يمكن الحصول عليها من خلال الممارسة والتدريب لغرض تنمية القدرات بشكل يساهم في رقي مستوى التعلم(معروف ذنون حنتوش وآخرون ،1985، ص35). ويمكن تحديد أهمية الجمناستك على وجه الأتي(معروف ذنون حنتوش وآخرون .1985ص35):

- 1- تنمية القدرات والمهارات البدنية.
- 2- تنمية القدرات العقلية.
- 3- تنمية القدرات التربوية.
- 4- الاهتمام بالنواحي الصحية.
- 5- تنمية الإحساس.

أن طبيعة الأداء المهاري على أجهزة الجمناستك الفني تختلف من جهاز الى آخر استناداً لمتطلبات كل جهاز وخصوصيته ،ألا أنها تحتاج إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والمهارة الحركية ، ويشمل الجمناستك الفني للنساء أربع أجهزة وهي:(عبد الستار جاسم ؛عايدة علي حسين ؛ 1991 ، ص51-52)

- 1- جهاز الحركات الأرضية (Double Flex Floor).
- 2- جهاز منصة القفز (Vaulting Horse).
- 3- جهاز المتوازي مختلف الارتفاع (Uneven Bars).
- 4- جهاز عارضة التوازن (Balance Beam).

أجهزة الذكور: وتشمل ستة أجهزة وهي

1. الحركات الأرضية
2. حصان الحلق
3. الحلق
4. منصة القفز
5. المتوازي
6. العقلة

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (محمد نعمة حسن سعيد) ((موقع الضبط وعلاقته دافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين))

- هدفت الدراسة الى :
 - 1-موقع الضبط لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين تبعاً للفعاليات القصيرة والمتوسطة والطويلة ، والرمي ، والوثب .
 - 2-الفروق ذات الدلالة الاحصائية في موقع الضبط لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين تبعاً للفعاليات الخمس.
- وتوصلت الدراسة الى:

- 1-استخدام المدربين لمقياس موقع الضبط ومعرفة توجهات اللاعبين وما هو النمط السائد لديهم لكي يتم الاخذ بنظر الاعتبار كيفية اعطاء التوجيهات والارشادات للاعبين بما يتلائم والنمط السائد لديهم .
- 2-استخدام المدربين لقياس دافعية الانجاز ولمعرفة واقعية الانجاز لدى اللاعبين والمساهمة في رفعها الى اقصى حد ممكن وبما يلائم وامكانيات كل لاعب .

3- منهجية البحث واجراته الميدانية .

3-1 منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته عينة البحث ومشكلته ، حيث ان (المنهج الوصفي يسعى الى جمع بيانات افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع) " (محمد حسن علاوي، 1999، ص20) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل الذي يجري الباحثون عليه مجمل عمله(مجمع اللغة العربية، 1984، ص22). وبغية القيام بخطوات البحث وتنفيذه بشكل علمي، فقد تم اختيار طلاب المرحلة الثالثة في كلية

التربية الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي 2014-2015 بالطريقة العمدية ليمثلوا عنة البحث وتم اختيار المرحلة الثالثة لكون طلاب وطالبات هذه المرحلة قد مارسوا مادة الجمناستك مسبقاً ولأننا نحتاج لاتكون عينة البحث من غيرالمبتدئين للوصول إلى معرفة حقيقية لتأثير مقياس الضبط الداخلي والخارجي عليهم. وعلية تم تحديد مجتمع البحث باختيار طلاب وطالبات المرحلة الثالثة بأكملها وبالغ عددهم(263) طالبة وطالبة، وكان عدد الغائبين (25) وبذلك تم استبعادهم .وبذلك اصبح حجم العينة كما هو موضحة في جدول رقم(1) كالآتي:

جدول (1)

يبين العدد الكلي والنهائي لإفراد العينة ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد الكلي	عدد المستبعدين	العدد النهائي	النسبة المئوية
الطالبات	65	2	63	%24
الطلاب	198	23	175	%67
المجموع	263	25	238	%91

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

إن من الأمور المهمة لإنجاز التجربة وإتمامها هي الأدوات إذ إن " أدوات التجربة هي الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحثون جمع البيانات وحل مشاكله لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات وعينات وأجهزة" (جماعة من اللغوين العرب ،1988،ص37).

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلة الشخصية .
- مقياس استبيان لقياس الضبط الداخلي والخارجي.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- الاختبار والقياس .
- فريق العمل المساعد .
- أوراق و أقلام .
- استمارة لتسجيل وتفرغ البيانات الخاصة بدرجات المحكمات الأربعة.
- الملاحظة العامة.
- جهاز لابتوب نوع آيسر (ACER).
- كاميرة ديجتال نوع سوني (SONY) عدد (1).

3-4 إجراءات إعداد مقياس موقع الضبط :

بعد الإطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتأى الباحثون استخدام مقياس علي صكر (علي صكر جابر الخزاعي : 2002،ص 33).⁽³⁾ المعد أساسا للبيئة العراقية اضافة الى انه مقياس مبني من قبل مها صبري حسن

(مها صبري ، 2006) وتم استخدامه في التربية الرياضية وفي مادة الجمناستيك وله صدق وثبات عاليين إذ سيقوم الباحثون باستخدامه على عينة البحث وتم تطبيقه كما أنه الأكثر حداثة من بين تلك المقاييس فضلاً عن كونه قد اعتمد في بنائه على نظرية (روتر) وهي ذاتها التي سيتبناها الباحثون ويجدر الإشارة إلى إن هذا المقياس يتألف من بعدين هما البعد الداخلي ويتمثل بالمجالات (جهود الفرد، قابلياته الشخصية) والبعد الخارجي ويتمثل بالمجالات (الحظ والصدفة والقدر وتعقيد الحياة وسيطرة الآخرين) ويبلغ عدد فقرات كل بعد 25 فقرة وبالتالي يصبح المقياس متكون من 50 فقرة .

3-4-1 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

(قبل البدء بالاختبار يعمل الباحثون بتجربة صغيرة تسمى تجربة استطلاعية التي تمثل عينة المجتمع من المختبرين وتكون بالنسبة إلى الباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبار مستقبلاً) (قاسم المندلوي ، 1989 ، ص 107). وأيضاً يتم من خلالها التعرف على مستوى فهم واستيعاب أفراد العينة للفقرات وما هو الزمن اللازم للإجابة عليها ولقد تم إجراء هذه التجربة في يوم 2014/12/10م على عينة من طلاب المرحلة الرابعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى وقد تبين من خلالها ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة لجميع الطلاب وقد اتضح أيضاً إن معدل الوقت المستغرق للإجابة عن فقراته قد بلغ (13-15) دقيقة .

3-4-1-3 التجربة الرئيسية لمقياس موقع الضبط.

لقد تم تطبيق المقياس على عينة الرئيسية والمتمثلة بطلاب وطالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (238) طالباً في فترة تراوحت بين 2014 / 12/20-17 حيث بلغ عدد فقرات المقياس (29) فقرة تمثل موقع الضبط الداخلي وموقع الضبط الخارجي كما موضحة في الملحق رقم (1) .

3-4-1-4 تصحيح مقياس الضبط الداخلي والداخلي:

- 1-الفقرات رقم (27/24/19/14/8/1) فقرات تمويه ولم تحتسب لها أي درجة
- 2-الفقرات رقم (29/25/23/21/20/18/17/16/9/7/6/2) وهي تمثل موقع الضبط الخارجي حيث نعطي (درجتين) لكل فقرة عند الاجابة عليها بالرمز (أ) ونعطي (درجة واحدة) عند الاجابة عليها بالرمز (ب).
- 3-الفقرات رقم (28/26/22/15/13/12/11/10/5/4/3) حيث نعطي (درجتين) لكل فقرة عند الاجابة عليها بالرمز (ب) ونعطي (درجة واحدة) عند الاجابة عليها بالرمز (أ).

3-2-1-2 تعليمات المقياس:

قام الباحثون بتوضيح تعليمات الاختبار بشكل دقيق إذ طلب من الطلاب الإجابة على فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية ، كما ذكرت الباحثون لأفراد العينة بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن الآراء الحقيقة نحو هذا المقياس لبيان موقع الضبط لديهم في هذا المقياس .وقد اتبع الباحثون الخطوات الاتية :

- 1- توزيع الاستبانة مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة على المقياس
- 2- ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل.

3- شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الإجابة عليها وتوضيح مثال لكل إجابة.

4- التأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة

وتم فحص الاستمارات أولاً بأول للتأكد من اكتمال الإجابة، وبعد استلام الاستمارات تم تصحيح المقياس بحسب مفاهيم تصحيح المقياس .

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية :

4-1-1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضبط الداخلي والخارجي:

جدول رقم (2)

يبين الوصف الاحصائي للبيانات

الضبط الخارجي		الضبط الداخلي		المتغيرات
طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	
ن=63	ن=175	ن=63	ن=175	الوسائل الاحصائية
16.46	17.56	18.33	15.03	الوسط الحسابي
2.68	2.50	2.66	2.25	الانحراف المعياري
0.33	0.18	0.33	0.17	الخطأ المعياري
0.54	-0.39	0.23	0.68	معامل الالتواء
0.04	-0.32	0.19	0.18	التفطح

يبين جدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضبط الداخلي والخارجي وقد كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للضبط الداخلي والخارجي ففي الضبط الداخلي قد بلغ الوسط الحسابي للطلاب (15.03) الوسط الحسابي للطالبات (18.33) اما للضبط الخارجي فقد بلغ الوسط الحسابي للطلاب (17.56) وقد بلغ الوسط الحسابي للطالبات (16.46) وانحراف معياري (2.25) بالنسبة للضبط الداخلي للطلاب اما الانحراف المعياري للطالبات فكان (2.66)، والانحراف المعياري للضبط الخارجي فقد بلغ (2.50) للطلاب، اما الانحراف المعياري للطالبات فكان (2.68). وفيما يخص الخطأ المعياري الخاص بالضبط الداخلي للطلاب فكان (0.17) وقد بلغ (0.33) بالنسبة للطالبات، وكان الخطأ المعياري للضبط الخارجي بلغ (0.18) للطلاب و(0.33) للطالبات. وقد بلغ معامل الالتواء للضبط الداخلي (0.68) للطلاب و(0.23) للطالبات، اما بالنسبة لمعامل الالتواء للضبط الخارجي فقد بلغ (-0.39) للطلاب و(0.54) للطالبات. وقد بلغ التفطح بالنسبة للضبط الداخلي للطلاب (0.18) و(0.19) للطالبات، اما بالنسبة لتفطح للضبط الخارجي للطلاب فقد بلغ (-0.32) و(0.04) للطالبات.

4-2 عرض نتائج اختبارات (t) وتحليلها ومناقشتها :

4-2-1 عرض نتائج اختبارات (t) للطلاب والطالبات في اختبار الضبط الداخلي قيد البحث وتحليلها ومناقشتها كما مبين في الجدول رقم (3).

جدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في اختبارات الضبط الداخلي.

دلالة الفروق	قيمة T		الخطأ	س	الإحصائيات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة			
معنوي	1,960	9.481	0.347	3.299-	الضبط الداخلي للطلاب
معنوي	2,000	8.765	0.376		الضبط الداخلي للطالبات

قيمة (t) الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (175 = -174) للطلاب ودرجة حرية (63 = -62) للطالبات

تبين من (3) فرق الأوساط الحسابية بين نتائج اختبار الضبط الداخلي للطلاب واختبار الضبط الداخلي للطالبات حيث بلغت قيم (t) المحسوبة (9.481) للطلاب وبلغت قيمت t المحسوبة للطالبات (8.765) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (1,960) للطلاب وبلغت قيمة t الجدولية للطالبات (2,000) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (174) للطلاب (62) للطالبات على التوالي. وهذا يدل على معنوية الفروق اختبار الضبط الداخلي للطلاب والطالبات. ويظهر الجدول (3) هذه المجموعتين بدلالة معنوية الفروق بين الطلاب والطالبات. ولغرض معرفة نتائج اختبار الضبط الخارجي للطلاب والطالبات نلاحظ الجدول (12) الذي يبين قيمة t للاختبار الضبط الخارجي للطلاب والطالبات.

جدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفرق بين الطلاب والطالبات في اختبارات الضبط الخارجي.

دلالة الفرق	قيمة T		الخطأ	س	الاحصائيات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة			
معنوي	1,960	2.931	0.37	10.099	الضبط الخارجي للطلاب
معنوي	2,000	2.835	0.38		الضبط الخارجي للطالبات

قيمة (t) الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (175-1=174) للطلاب ودرجة حرية (63-1=62) للطالبات

تبين من (3) فرق الأوساط الحسابية بين نتائج اختبار الضبط الداخلي للطلاب واختبار الضبط الداخلي للطالبات حيث بلغت قيم (t) المحسوبة (2.931) للطلاب وبلغت قيمت t المحسوبة للطالبات (2.835) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (1,960) للطلاب وبلغت قيمة t الجدولية للطالبات (2,000) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (174) للطلاب (62) للطالبات على التوالي. وهذا يدل على معنوية الفرق اختبار الضبط الداخلي للطلاب والطالبات. ويظهر الجدول (3) هذه المجموعتين بدلالة معنوية الفرق بين الطلاب والطالبات. ولغرض معرفة نتائج اختبار الضبط الخارجي للطلاب والطالبات نلاحظ الجدول (12) الذي يبين قيمة t للاختبار الضبط الخارجي للطلاب والطالبات.

3-4 عرض نتائج اختبار (F) لاختبار الضبط الداخلي والخارجي لطلاب وطالبات المرحلة الثالثة وتحليلها:

استخدم الباحثون قانون (F) لتحليل التباين بين مجموعتي البحث وداخلها ، للتعرف فيما إذا كانت هناك فروق معنوية بين المجاميع كما مبين في الجدول رقم (4).

جدول (4) يبين تحليل التباين بين الطلاب والطالبات للضبط الداخلي والخارجي .

دلالة الفرق	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	99.50	43.74	263.715	3	791.146	بين المجموعات
معنوي			6.029	472	2845.60	داخل المجموعة
					475	3636.74

• قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3 , 472)

من خلال الجدول (4) نلاحظ تحليل التباين بين مجموعتي الطلاب والطالبات وداخلها في اختبار الضبط الداخلي والخارجي، إذ يوضح لنا إن قيمة (F) المحسوبة والبالغة (43.74) هي أكبر من قيمة (F) الجدولية عند درجتي حرية (3- 472) والبالغة (99.50)، وهذا يعني وجود فرق معنوية في اختبار موقع الضبط لدى الطلاب والطالبات . مناقشة النتائج:

لقد تبين لنا من خلال الجدولين (3,2) معنوية الفروق من حيث الضبط الداخلي والضبط الخارجي، فقد تبين ان الطلاب والطالبات الذين لديهم ضبط داخلي عالي كان لديهم قدرات وامكانيات عالية يعتمد على امكانياتهم واحساسهم على التحكم بالمسؤولية التي تقع عليهم اثناء الاداء وتدافعهم الى التفوق في موافق المنافسة لتحقيق اهدافهم وقد وصف (jarty, 1987, p370) أصحاب الضبط الداخلي انهم يميلون الى بذل الجهود للحصول على نتائج افضل وهم اكثر ميلا الى المثابرة ورادة قوية لتحقيق النجاح). اما بالنسبة للطلاب والطالبات الذين لديهم ضبط خارجي عالي والسبب في ذلك الى ان بعضهم يعزو عدم النجاح في الأداء والمهارات الى الحظ او الصدفة ويعزون النجاح او الفشل في مستواهم الى الأمور المفروضة عليهم وانهم اقل مثابرة وقل إدارة لتحقيق التفوق وبالتالي هم اقل تفاعلا بإيجاد البدائل عند مرور بخبرات الفشل واكثر ميلاً الى الخضوع الى الفشل وهذا ما أكدته دراسة (باسم 1996، ص22) لمركز الضبط الداخلي - الخارجي على ان (درجة اعتقاد الطلبة بامكانياتهم وقدراتهم العقلية والجسمية والانفعالية سبب في اخفاقاتهم او نجاحاتهم في السعي لتحقيق الأهداف وان مركز الضبط الخارجي هو درجة اعتقاد الطلبة ان الحظ او القدر او تدخل الاخرين هو السبب في نجاحاتهم او اخفاقاتهم)

ومن الجدول (4) يتبين لنا: من خلال تحليل التباين بين المجاميع الأربع وداخلها لموقع الضبط الداخلي والخارجي وكما مبين في الجدول رقم (4) يظهر لنا وجود فروق معنوية للمجاميع الاربعة ذات الضبط الداخلي والضبط الخارجي وهذا يدل على ان الطلاب والطالبات ذو التحكم الداخلي يميلون الى تحمل المسؤولية الشخصية تجاه نتائج أدايم حيث يتوصل (رفاعي مصطفى، 1992، ص78) الى ان الرياضيين ذوي الاداء المرتفع يكونون ذو تحكم داخلي عالي. وكذلك تتفق هذه النتيجة مع الطلاب والطالبات ذوي التحكم الخارجي يعتقدون بتأثير قوى الاخرين عليهم وان الاخرين اكثر تفوقا ويميلون الى الرضا بالواقع ولا يقبلون بالمخاطرة وليس لهم رغبة بالمثابرة والتحمل من اجل الوصول للهدف. وهذا يتفق مع اراء (مدحت صالح، 1985، ص248) ان الطالبات اللاعبات ذوات التحكم الخارجي يعتمدن على الحظ في الاداء الحركي او الى عدم قدرتهن على بذل الجهد المكفول بالنجاح وتحقيق الهدف .

5-1 الاستنتاجات:

- 1 - البنين والبنات ذوي الضبط الداخلي يمتلكون امكانيات وقدرات عالية اثناء الاداء.
- 2- الرياضيون ذوي الاداء المرتفع يكونون من ذوي الضبط الداخلي .
- 3- البنين والبنات ذوي الضبط الداخلي والخارجي يعزون نتائجهم الى الحظ والصدفة

5-2 التوصيات:

- 1- يوصي الباحثون باستخدام مقياس موقع الضبط الداخلي والخارجي على مواد دراسية أخرى في التربية الرياضية .
- 2- الاهتمام بالجانب النفسي بالمجال الرياضي لما له من تأثير ملموس على مستوى الطلاب ونتائجهم.

3- ان مهارات الجناستك متعددة ومختلفة وتتطلب عدة صفات وامكانيات لذا على المدربين والمدرسين اعداد برامج نفسية لتنمية الصفات الإيجابية التي تطور الأداء الفني.

المصادر:

- باترسون، س ، ه : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، الكويت ، دار العلم ، 1981 .
- باسم فارس جاسم . قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن العمل من اهداف الحياة، أطروحة دكتوراة ،كلية الاداب جامعة بغداد، 1996.
- جماعة من اللغوين العرب؛ المعجم العربي الأساسي، لاروس:المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ،1988.
- رفاعي مصطفى .دراسة مقارنة لسمة مركز التحكم بين مراكز اللعب في كرة القدم ،مجلة علمية ،حلوان ،التربية الرياضية ، عدد 16 ، 1992.
- عبد الله العتابي، موقع الضبط وعلاقته بأساليب المعاملة لولديه لدى طلبة المرحلة الدراسية المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2001.
- عبد الله مجيد حميد العتাব : موقع الضبط وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة الدراسية المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 2001 .
- علي صكر جابر الخزاعي : الأمن النفسي وعلاقته بمركز السيطرة لدى أعضاء الهيئات التعليمية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة القادسية ، 2002.
- العمام عباس حسن علي : الصحة النفسية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 2001 .
- قاسم المندلوي وآخرون : الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989.
- قاسم حسين صالح : الشخصية بين التنظير والقياس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية الآداب جامعة بغداد ، 1988 ، .
- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984.
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد نعمة حسن ؛ موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين (اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية،جامعة بابل،2004).
- محمد نعمة حسن سعيد .موقع الضبط وعلاقته دافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004.
- مدحت صالح سيد، دراسة مقارنة لمركز التحكم بين لاعبي كرة السلة ومتسابقى الميدان ،المجلة العلمية للتربية الرياضية ،العدد الأول ،جامعة حلوان ،1985.

-Rotter : Generalized Expectation for internal versus External control of roin forement psychdlogical monographs , General and Applied,NeM York, VoI (86) no (1) 1966 .

- Rotter & others : Applications of social learning of personality , New York , Holt Rinehart & Winston , 1973
- Silegman , M – E : Heippiessness : Ondepression deiopment and death . Sanfrancisco , W.H. freeman & company 1975 .
- Perrin . L . A : Personality theoy assessment ons research , New York , 1980 .
- Jarty -Braint , J and Jrubl, MEASUREMENT AND EVALUATION FOR PHYSICAL EDUCATORS. Second edition In .1986.

ملحق (1) يبين استمارة مقياس موقع الضبط

العبارات
1-أ.يقع الابناء في المشكلات لان الاباء يعاقبونهم كثيراً. ب. مشكلة معظم الابناء هذه الايام هي ان الاباء يتساهلون معهم كثيراً.
2-أ. تلعب الوراثة دوراً كبيراً في تحديد شخصية الفرد. ب. خبرة الفرد في الحياة هي التي تحدد سلوكه
3- أ. هناك بعض الطلاب لايرجى منهم خير او نفع. ب. هناك شئ من الخير في كل طالب تقريباً.
4-أ. يجب ان يكون الطالب مستعد على الدوام للاعتراف بالخطأ. ب. من الافضل دائماً ان يتستر الطالب على اخطائه.
5-أ. المدرب الناجح يتوقع ان يقرر اللاعبين انفسهم ما يجب ان يفعلوه . ب. المدرب الناجح هو الذي يوضح لكل فرد ما يجب ان يفعله.
6-أ. هناك اهتمام مبالغ فيه بالالعاب الرياضية في المدارس الثانوية. ب. الالعاب الرياضية الجماعية فرصة طيبة لتنمية الشخصية.
7-أ. كثير من الامور غير السارة التي تحدث للناس في حياتهم ترجع في جزء منها الى الحظ السيئ. ب. يرجع سوء الحظ الذي يلاقه الناس الى الاخطاء التي يرتكبونها .
8-أ. بدون الفرص المناسبة لايمكن للانسان ان يصبح قائداً فعالاً. ب. الاكفاء الذين يفشلون في ان يصبحوا هم اناس لم يحسنوا استغلال فرصهم.
9-أ. مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع ان يظفر بحب بعض الناس. ب. الذين لايسطيعون كسب ود الاخرين لا يفهمون كيفية التعامل والاندماج معهم.
10-أ. غالباً ماتحصل الاشياء المقدر لها ان تحصل. ب. عندما تترك الامور تحدث تحت رحمة الظروف فان النتائج تكون اسوأ مما لو بادر المرء واتخاذ قراراً معيناً.
11- أ. في أغلب الاحيان يظفر بالرئاسة من اسعده الحظ فكان اول من وصل الى مكان المناسب قبل غيره. ب. ان قيام اللاعبات بعمل الاشياء الصحيحة امر يتوقف على القدرة وليس للحظ في ذلك الا دور ضئيل.
12- أ. في امور هذه الدنيا تجد معظمنا ضحايا قوى لانستطيع ان نفهمها او نتحكم بها . ب. ان قيام الطلاب بادوار نشيطة في المنافسات يمكنهم من التأثير في احداث المنافسات حولهم.
13- أ. معظم الطلاب لا يعرفون الى أي مدى تتأثر حياتهم بعوامل الصدفة . ب. لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.
14- أ. من الصعب ان تعرف ما اذا كانت الاخرين يحبونك ام لا. ب. يتوقف عدد الاصدقاء على مدى لطفه وحسن المعشر .

15- أ. على المدى البعيد نجد الامور السيئة التي تصيبنا تتوازن مع الامور الحسنة. ب.معظم الاحداث السيئة تحدث بسبب نقص القدرة او الجهل او الكسل او كل هذا.
16- أ. لا استطيع ان افهم كيف يتوصل محكمون الى الدرجات التي يعطونها . ب. هناك صلة مباشرة بين ما بذله من جهد في التدريب والدرجات التي احصل عليها.
17- أ. في كثير من الاحيان اشعر ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي. ب.من المستحيل ان اقتنع بان الصدفة او الحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.
18- أ. في اكثر الاحيان لافهم لماذا يتصرف السياسيون بالطريقة التي يتصرفون بها. ب. على المدى الطويل يمكننا القول ان اللاعبين مسؤولون عن سوء الادارة على المستوى المحلي او المستوى القومي.
19- أ.من الاسباب الرئيسية للنزاعات والمنافسات عدم اهتمام الطلاب بتفاديها. ب.سوف تستمر النزاعات والمنافسات وتبقى مهما حاول الطلاب منع وقوعها.
20- أ. بمرور الزمن يستطيع الفرد ان ينال الاحترام الذي يستحقه. ب.لسوء الحظ غالباً ما تمضي حياة الفرد دون ان يقدر قيمته احد.
21- أ. الاعتقاد بان المعلمين لا يعدلون بين الطلبة اعتقاد خاطئ. ب.معظم الطلبة لا يعرفون الى أي مدى تتأثر درجاتهم الامتحانية بعوامل عارضة.
22- أ. الطالب الذي احسن الاستعداد للامتحان نادراً ما يجد الاسئلة صعبة. ب. في كثير من الاحيان تكون الاسئلة من خارج المنهج مما يجعل الاستعداد لها بالذاكرة عديم الجدوى.
23- أ.يعتمد النجاح على العمل الجاد ولا دخل للحظ به آناً نادراً اولادور له على الاطلاق. ب. الحصول على وظيفة مرموقة يتوقف بالدرجة الاولى على ان تكون في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.
24- أ. يستطيع الطالب العادي ان يكون له تأثير في القرارات الاساسية العامة. ب. عالماً هذا يتحكم فيه قلة من الاقوياء ولايستطيع الطالب العادي ان يفعل شيئاً ازاء ذلك.
25- أ. عندما اضع خططي فأني غالباً ما اكون متأكد من قدرتي على تنفيذها بنجاح. ب. ليس من الحكمة دائماً ان نضع خططاً طويلة المدى لان كثير من امور المستقبل سيتحكم فيها الحظ.
26- أ. ليس للحظ تأثير على اهدافي في الحياة. ب. في كثير من الحالات يتساوى اتخاذ القرار عن تدبير وتخطيط واتخاذ عن طريق القرعة.
27- أ.بمزيد من الجهد يمكن القضاء على مختلف صور الفساد. ب. من الصعب على الطلاب العاديين ان يتحكموا فيما يفعل اصحاب المناصب الادارية او المديرين
28- أ. يشعر الطلاب بالوحدة لانهم لا يحاولون ان يعملوا معاً بروح الود والصدقة. ب. ليس من المجدي ان تحاولون جاهداً اكتساب مودة الاخرين لان هذا امر ليس لك سيطرة عليه.
29- أ. ما يحدث لي هو من صنع يدي . ب. اشعر احياناً اني لا استطيع السيطرة بشكل كافي على الاتجاه الذي تتخذه حياتي.

تقويم أهم الجوانب المهارية_الخططية الهجومية للمنتخب العراقي في نهائيات كأس العالم للشباب

بكرة القدم

جعفر علي عبد الحسين

طالب ماجستير

ا.م.د عزيز كريم وناس

جامعة كربلاء /

ا.د مؤيد عبد علي

جامعة بابل /

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aziz.kareem@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

يعد تحليل الجوانب المهارية والخططية من اهم انواع التحليل في مباريات كرة القدم ويعتمد عليه المدربون في تكوين رؤية فنية واضحة لبناء الخطط المناسبة لزيادة فرص تحقيق الفوز في المباريات.

يتناول البحث تحليل اهم الجوانب المهارية_الخططية الهجومية في اداء المنتخب العراقي المشارك في نهائيات كأس العالم للشباب عام 2013 من اجل الارتقاء في مستوى الاداء الهجومي للمنتخب الشبابي الذي يمثل لاعبوه الرافد الأساسي لتدعيم المنتخب الأول في المشاركات القادمة.

تتجلى مشكلة البحث في ان وصول المنتخب العراقي للدور نصف النهائي في بطولة كأس العالم للشباب يتحقق لأول مرة بعد فشل المنتخبات العراقية في تجاوز الدور الثاني خلال المشاركات السابقة، الامر الذي تطلب دراسة اداء الفريق في هذه البطولة، ولكون الجوانب المهارية_الخططية الهجومية تعد من العوامل الأساسية التي لها دورا كبيرا في النتائج المتحققة لذلك ارتأى الباحث دراستها وتحليلها وتقويمها عن طريق مقارنتها مع نظيراتها في اداء الفريق الفرنسي الحاصل على المركز الاول في البطولة.

يهدف البحث الى التعرف على مستوى اداء المنتخب العراقي الشبابي ومقارنة اهم الجوانب المهارية_الخططية الهجومية الايجابية والسلبية بين الفريقين العراقي والفرنسي ومن ثم تقويم اداء المنتخب على ضوء نتائج التحليل الوصفي المبني على اساس الملاحظة وجمع البيانات والتوصل الى الاستنتاجات المطلوبة.

تعلق المجال البشري للبحث بلاعبين المنتخبين العراقي والفرنسي المشاركين في نهائيات كأس العالم للشباب لكرة القدم 2013 للمدة من 6/21 لغاية 2013/7/13 في تركيا.

جرى انتخاب اهم المتغيرات المهارية_الخططية الهجومية باعتماد اراء الخبراء المختصين في مجال البحث بالاستفادة من طريقتين احصائيتين لتحديد الاهمية النسبية ودرجة صدق المتغيرات واستعملت الوسائل المناسبة لتحليل مباريات المنتخبين العراقي والفرنسي المشاركين في البطولة.

اشارت النتائج الى جوانب ايجابية للفريق العراقي في المناولات القصيرة والاختراق في الثلث الهجومي اما الجوانب السلبية فاشتملت على المتغيرات المتمثلة في عدم الاستفادة من المناولات البيئية والافراط في استعمال المناولات الطويلة العالية غير المجدية والاختفاء في تحويل الكرات من الجوانب الى الزميل وعدم استغلال الكرات الركنية.

Evaluate the most Important Technique - Tactical Offensive Aspects of the Iraqi National Team in the FIFA World Youth Championship in Football

Prof. Dr. Muaiad Abid Ali Ass. Prof. Dr. Aziz Kareem Jafer Ali

Abstract

The analysis of Technique - Tactical, it is one of the most important types of analysis in football matches and the coaches reliable in the formation of a clear artistic vision to build the appropriate plans to increase the chances to win the games.

In this study, the researchers try to analysis the most important Technique – Tactical offensive aspects of the Iraqi National Team in the FIFA World Youth Championship 2013, in order to upgrade in the level of offensive performance of the youth team, which represents the players primary tributary to strengthen the first team in the coming competitions. The research aims to: Identify the level of performance of the Iraqi national youth team and compare the most important Technique – Tactical offensive aspects (positive and negative) points between the Iraqi and the French teams, and then evaluate the team's performance in the light of the results of the descriptive analysis based on observation and data collection, to reach the desired conclusions.

The subjects of this study was the Iraqi and the French national youth team that participated in the FIFA World Youth Championship from 21/6/ to 13/7/2013 in Turkey.

The results showed a positive aspects of the Iraqi team in the short passes and penetration in the final attacking third. While the negative aspects represents on the variables of not benefiting from interfaces passes and excessive use of high long-passes which was feasible and the errors in converting balls to the colleague in the sides of the field and not to exploit a corner balls.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد طريقة تحليل الاداء بالاعتماد على الوسائل العلمية المناسبة من اهم الوسائل المتبعة في علم التدريب لما لها من دور كبير في عملية التقويم، وبما ان المنافسة هي المحك الحقيقي لقياس مستوى الاداء فان تحليل اداء الفريق في مباريات كرة القدم بواسطة التسجيل الصوري (الفيديو تيب) يعد وسيلة فاعلة في مجال التقويم لأنه يتيح للمدرب والجهاز الفني تسجيل ملاحظات دقيقة وموضوعية بصورة علمية منظمة والحصول على احصائيات موثوقة تفسر النتائج المتحققة تفسيراً منطقياً، وإمكانية تشخيص مكامن القوة والضعف في اداء اللاعبين واداء الفريق بشكل عام ومن ثم الوصول الى تقويم موضوعي يعتمد على نتائجه في تعزيز نقاط القوة وتثبيتها ومعالجة نقاط الضعف وتجاوزها عن طريق تعديل او تطوير محتوى المناهج التدريبية بما يضمن تحسين مستوى الاداء.

يعتمد المدربون على تحليل الجوانب المهارية_الخطية في كشف مستوى الاداء وتكوين رؤية فنية اكثر وضوحا في بناء الخطط المناسبة لزيادة فرص تحقيق الفوز في المباريات. وان غياب نوع من التحليل يؤدي الى مشاكل كثيرة اهمها عدم تحقيق الفائدة من النتائج المتحققة في المشاركات السابقة في الاعداد والتحصير للبطولات اللاحقة.

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في تحليل اهم الجوانب المهارية_الخطية الهجومية في اداء المنتخب العراقي بكرة

القدم المشارك في نهائيات كأس العالم للشباب عام 2013 الحاصل على المركز الرابع في تدعيم الانجاز وابرار بعض العوامل التي ساعدت على تحقيقه وترسيخها وتحديد السلبيات التي رافقت الاداء الفني والتي تسببت في عدم تحقيق انجاز افضل، والإفادة من ذلك لتجاوز تلك السلبيات في المشاركات القادمة لمنتخباتنا الوطنية والارتقاء بالأداء المهاري_الخططي الهجومي والوصول الى مستوى متقدم لتحقيق نتائج أفضل.

1-2 مشكلة البحث

يعد وصول المنتخب العراقي بكرة القدم للدور نصف النهائي في نهائيات كأس العالم للشباب 2013 ولأول مرة في تاريخ مشاركاته العراق في البطولة الخاصة بهذه الفئة العمرية إنجازا اذا ما تم مقارنته بالمشاركات السابقة التي فشلت خلالها المنتخبات العراقية في تجاوز الدور الثاني من النهائيات، لذلك تطلب الامر الوقوف عند هذه المشاركة ودراسة بعض العوامل الأساسية المؤثرة في النتائج المتحققة من خلالها، ومن اهم هذه العوامل هي الجوانب المهارة_الخططية الهجومية لذلك ارتأى الباحث دراستها لتحديد نقاط القوة فيها والتي ساهمت في وصول المنتخب العراقي للدور نصف النهائي وتشخيص نقاط الضعف فيها والتي لعبت دورا في عدم تحقيق مركز افضل من المركز الرابع.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى:

1. التعرف على مستوى اداء أهم الجوانب المهارة_الخططية الهجومية للمنتخب العراقي في نهائيات كأس العالم للشباب بكرة القدم 2013.
2. التعرف على الحالات الايجابية في الجوانب المهارة_الخططية الهجومية للمنتخب العراقي والتي ساهمت في وصول الفريق للدور نصف النهائي وتحديد الحالات السلبية في هذه الجوانب والتي اعاقت الفريق في تحقيق المركز الاول.
3. مقارنة الجوانب المهارة_الخططية الهجومية الايجابية والسلبية بين المنتخبين العراقي والفرنسي في نهائيات كأس العالم للشباب بكرة القدم 2013 وتقويم أداء المنتخب العراقي على ضوء ذلك.

1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبو المنتخبين العراقي والفرنسي في نهائيات كأس العالم للشباب بكرة القدم 2013.
- 2-4-1 المجال الزماني: جرت نهائيات كأس العالم للشباب بكرة القدم للمدة من 6/21 ولغاية 13/7/2013.
- 3-4-1 المجال المكاني: اقيمت نهائيات كأس العالم للشباب بكرة القدم في دولة تركيا.

2- الدراسات النظرية

2-1 المهارة

للمهارة مفاهيم متعددة اذ تعرف بأنها "جوهر الأداء المعبر عن مرحلة التوافق الآلي في التنفيذ الحركي، وهي مقياس لدرجة التطبع والتوافق التي يصل إليها اللاعب، وهي صفة يوصف بها اللاعب الماهر".⁽¹⁾ وتعرف أيضا بأنها "ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح".⁽²⁾

(1) قاسم لزوم صبر. نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1، بغداد، 2009، ص69.

(2) قاسم لزوم صبر. نفس المصدر ، ص69.

وهي أيضا "إمكانية الفرد (الرياضي) في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن".⁽¹⁾

2-1-1 المهارات الأساسية بكرة القدم وأهميتها

وهي بمثابة تكنيك اللاعب وأدائه بالكرة ومدى انسجامها مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقا لحالات اللعب المختلفة وفي إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. تعد المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم مع إتقان الجزء الأكبر منها في تنفيذ المهارات داخل الملعب وأثناء المباريات وبهذا أصبح لزاما على لاعبي كرة القدم وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب في الوقت المناسب أيضا لفتح الثغرات في دفاعات المنافس والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وإبداء العروض الجميلة والساحرة داخل الملعب وأثناء المباراة وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين المهارات الأساسية والقدرة الكافية على العطاء في مختلف ظروف اللعب وبكفاءة عالية ودقة متناهية مع ضمان السيطرة على الكرة والجسم في حالات عديدة ومفاجئة وسريعة أثناء المباراة.⁽²⁾

2-1-2 أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم:

بعد الاطلاع على عدد من المصادر التي اهتمت بتقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم وجد الباحثون اتفاق كل من يوسف لازم كماش⁽³⁾ وحنفي محمود مختار⁽⁴⁾ وزهير قاسم الخشاب⁽⁵⁾ وغازي صالح محمود⁽⁶⁾ (وآخرون) على الأقسام الآتية:

1. درجة الكرة.
2. ضرب الكرة بالقدم بقسميها المناولة والتهديف.
3. السيطرة على الكرة (الاحماد).
4. المراوغة بالكرة.
5. ضرب الكرة بالرأس
6. المهاجمة لقطع الكرة.
7. الرمية الجانبية.
8. مهارات حارس المرمى.

واضافت بعض المصادر⁽⁷⁾ تقسيم اخر يحتوي على مهارات بدون كرة وهي مهارات:

1. الجري وتغيير الاتجاه.
2. الوثب.
3. الخداع.

(1) موفق اسعد الهيتي. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان، دار دجلة، 2009، ص20.

(2) غازي صالح محمود. كرة القدم المفاهيم - التدريب، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012، ص69.

(3) يوسف لازم كماش. المهارات الأساسية بكرة القدم، مطبعة دار الخليج، عمان، 1999، ص15.

(4) حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ص97.

(5) زهير قاسم الخشاب وآخرون. التدريب في كرة القدم، ط2، جامعة الموصل، 1999، ص189.

(6) غازي صالح محمود. مصدر سبق ذكره، ص44.

(7) قاسم لازم وآخرون. اسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة، 2005، ص99.

2-2 الخطط والأداء الخططي

يعني مصطلح خطة (تكتيك) في كرة القدم " تلك التحركات بالكرة او بدونها هجومية ودفاعية" (1) وتوجد الخطط دائماً عند تفاعل اللاعبين بعضهم مع بعض لكي يترابط لعبهم معاً لمواجهة منافس يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعي استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة المنافس وضعفه موضع الاعتبار. (2)

والإعداد الخططي هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط الأداءات المهارية وتطبيقها والإفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف الأداء ومتطلباته في أثناء المباراة وظروفها المختلفة. (3)

وهنا تتضح أهمية التحليل في كرة القدم خاصة في ضوء التغيرات التي تطرأ باستمرار على مجرى المباراة بسبب التحركات التي يقوم بها المنافس مقابل حركات الفريق ويجب أن يتم تنفيذ متطلبات هذه الحالات المتغيرة عن طريق الأداء الفردي المتميز للاعب والتعاون والانسجام بين لاعبي الفريق كمجموعة متجانسة والتي من شأنها أن تسهم في تحقيق النتائج المطلوبة. (4) وقد عرّف الأداء الخططي بأنه "الفن الذي بواسطته يمكن استعمال المهارات الفنية والقدرات البدنية بشكل ناجح كلما أمكن". (5)

وقد عرّف كذلك بأنه "الحركات التي تؤدي في أثناء المباراة أو فن قيادة وإدارة المباراة وتنفيذ الواجبات التي أصدرت للفريق". (6) وهو أيضاً "فن التحركات في أثناء المباراة سواء أكانت هذه التحركات ذات هدف هجومي أم دفاعي". (7) ويرى الباحثون بأن الأداء الخططي هو الاستخدام الأمثل للمهارات الأساسية أثناء المباراة وفي مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الأهداف المرسومة وحسب متطلبات المباراة.

2-2-1 أنواع الخطط

قسمت الخطط على أنواع متعددة وفقاً لوجهات نظر عدة باحثين (8)، (9)، (10)، (11) إذ اشترك كل منهم بتقسيم الخطط الخطة على قسمين هما خطط اللعب الهجومية وخطط اللعب الدفاعية.

(1) مفتي إبراهيم. الجمل الخططية في كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار الكتاب الحديث، 2012، ص11.

(2) قاسم لزام. جدولة التدريب والاداء الخططي بكرة القدم ، بغداد، الجادرية المكتبة الرياضية، 2010، ص205.

(3) عبد علي اللامي. كرة القدم تعلم وتدريب خطط وتخطيط ، الديوانية، مطبعة العراق، 2012، ص 96-110.

(4) عبد القادر زينل. المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم ، ط1، الاردن، مطابع شركة الاديب، 2010، ص11.

(5) موفق مجيد المولى. الاساليب الخططية بكرة القدم ، الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص75.

(6) عماد زبير. التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1، بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005، ص95.

(7) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم. اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994، ص100.

(8) حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1999، ص185.

(9) مفتي إبراهيم. مصدر سبق ذكره ، ص 29.

(10) زهير قاسم الخشاب وآخرون. كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص.

(11) محمد رفعت. كرة القدم ، بيروت، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، 1998، ص135.

خطط اللعب الهجومية: وهي مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة، وتتضمن خطط الهجوم وتنظيمه والتمهيد للتهديف وتسجيل الأهداف ويتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة وتنظيم الهجوم الفعال للمباراة والإبداع من لدن المهاجمين.

ولا يعد لاعبو الهجوم ولاعبو الوسط وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم الهجمات إنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك أن يسهموا في تنظيم الهجوم وإنهائه فلا بد من إتقانهم لتكتيك الهجوم كذلك. وتنقسم الخطط الهجومية على:

أ. مبادئ اللعب الهجومية الأساسية:

* العمق في الهجوم * الاتساع في الهجوم * المساعدة في الهجوم * تبادل المراكز * الاحتفاظ بالكرة لمدة مناسبة عند اللزوم وتبادل التمير والاستلام وأخذ المكان * الزيادة العددية في منطقة الكرة * التغلب على مصيدة التسلل.

ب. الخطط الهجومية العامة:

* خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها * الجمل الخطية الهجومية * خطط المواقف الهجومية الثابتة (رمية التماس والركلة الحرة وركلة الجزاء والركلة الركنية).

2-3 النواحي المهارية وعلاقتها بالنواحي الخطية في كرة القدم

أن الأداء المهاري والخطي عنصران مترابطان لا يمكن الفصل بينهما وهذا ما يؤكد (مفتي) نقلاً عن (هارة) إذ يقول أن التكنيك والتكتيك وحدة لا يمكن فصلهما فالقابلية التكنيكية أساس للتعرف التكتيكي الصحيح وإن المهارات المكتسبة لا بد أن تطور وتطبق تحت وضعيات تكتيكية معينة وهذه العلاقة لا بد أن توضح للرياضي عند تعلمه التكنيك.⁽¹⁾

أن الخطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، ويعد إتقان المهارات ضروري لنجاح تطبيق الخطط في كرة القدم ولهذا أصبح التدريب الحديث يقتضي أن تعطى تمارين مهارية وخطية، أي أن تدريب المهارات الأساسية يكون في الوقت نفسه تمريناً خطياً فاللاعب يتدرب على التحرك في الملعب وفقاً لخطة فردية أو جماعية وفي الوقت نفسه يتدرب على إتقان المهارات.⁽²⁾

إن المدرب يحتاج إلى قضاء ساعات تدريبية عدة في الأسبوع الواحد لرفع المبادئ الأساسية عند لاعبيه لأن ذلك هو الأساس الذي يستند إليه في تحقيق الهدف الذي يريد.⁽³⁾

2-4 التقويم

نظراً لأهمية التقويم في مجالنا الرياضي فقد اعطى الباحثون من خلال تعاريفهم مفاهيم متعددة للتقويم فمنهم من عرفه بأنه "الطريقة أو الوسيلة التي تعطي معنى للقياس بمقارنتها مع بعض المعايير المثبتة"⁽⁴⁾ أو أنه "تقدير

(1) مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص221.

(2) حنفي محمود مختار. مصدر سبق ذكره ، ص163-164.

(3) عامر سعيد الخيكانى. سيكولوجية كرة القدم ، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص64-65.

(4) محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979 ص25.

لاداء اللاعبين واصدار احكام على هذا الاداء وفقاً لمواصفات الاداء المحددة (1) وهناك من عرف التقييم بأنه "وضع معايير محددة يمكن استخدامها للحكم على درجات الجوانب المقيمة فاذا اقتربت الدرجة من المستوى المحدد امكن التنبؤ بالنجاح من عدمه" (2) بينما عرفه آخرون " بأنه عملية فحص منظمة للإنجاز من مختلف النواحي وعلى مدة زمنية محددة وطبقاً لأسلوب متناسق وموحد لغرض التوصل الى اتفاق حول افضل السبل التي تؤدي الى تحسين مستوى الاداء" (3) وتعد عملية التقييم ضرورية لنجاح اي عمل سواء اكان لتقييم لمعرفة ما حققته عملية التعليم (التدريب) خلال الفترة الدراسية المحددة (المنهاج التدريبي) او خلال الوحدة التدريسية الواحدة (الوحدة التدريبية) او خلال اسبوع محدد.

لذا فان التقييم يقوم اساساً على نتائج الاختبارات والمقاييس وتتوقف دقته وسلامته على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة وثباتها وصدقها لان التقييم "يتأسس على البيانات المجمعة من عملية الاختبار والقياس" (4) ويذكر محمد نصر الدين (5) "يقصد بالتقييم اصدار الاحكام القيمة، واتخاذ القرارات والاجراءات العملية بشأن موضوع أو منهج ما او حتى فرد ما، وإذا كان التقييم عملية تستهدف الحكم على قيمة الاشياء أو الموضوعات أو المواقف، فانه لا بد ان يعتمد في ذلك على المحكات والمعايير".

2-5 التحليل في كرة القدم واهميته

"ان أي رياضة تعتمد في تحليل وتقييم أدائها على دليل من العوامل المشكلة التي ترافق حالات اللعب المتنوعة وتعقيديتها، وأفضل وسيلة للقياس الكامل يأتي من خلال الأداء الواقعي للمنافسات" (6) ويتم تحليل مباريات الالعاب الجماعية او الفردية لمعرفة الخطأ والصواب ونقاط القوة والضعف لدى اعضاء الفريق او اللاعب نفسه ثم مقارنة نتائج التقييم مع نتائج فرق او لاعبين اخرين كما في لعبة كرة القدم. (7)

ويعد التحليل في لعبة كرة القدم ضرورة ملحة في تقييم الاداء ولجميع جوانب اللعبة، ويقول كل من (زهير قاسم ومحمد الحياني) " إن معرفة الحالة التدريبية للاعب كرة القدم والمستوى الذي وصل إليه الفريق لا يمكن ملاحظته

(1) محمد صبحي حسانين. مصدر سبق ذكره، ص 45.

(2) قاسم حسن المندلوي وآخرون. الاختبار والقياس والتقييم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص 26.

(3) شامل كامل وماهر محمد. تقييم مدربي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق، مجلة التربية الرياضية، بغداد العدد 2، 1993، ص 1.

(4) سعد محمد قطب و لؤي محمد الصميدعي. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 211.

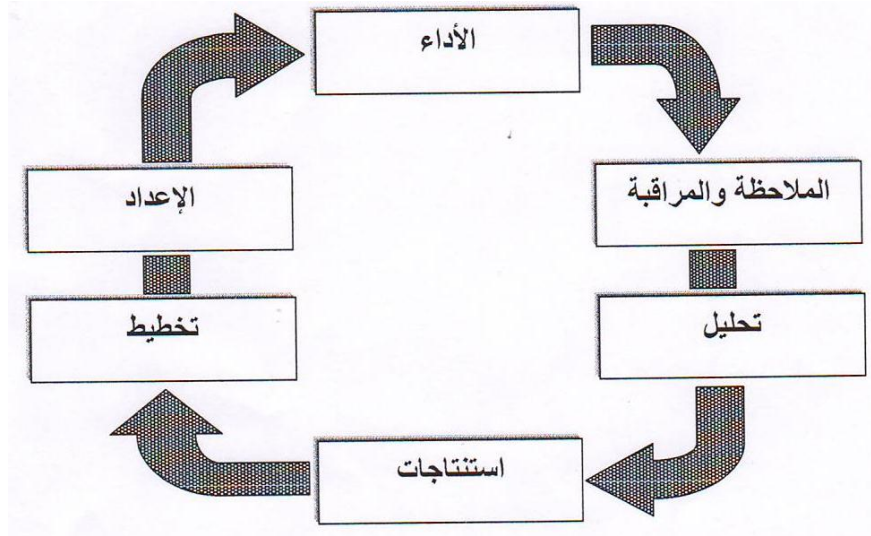
(5) محمد نصر الدين رضوان. المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص 23.

(6) مشتاق عبد الرضا ماضي شراره. تحليل أداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الأرضي ومقارنته ببطولة فرنسا الدولية المفتوحة (فردى الرجال) لعام 2004، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2005، ص 8.

(7) علي سموم الفرطوسي وآخرون. القياس والاختبار والتقييم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن، 2014، ص 310,311.

والتحقق منه إلا من خلال التحليل العلمي الدقيق لكل لاعب بشكل منفرد ولل فريق بشكل عام، وبالتالي يمكن الحكم وبدقة على أسلوب لعبه⁽¹⁾

ان الهدف الرئيسي لتحليل الأداء هو تشخيص الجوانب الإيجابية لغرض تطويرها وكذلك تحديد مواطن الضعف والقصور لغرض تلافيتها فضلا عن استيعاب أنماط اللعب المختلفة التي يجري تطويرها مع الوقت. ان قدرة المدرب على الاستنتاج والتخطيط تعتمد اعتمادا كبيرا على تحليل البيانات التي يتم الحصول عليها عن طريق الملاحظة والمراقبة وصولا الى تطوير الأداء وكما موضح في الشكل (1).



شكل (1) يوضح الدائرة التدريبية⁽²⁾

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية


3-1 منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة.

3-2 عينة البحث: جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت عينة البحث من مباريات المنتخب العراقي للشباب في بطولة كأس العالم للشباب لكرة القدم 2013 فضلاً عن مباريات المنتخب الفرنسي التي خاضها في نفس البطولة. وكما مبين في الجدولين (1) و (2).

(1) زهير قاسم ومحمد الحياي. كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص537.

(2) محمد حسب الله ادريس محمد. تحليل الأداء الهجومي المهاري والخططي لمباريات كرة القدم بدوري الدرجة الممتازة بالسودان، أطروحة دكتوراه، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضية، 2013، ص14.

جدول (1) يبين مباريات المنتخب العراقي مع الفرق التي واجهها في البطولة⁽¹⁾

الدور	النتيجة	الفريق المنافس	العراق
المجموعات	2-2	إنكلترا 	
المجموعات	1-2	مصر 	
المجموعات	1-2	تشيلي 	
ثمن النهائي	0-0 (a.e.t. 0-1)	بارغواي 	
ربع النهائي	2-2 (a.e.t. 3-3) (p.k. 4-5)	كوريا الجنوبية 	
نصف النهائي	1-1 (a.e.t. 1-1) (p.k. 7-6)	اورغواي 	
تحديد المركز الثالث	3-0	غانا 	

• (a.e.t.): الشوطان الإضافيان ، (p.k.): ركلات الترجيح

جدول (2) يبين مباريات المنتخب الفرنسي مع الفرق التي واجهها في البطولة⁽²⁾

الدور	النتيجة	الفريق المنافس	فرنسا
المجموعات	1-3	غانا 	
المجموعات	1-1	الولايات المتحدة 	
المجموعات	2-1	اسبانيا 	
ثمن النهائي	1-4	تركيا 	
ربع النهائي	0-4	اوزبكستان 	
نصف النهائي	1-2	غانا 	
النهائي	0-0 (a.e.t. 1-1) (p.k. 1-4)	اورغواي 	

• (a.e.t.): الشوطان الإضافيان ، (p.k.): ركلات الترجيح

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة

اشتملت الوسائل والأدوات والأجهزة التي استعملها الباحث لجمع المعلومات والبيانات وتحليلها على المصادر والمراجع العلمية وشبكة المعلومات العالمية (الانترنت) والمقابلات والملاحظة، فضلا عن استمارات استبيان آراء الخبراء وتسجيل وتفرغ البيانات مع استعمال جهازي كومبيوتر محمول وشاشة عرض.

4-3 إجراءات البحث

1-4-3 استمارة التحليل

اعتمد الباحثون على مجموعة من المصادر والدراسات السابقة المشابهة لغرض اعداد استمارة تحليل وتقويم

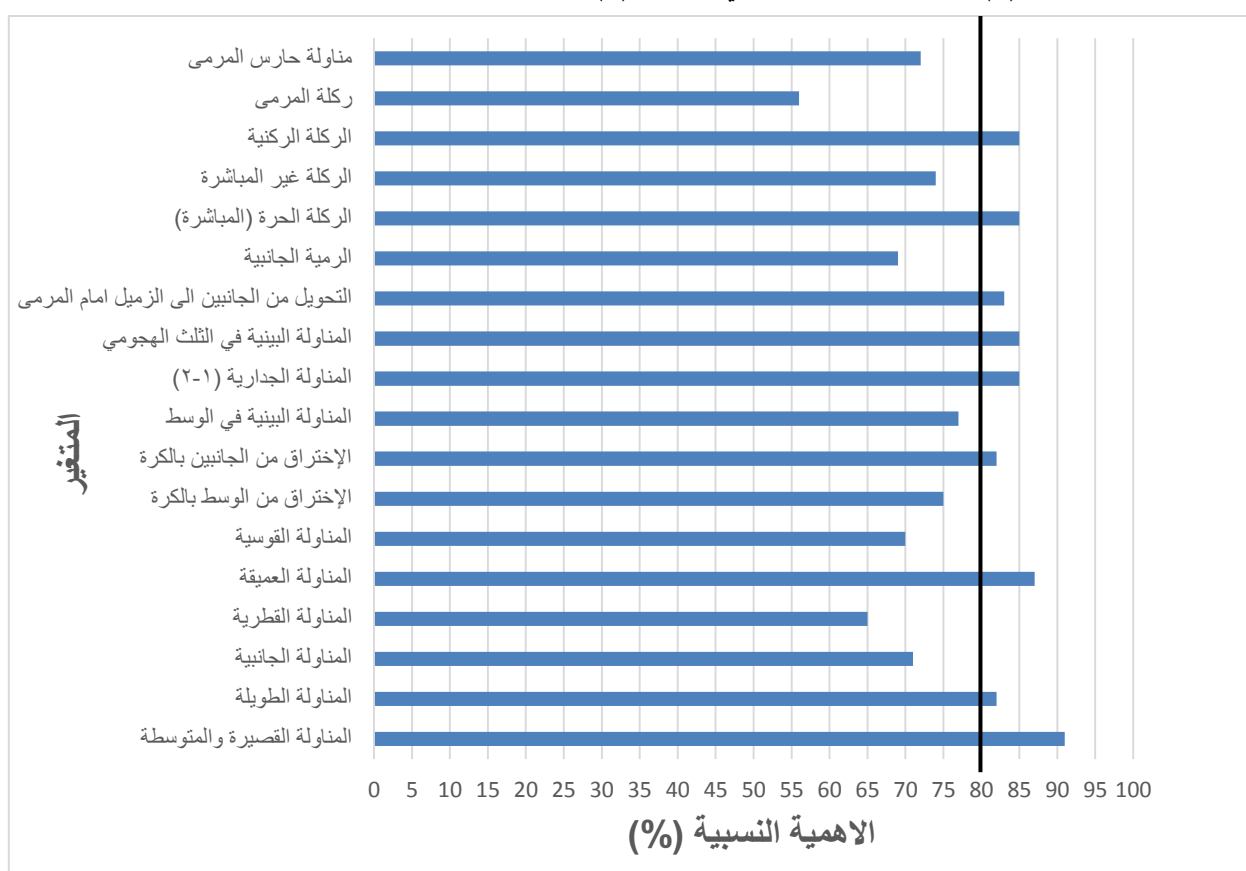
⁽¹⁾ موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم. (www.ar.fifa.com)

⁽²⁾ موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم. نفس المصدر.

الجوانب المهارية_الخطية الهجومية وجرى اقتراح بعض المتغيرات التي وجدها الباحث مهمة ومفيدة في تحليل وتقييم هذه الجوانب والتي لم تشملها الاستمارات السابقة.

جرى اعداد استمارة اولية تحتوي على (18) متغيرا مقترحا لتحليل النواحي المهارية_الخطية الهجومية وتم عرضها على نخبة من الخبراء والمختصين^(*) (عدد 12) واستبيان آراءهم لتحديد الاهمية النسبية لكل متغير واقتراح دمج أو تعديل أو اضافة أي متغيرات.

جرى تحديد المتغيرات الاكثر أهمية حسب آراء الخبراء بالاعتماد على طريقتين احصائيتين، الأولى الأهمية النسبية، والثانية درجة الصدق للعناصر⁽¹⁾ واختار الباحث المتغيرات التي حصلت على أهمية نسبية لا تقل عن (80%) إذ أن " للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات "⁽²⁾ وهو ما تم اعتماده كما مبين في الشكل (2) فضلا عن درجة صدق لا تقل عن (4) كما مبين في الشكل (3). وقد تضمنت الاستمارة النهائية المعتمدة على (8) متغيرات ، وكما مبين في الجدول (3).

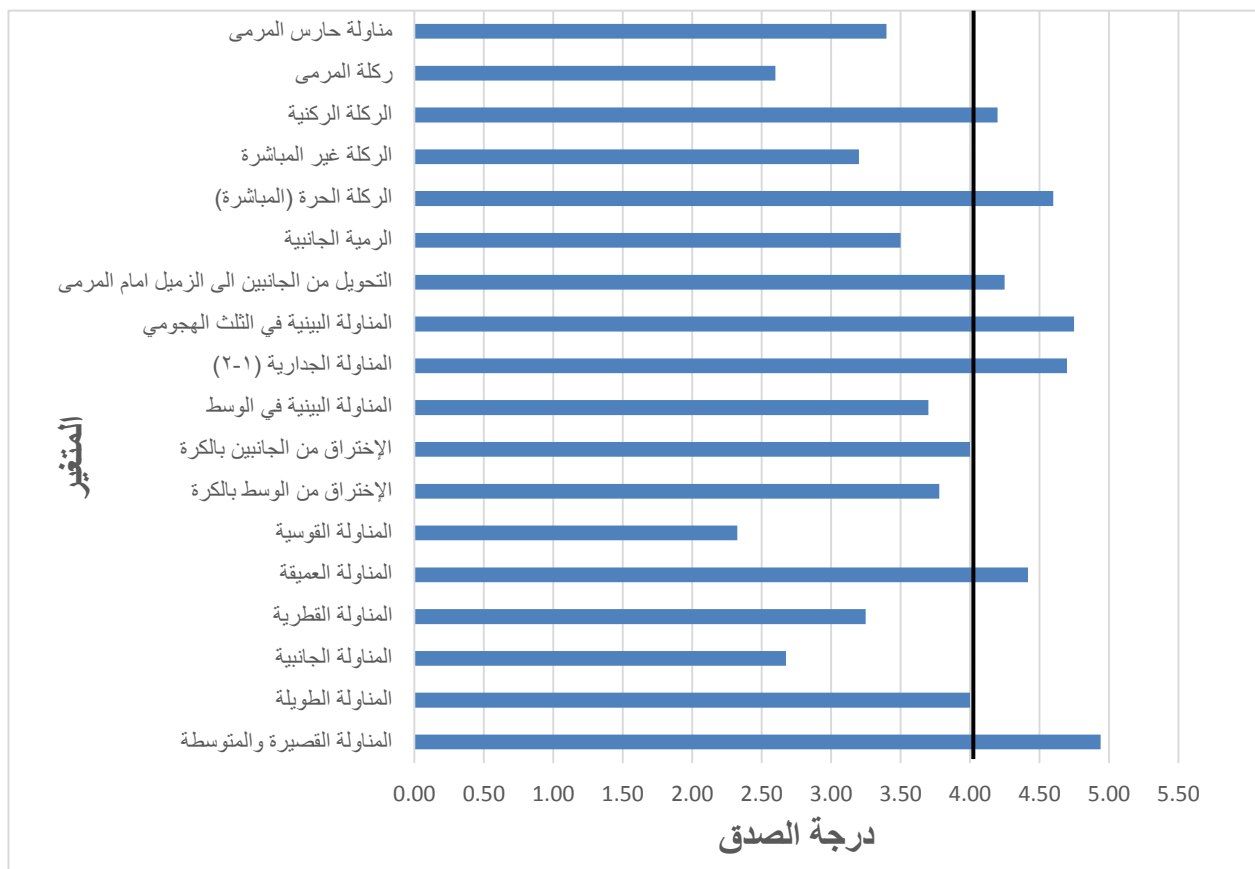


شكل (2) يوضح الاهمية النسبية للمتغيرات

(*) ملحق (1)

(1) محمد نصر الدين رضوان. مصدر سبق ذكره، ص221-228.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص326.



شكل (3) يوضح درجة الصدق للمتغيرات

جدول (3) يبين متغيرات استمارة التحليل المعتمدة

المتغيرات	ت
المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة الايجابية	1
المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة السلبية	2
المناولات الطويلة	3
التحويل من الجانبين الى الزميل امام المرمى (الكرات العكسية)	4
المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي	5
الاختراق في الثلث الهجومي	6
الركلات الحرة في الثلث الهجومي	7
الركلة الركنية	8

3-4-2 طريقة التحليل

جرى اعتماد أسلوب التسجيل الصوري (الفيديو تيب) للمباريات عن طريق الملاحظة بمعونة كادر مساعد، وتم تحديد حالات النجاح والفشل لمتغيرات استمارة التحليل وذلك بالاستفادة من عدد من المصادر والبحوث السابقة والاستئناس بآراء الخبراء. بعد ذلك جرى ايجاد مجموع المحاولات الناجحة والفاشلة وتم معالجتها احصائيا لتمثل تصورا للمتغيرات المبحوثة في المباراة كاملة أعتد في تقويم النتائج وتحقيق اهداف البحث.

3-4-3 الأسس العلمية لاستمارة التحليل

3-4-3-1 صدق استمارة التحليل

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد و"الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله"⁽¹⁾ ولغرض التحقق من صدق محتوى الاستمارة وكونها تغطي الحالات التي صممت من اجلها جرى عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء المختصين بموضوع البحث لبيان رأيهم في محتويات الاستمارة ومن ثم تعديل الاستمارة بموجب الملاحظات التي ابداهها اولئك الخبراء والاتفاق على الصيغة النهائية للاستمارة وصدق محتواها في تحقيق غرضها المطلوب.

3-4-3-2 ثبات استمارة التحليل

ويعرف انه " الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثابتاً إذا حصلنا على نفس النتائج لدى إعادة تطبيقه على نفس العينة"⁽²⁾ ولغرض التأكد من الثبات جرى إعادة تحليل مباراة العراق ومصر بعد مدة اسبوع وحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون person) بين نتائج التحليل الاول والتحليل الثاني. اشارت النتائج الى ان مقدار معامل الارتباط يساوي (0.83) والذي يدل على مستوى ثبات عال.

3-4-3-3 موضوعية استمارة التحليل

الموضوعية تعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"⁽³⁾. ولغرض معرفة موضوعية استمارة التحليل جرى تسجيل نتائج التحليل لمحللين اثنين قاموا بتحليل مباراة شباب العراق امام شباب انجلترا وجرى احتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج المحللين. تبين ان قيمة المعامل تساوي (0.87) مما يشير الى ارتباط عالي ويؤكد موضوعية استمارة التحليل.

(1) ذوقان عبيدان (وآخرون). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط6، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988، ص195.

(2) مروان عبد المجيد. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة، 1999، ص97.

(3) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص64.

3-5 الوسائل الاحصائية

جرى تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من تجارب البحث ومعالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية الاتية : (1)، (2)، (3)

- أ. نسبة أي محاولة = (عدد المحاولات (الفاشلة او الناجحة) | مجموع المحاولات الفاشلة+ الناجحة))
- ب. الوسط الحسابي للأعداد غير المبوبة (س) = $\bar{س}$ = $\frac{\sum (س \times \text{ت})}{\sum \text{ت}}$
- ج. الانحراف المعياري = $\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$
- د. اختبار (ت) للمقارنة بين الاوساط الحسابية للعينات المتساوية
- ت = $\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}$
- هـ. معامل الارتباط البسيط (person) (ر)
- ر = $\frac{\sum (س - \bar{س})(ص - \bar{ص})}{\sqrt{\sum (س - \bar{س})^2 \sum (ص - \bar{ص})^2}}$
- و. اهمية كل عنصر = $\frac{\sum (س \times \text{ت})}{\sum \text{ت}}$
- حيث (ت - 1) تمثل ترددات الدرجات من الدرجة الاعلى (5) الى لدرجة الادنى (1)
- ز. الاهمية النسبية = (قيمة اهمية كل عنصر | اعلى اهمية) x 100%
- ح. درجة الصدق للمتغير
- ص = $\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{\sum (س - \bar{س})^2 + \sum (ص - \bar{ص})^2}$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج التحليل

يشتمل الجدول (4) على المعدل والانحراف المعياري لنسب عدد مرات النجاح في أداء المنتخب العراقي للشباب لكل متغير خلال مبارياته في البطولة وكذلك المعدل والانحراف المعياري لعدد المحاولات الكلية (الناجحة والفاشلة) لكل متغير.

بينما يتضمن الجدول (5) على المعدل والانحراف المعياري لنسب عدد مرات النجاح في أداء المنتخب الفرنسي للشباب لكل متغير خلال مبارياته في البطولة وكذلك المعدل والانحراف المعياري لعدد المحاولات الكلية (الناجحة والفاشلة) لكل متغير. ويبين الجدول (6) نتائج اختبار (ت) للاوساط الحسابية للمتغيرات المدروسة في أداء المنتخبين.

تتضمن الاشكال (4) الى (11) مقارنة بين نسب النجاح للمتغيرات التي تمت دراستها للفريقين العراقي والفرنسي.

(1) محمد جاسم الياسري. مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص140، 149، 187، 211، 261.

(2) محمد نصر الدين رضوان. مصدر سبق ذكره، ص104-182.

(3) علي سموم الفرطوسي واخرون. مصدر سبق ذكره ، ص119-149.

جدول (4) يبين نتائج تحليل المتغيرات لأداء المنتخب العراقي للشباب في البطولة

ت	المتغيرات	نسبة المحاولات الناجحة		العدد الكلي	
		المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري
1	المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة الايجابية	0.84	0.05	173.75	23.82
2	المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة السلبية	0.92	0.03	67.14	21.27
3	المناولات الطويلة	0.28	0.12	29.75	11.93
4	التحويل من الجانبين الى الزميل امام المرمى (الكرات العكسية)	0.34	0.20	10.11	2.48
5	المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي	0.43	0.14	9.96	6.24
6	محاولات الاختراق في الثلث الهجومي	0.51	0.12	9.64	3.61
7	الركلات الحرة في الثلث الهجومي	0.24	0.21	3.68	0.69
8	الركلة الركنية	0.18	0.13	4.25	2.25

جدول (5) يبين نتائج تحليل المتغيرات لأداء المنتخب الفرنسي للشباب في البطولة

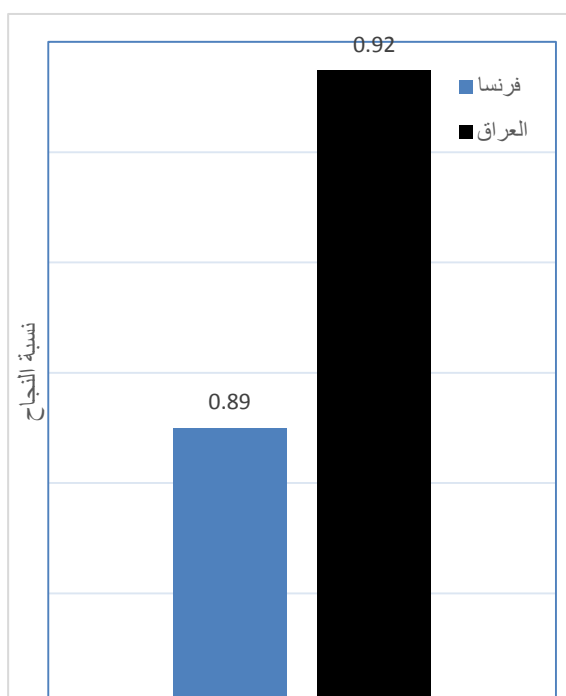
ت	المتغيرات	نسبة محاولات الناجحة		العدد الكلي	
		المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري
1	المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة الايجابية	0.91	0.06	205.75	55.51
2	المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة السلبية	0.89	0.06	51.75	13.79
3	المناولات الطويلة	0.22	0.04	29.38	2.30
4	التحويل من الجانبين الى الزميل امام المرمى (الكرات العكسية)	0.44	0.23	7.38	5.13
5	المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي	0.53	0.11	32.88	11.49
6	محاولات الاختراق في الثلث الهجومي	0.43	0.10	16.38	3.36
7	الركلات الحرة في الثلث الهجومي	0.50	0.71	3.13	1.24
8	الركلة الركنية	0.71	0.40	5.13	0.18

جدول (6) يبين نتائج اختبار (ت) للاوساط الحسابية للمتغيرات في اداء المنتخبين العراقي والفرنسي في البطولة} عند درجة حرية 12 ومستوى الدلالة 0.05 وقيمة جدولية بلغت 2.179

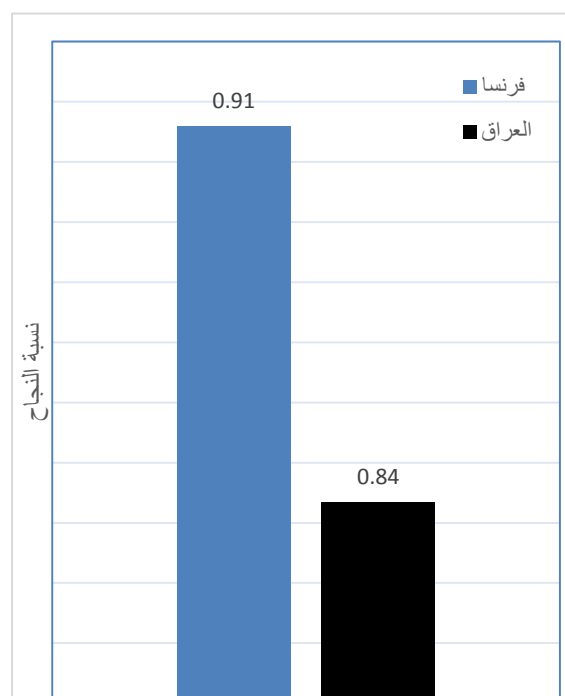
قيمة ت المحتسبة	النسبة المئوية للمحاولات الناجحة				المتغيرات
	منتخب العراق		منتخب فرنسا		
	انحراف معياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	
2.07**	0.05	0.84	0.06	0.91	المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة الايجابية
1.19 *	0.03	0.92	0.06	0.89	المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة السلبية
1.11 *	0.12	0.28	0.04	0.22	المناولات الطويلة
0.80**	0.20	0.34	0.23	0.44	التحويل من الجانبين الى الزميل امام المرمى (الكرات العكسية)
1.36**	0.14	0.43	0.11	0.53	المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي
1.30 *	0.12	0.51	0.10	0.43	محاولات الاختراق في الثلث الهجومي
0.85**	0.21	0.24	0.71	0.50	الركلات الحرة في الثلث الهجومي
3.11**	0.13	0.18	0.40	0.71	الركلة الركنية

* النتيجة مبنية على أساس فرضية أفضلية المنتخب العراقي

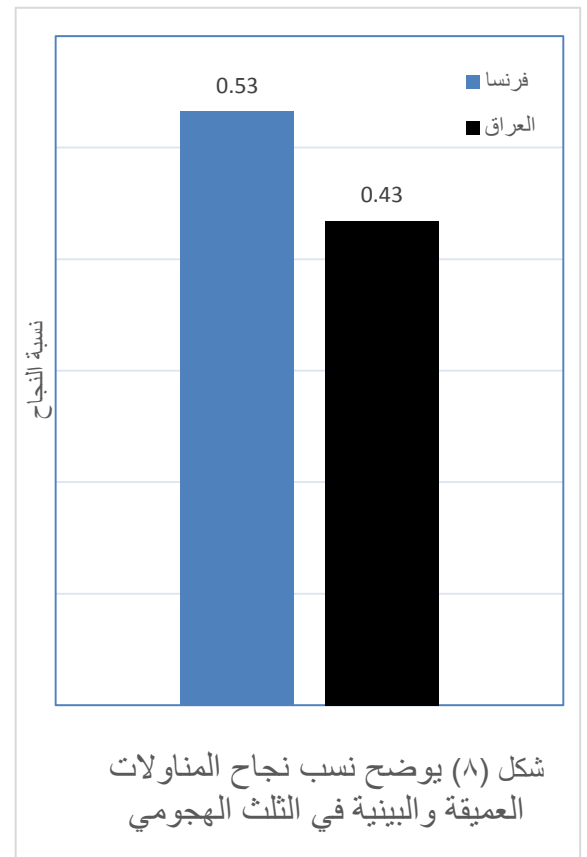
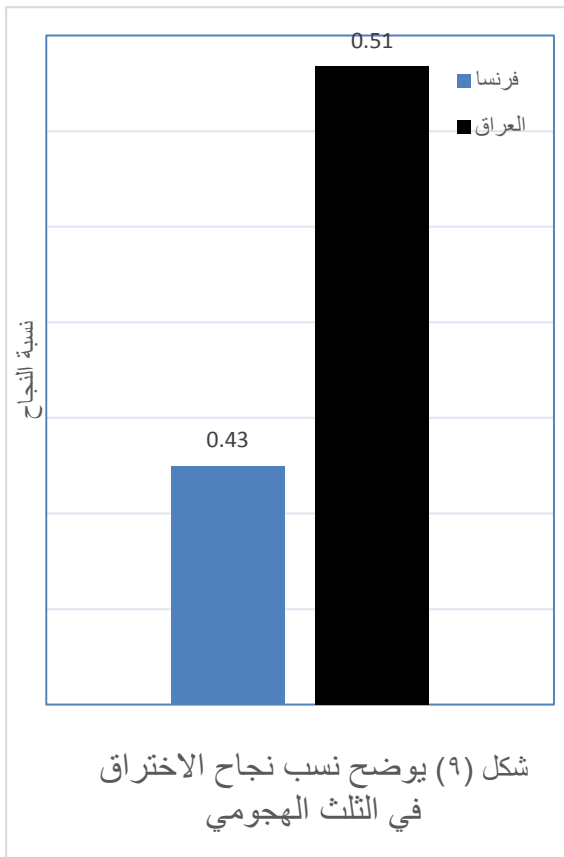
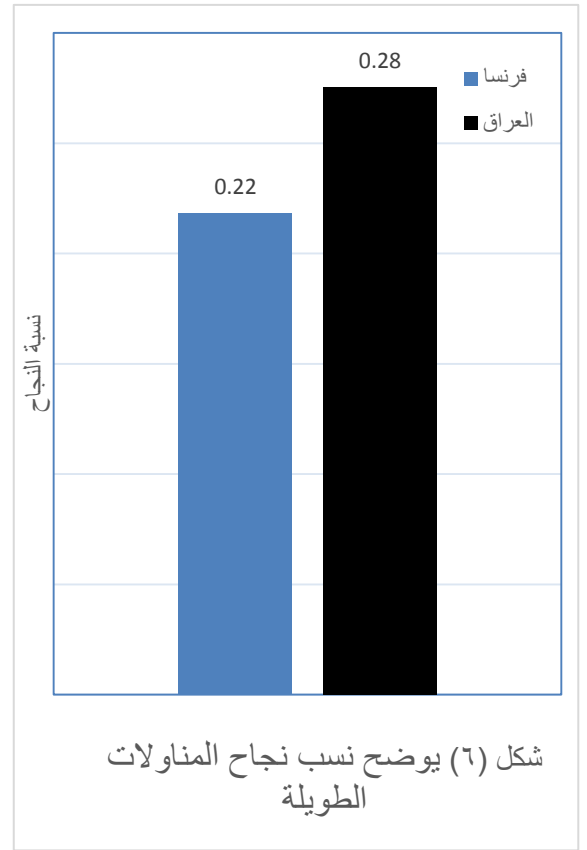
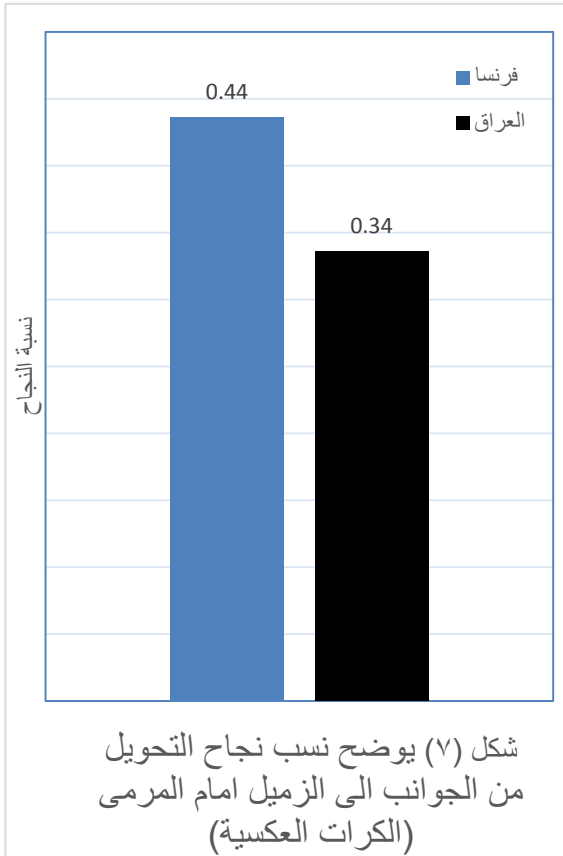
** النتيجة مبنية على أساس فرضية أفضلية المنتخب الفرنسي

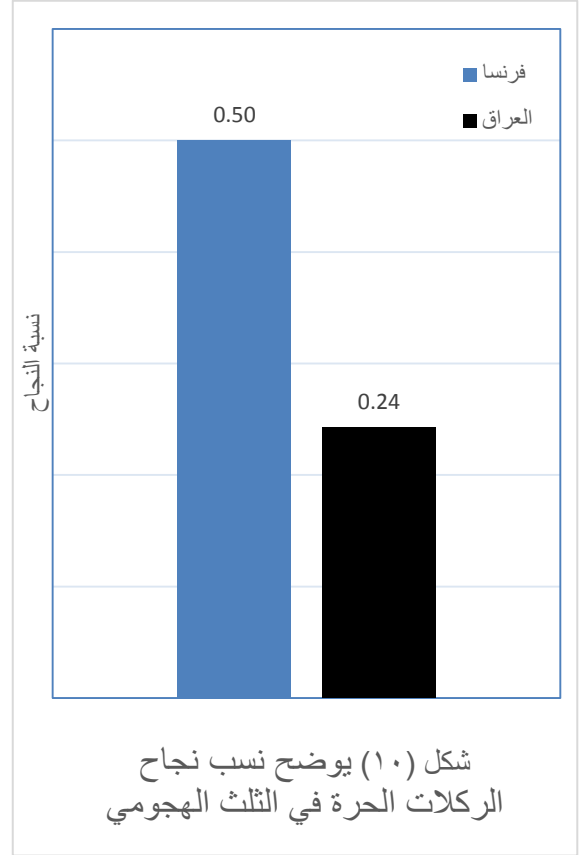
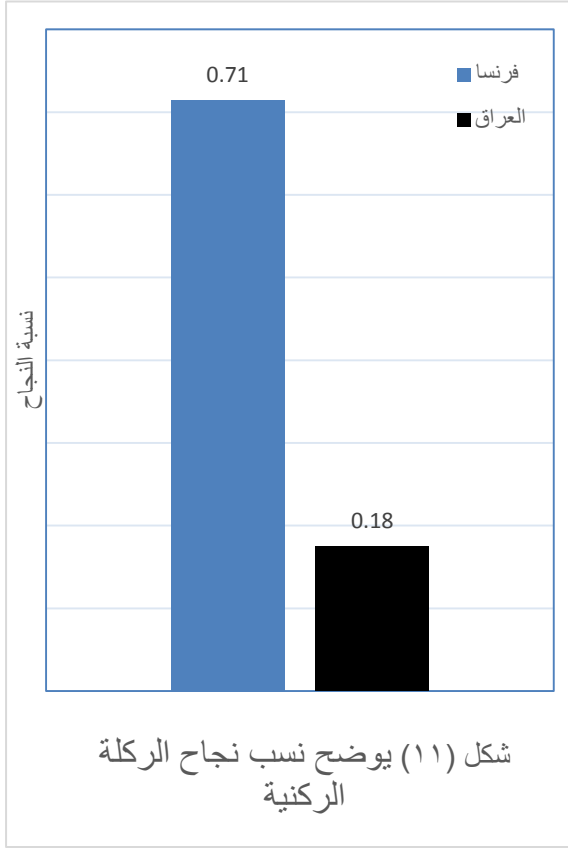


شكل (٥) يوضح نسب نجاح المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة السلبية



شكل (٤) يوضح نسب نجاح المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة الايجابية





4-2 مناقشة النتائج

تتضمن هذه الفقرة مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من التحليل الاحصائي للبيانات التي تم تفرغها وتبويبها في الاستمارات المصممة لذلك.

4-2-1 البيانات الاحصائية

4-2-1-1 الوسط الحسابي (المعدل) للمحاولات الكلية والمحاولات الناجحة

1- المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة الايجابية:

تشير النتائج الى ان اداء الفريق العراقي فيما يخص هذا المتغير كان جيدا نسبيا إذ بلغت نسبة المناولات الناجحة (84%) الا ان الفريق الفرنسي كان اكثر نجاحا في استعمالها إذ بلغت نسبة النجاح (91%) كما ان معدل عدد هذا النوع من المناولات بلغ (205) في المباراة الواحدة وهو اكبر من معدل الفريق العراقي في المباراة الواحدة الذي بلغ (175) مناولة، ويكون معدل استخدام هذه المناولات خاضعا لتأثير الاسلوب الذي يعتمد عليه الفريق في اللعب إذ ان طابع استخدام المناولات يعتمد على طبيعة الفريق وطريقة لعبه والكيفية التي تتلائم مع وسائل استخدام الهجوم الجماعي المتبع من قبل الفريق⁽¹⁾ وان نسبة نجاح الفريق العراقي تعد جيدة، وان اجادة اداء انواع مختلفة من

(1) موفق اسعد الهيتي. الاختبارات والتكتيك لكرة القدم، عمان، دار دجلة، 2007 ص 126.

المناولات تؤدي الى تحقيق الافضلية للفريق لان "تمكّن الفريق من السيطرة على الكرة ومناولتها بين اللاعبين بدقة تنتج عنه القدرة على الاداء الجيد وتنفيذ الواجبات الخطئية"⁽¹⁾.

2- المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحيازة السلبية:

أظهرت النتائج ان نسبة نجاح الفريق العراقي كانت اكثر من الفريق الفرنسي إذ بلغت (92%) مقارنة ب(89%) للفريق الفرنسي، وكذلك معدل استعمال الفريق العراقي لهذا النوع من المناولات كان اكبر ايضا إذ بلغ (67) مقابل (51) للفريق الفرنسي، وبما انه عند الحيازة السلبية تكون الكرة دائما في نصف الملعب الخاص بالفريق فان كثرة عدد هذه المناولات لا يمثل بالضرورة حالة ايجابية وهذا النوع من المناولات في المناطق الدفاعية غير مرغوب فيه دائما "لان الاكثار منها في ساحة الفريق لا يجدي نفعا تكتيكيا"⁽²⁾ وغالبا ما تشكل خطورة على الفريق"⁽³⁾ "ويفضل استخدامها في الثلث الهجومي والوسطي"⁽⁴⁾.

3- المناولات الطويلة:

اوضحت نتائج البحث بان الفريق العراقي اعتمد على اسلوب المناولات الطويلة وخصوصا العالية باتجاه لاعبي الهجوم بصورة رئيسية والمحاولات في هذا الاسلوب كانت اكثر من جميع الاساليب الهجومية الأخرى إذ بلغ معدل استعمالها حوالي (30) مناولة في المباراة رغم ان هذا الاسلوب لم يكن بالمستوى المطلوب من النجاح إذ بلغت نسبة نجاح هذه المناولات ما يقارب (28%). ويرجع الباحث سبب ذلك الى اعتماد الفريق في اغلب اوقات المباريات على اللعب بمهاجم واحد مما يتيح للمدافعين سهولة قطع هذه المناولات خصوصا وان اطوال اغلب المدافعين كانت تتجاوز اطوال مهاجمي الفريق العراقي " كما ان احتمال قطعها من المدافع يكون كبيرا لانه وفي الوقت الذي يكون لعب (قطع) الكرة للمدافع سهلا يكون لعبها لزميل اللاعب الذي اعطى المناولة (المهاجم) صعبا ولصعوبة ايجاد اللاعب الساند"⁽⁵⁾. اما الفريق الفرنسي فكانت نسبة نجاحه فيها اقل من الفريق العراقي (22%) وكان يعتمد على اسلوب المناولات الطويلة بالدرجة الثانية بعد اسلوب المناولات العميقة والبينية.

4- التحويل من الجوانب الى الزميل امام المرمى (الكرات العكسية):

بينت النتائج ان نسبة النجاح في هذا المتغير كانت منخفضة إذ بلغ معدل النجاح فيه (34%) مقابل (44%) للفريق الفرنسي، رغم اعتماد الفريق العراقي على هذه الكرات بشكل اكبر من الفريق الفرنسي إذ بلغ معدلها (10) تحويلات في المباراة الواحدة مقابل (7) للفريق الفرنسي، مما يوشح خلا واضحا في اداء هذا الاسلوب المهم والمؤثر في تهيئة فرص التهديد، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى غياب الخطط المسبقة والمتفق عليها لأداء هذا الجانب، وعدم التركيز الكافي من قبل اللاعب الذي يقوم بالتحويل اضافة الى ضعف الدقة في الاداء والتي تتطلب تدريبات خاصة ومكثفة و" ان تعلم الدقة في المناولة يجب ان يكون على درجة عالية من الناحية التطبيقية"⁽⁶⁾.

(1) موفق اسعد الهيتي (2007). نفس المصدر، ص119.

(2) ظافر احمد منصور. مصدر سبق ذكره، ص87.

(3) موفق اسعد الهيتي (2009). مصدر سبق ذكره، ص96.

(4) ثامر محسن وموفق المولى. التمارين التطويرية بكرة القدم، عمان، دار الفكر، 1999 ص17.

(5) ثامر محسن وموفق المولى. نفس المصدر، ص18.

(6) موفق اسعد الهيتي (2009). مصدر سبق ذكره، ص93.

5- المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي:

اشارت الاحصائيات الى قلة استعمال الفريق العراقي لهذا الاسلوب مقارنة بباقي اساليب الهجوم. إذ لم يتجاوز معدل المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي (10) مناولات للمباراة الواحدة، وكانت نسبة النجاح فيها بحدود (43%). ويعزو الباحث سبب القصور في استغلال هذا المتغير المهاري الخططي الى غياب اللاعب الذي يؤدي دور صانع الالعاب في الفريق "خصوصا وان هذه المناولات تتطلب مهارة فائقة وتوقيتا صحيحا لغرض نجاحها"⁽¹⁾ وكذلك بسبب اعتماد الفريق على اسلوب اللعب من الجانبين واسلوب الكرات الطويلة. اما الفريق الفرنسي فكان يعتمد بشكل أساسي على هذه المناولات إذ بلغ معدل تنفيذها (32) مناولة في المباراة الواحدة وبنسبة نجاح (53%).

6- محاولات الاختراق في الثلث الهجومي:

كان مستوى اداء الفريق العراقي جيدا في هذا الجانب إذ بلغ معدل نسبة النجاح بحدود (51%). تجدر الاشارة الى ان نسبة النجاح هذه قد تبدو منخفضة احصائيا الى انها تعد ايجابية جدا نظرا للفرص الناتجة عن حالات النجاح والتي رغم قلتها تكون مؤثرة وفاعلة "لان نجاح الاختراق يشكل خطرا كبيرا على الفريق المنافس".⁽²⁾ وان الاختراق من الحالات التي يصعب تحقيقها لان تجاوز اللاعبين واختراقهم في منطقة دفاعهم امر لا يتحقق الا بوجود لاعبين يمتلكون مهارات السرعة والمراوغة والانسجام فيما بينهم. وهذا ما تميز به لاعبو المنتخب العراقي في اغلب مباريات البطولة وبخاصة في مهارة المراوغة والتي تعد "اهم وسيلة فردية يمتلكها خط الوسط والهجوم للتخلص من ضغط المدافع واجتيازه لمواجهة المرمى".⁽³⁾ ويؤشر اعتماد الفريق العراقي على هذا الاسلوب في حالات عديدة من المباريات، ونتج عن ذلك خلق فرص سانحة للتهديف انتهى بعض منها بتسجيل اهداف لصالح المنتخب العراقي، اما الفريق الفرنسي فكانت نسبة نجاحه في محاولات الاختراق اقل من الفريق العراقي وبلغت (43%) رغم انه كان يعتمد بها بشكل اكبر من الفريق العراقي إذ بلغ معدل قيامه بها (16) محاولة في المباراة الواحدة مقابل (10) محاولات للفريق العراقي.

7- الركلات الحرة في الثلث الهجومي:

بينت النتائج ان نسبة نجاح الفريق العراقي في استغلال الركلات الحرة كان ضعيفا إذ بلغت نسبة النجاح (24%) اما الفريق الفرنسي فكانت نسبة نجاحه (50%). مما يؤشر الحاجة الى الاهتمام بالتركيز على استغلال الركلات الحرة في تسجيل الأهداف و"ضرورة اتباع تكتيك معين عند تنفيذ الركلات الحرة للحصول على اكبر فائدة للفريق"⁽⁴⁾ "ومن الضروري اعادتها في التدريب ويفضل حفظها وحفظ واجبات كل لاعب فيها لكي يكون تنفيذها دقيقا في ظروف اللعب الصعبة والحرّة".⁽⁵⁾

(1) موفق اسعد الهيتي (2009). نفس المصدر، ص 93.

(2) عبد علي اللامي. مصدر سبق ذكره ص 129.

(3) ظافر احمد منصور. تحليل الاداء الفني (المهاري) لكرة القدم دراسة تحليل ومقارنة، عمان، دار غيداء، 2009، ص 81.

(4) عبد علي اللامي. مصدر سبق ذكره، ص 143.

(5) زهير قاسم الخشاب وآخرون. مصدر سبق ذكره، ص 372.

8- الركلات الركنية:

كان معدل حصول الفريق العراقي على الركلات الركنية قريبا من معدل الفريق الفرنسي إذ بلغ (4) ركنيات مقابل (5) للفريق الفرنسي، ولوحظ بشكل واضح ان اداء الفريق العراقي في هذا الجانب كان سلبيا إذ ان نسبة النجاح كانت ضئيلة جدا في تنفيذ الركلات الركنية ولم يتجاوز معدل نسبة النجاح فيها (20%) بينما وصلت نسبة نجاح الفريق الفرنسي الى (70%). وان عدم استغلال هذه الركلات يشكل تفریطا في فرصة مهمة من فرص تسجيل الاهداف لان " مثل هذه الركلات تشكل خطورة واضحة على هدف المنافس اذا احسن استخدامها".⁽¹⁾

4-2-1-2 نتائج الانحراف المعياري

تشير النتائج الواردة في الجدول (4) الى ان قيمة الانحراف المعياري نسبة الى قيمة المعدل (الوسط الحسابي) كانت عالية لأغلب المتغيرات المدروسة في اداء الفريق العراقي. يشير ذلك الى ان اداء الفريق العراقي كان متباينا من مباراة الى اخرى. ويمكن الاشارة الى ان اداء الفريق العراقي كان مستقرا نسبيا في متغيري المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحياة الايجابية والحياة السلبية التي كانت قيم الانحراف المعياري في نتائجها قليلة نسبيا. وينطبق هذا الاستنتاج على اداء الفريق الفرنسي مع فروقات طفيفة في قيمة الانحراف المعياري كما بين جدول (5). ويعزو الباحثون سبب التذبذب في الاداء الى التباين في طرق واساليب لعب الفرق المنافسة التي قابلها المنتخبين العراقي والفرنسي.

4-2-2 نتائج اختبار (ت)

يتضمن الجدول (6) النتائج الخاصة باختبار (ت) للأوساط الحسابية والتي بنيت على فرضيات أفضلية الفريق الفرنسي في بعض المتغيرات وأفضلية الفريق العراقي في المتغيرات الاخرى، وأشارت النتائج الى وجود فروق بين متوسطات المتغيرات بين الفريقين لصالح الفريق الفرنسي في (5) متغيرات، اما أفضلية المنتخب العراقي فكانت في (3) متغيرات هي (المناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحياة السلبية والمناولات الطويلة ومحاولات الاختراق في الثلث الهجومي) ولم تكن الفروق بين المنتخبين ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات الا في متغير الركلة الركنية والتي كانت الافضلية فيها لصالح المنتخب الفرنسي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-11 لاستنتاجات

استنادا الى النتائج التي تم الحصول عليها وفي حدود مجالات البحث يمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:
أ- الجوانب الايجابية:

تميز اداء الفريق العراقي للشباب خلال مباريات البطولة بجوانب ايجابية اهمها الآتي:

- 1- بلغت نسبة المحاولات الناجحة للمناولات القصيرة والمتوسطة اثناء الحياة الايجابية للفريق العراقي للشباب حوالي (84%)، بينما كان الفريق الفرنسي اكثر نجاحا في الاعتماد على هذا الأسلوب إذ بلغت نسبته (91%).
- 2- كان مستوى اداء الفريق العراقي جيدا في الاختراق في الثلث الهجومي إذ بلغت نسبة نجاحه في هذا المتغير (51%) وهي نسبة مؤثرة في خلق فرص التهديف. وكان الفريق الفرنسي اقل نجاحا في هذا الجانب.

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون. مصدر سبق ذكره، ص358.

ب- الجوانب السلبية:

1- تبين اعتماد الفريق العراقي على اسلوب المناولات الطويلة العالية رغم ان ادائها لم يكن بالمستوى المطلوب إذ لم تتجاوز نسبة نجاحه في هذا المتغير (28%) ولم يكن الفريق الفرنسي افضل من الفريق العراقي في هذا المتغير.

2- اشارت النتائج الى قلة استعمال الفريق العراقي لاسلوب المناولات العميقة والبينية في الثلث الهجومي والاعتماد على اسلوب اللعب عن طريق الجانبين واسلوب الكرات الطويلة بينما كان الفريق الفرنسي يعتمد بشكل رئيسي على المناولات العميقة والبينية.

3- تبين ان نسبة النجاح في التحويل من الجوانب للزميل امام المرمى (الكرات العكسية) كانت منخفضة إذ لم تتجاوز نسبة النجاح (35%) مما ادى الى قلة فرص التهديد للفريق العراقي، وكانت نسبة نجاح الفريق الفرنسي في هذا الجانب افضل من الفريق العراقي.

4- لوحظ عدم تحقيق نسبة نجاح مقبولة في تنفيذ الركلات الركنية إذ لم تتجاوز النسبة (20%) بينما كانت نسبة نجاح الفريق الفرنسي جيدة إذ بلغت (70%) وحصل على عدد ركلات ركنية اكبر من الركلات التي حصل عليها الفريق العراقي.

5- بينت النتائج الى ان اداء الفريق العراقي كان متباينا من مباراة الى اخرى في اغلب المتغيرات. ينطبق هذا الاستنتاج على اداء الفريق الفرنسي ايضا.

6- بينت النتائج وجود فروق معنوية في متغير واحد من المتغيرات التي تفوق بها الفريق الفرنسي وعدم تحقق الفروق المعنوية في المتغيرات التي تفوق بها الفريق العراقي.

2-5 التوصيات

استنادا الى الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث الى ما ياتي:

1- ضرورة القيام الباحثين والمختصين بدراسات التحليل والتقييم في جوانب الاداء المتعددة للمنتخبات العراقية بعد المشاركة في البطولات القارية والعالمية ومقارنة هذه الجوانب بنظيراتها في اداء الفرق صاحبة الانجاز.

2- ضرورة وجود متخصصين بالتحليل الفني ضمن الكوادر التدريبية للمنتخبات الوطنية يقومون برصد المدرب بتحليل اداء الفريق في الجوانب الفنية اثناء المباريات وكذلك تحليل المباريات السابقة للفرق المنافسة القادمة.

3- الاهتمام بتطوير اداء المناولات العرضية لدى لاعبي الفئات العمرية سواء من الحالات الثابتة او المتحركة وايجاد لاعبين متخصصين يجيدون تنفيذ الكرات الثابتة.

4- ضرورة اهتمام مدربي الفئات العمرية سواء في الاندية او المنتخبات بايجاد لاعبين يقومون بدور صانع الالعاب في الفريق والعمل على صقل مواهبهم بما يؤهلهم لتأدية هذا الدور، والتركيز على ضرورة وجود لاعبين بهذه المواصفات ضمن المنتخبات الوطنية.

5- الاهتمام بتدريب اللاعبين على التحرك بدون كرة لخلق الفراغات وايجاد الحلول للزميل المستحوذ على الكرة والتدريب على اداء المناولات البينية والاعتماد عليها اثناء المباريات.

6- ضرورة التدريب على اساليب لعب هجومية متعددة للاستفادة منها اثناء المباريات وبحسب اسلوب المنافس وظروف كل مباراة.

المصادر

- ثامر محسن وموفق المولى. التمارين التطويرية لكرة القدم، عمان، دار الفكر، 1999.
- حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 1996.
- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1999.
- ذوقان عبيدان (آخرون). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط6، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون. التدريب في كرة القدم، ط2، جامعة الموصل، 1999.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون. كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- زهير قاسم ومحمد الحياني. كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- سعد محمد قطب و لؤي محمد الصميدعي. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
- شامل كامل وماهر محمد. تقويم مدربي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في العراق، مجلة التربية الرياضية، بغداد العدد 2، 1993.
- مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ظافر احمد منصور. تحليل الاداء الفني (المهاري) لكرة القدم دراسة تحليل ومقارنة، عمان، دار غيداء، 2009.
- عامر سعيد الخيكاني. سيكولوجية كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- عبد القادر زينل. المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط1، الاردن، مطابع شركة الاديب، 2010.
- عبد علي اللامي. كرة القدم تعلم وتدريب خطط وتخطيط، الديوانية، مطبعة العراق، 2012.
- علي سموم الفرطوسي وآخرون. القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن، 2014.
- عماد زبير. التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005.
- غازي صالح محمود. كرة القدم المفاهيم - التدريب، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012.
- قاسم حسن المندلوي وآخرون. الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- قاسم لزام صبر. نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة لكرة القدم، ط1، بغداد، 2009.
- قاسم لزام وآخرون. اسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة، 2005.
- قاسم لزام. جدولة التدريب والاداء الخططي لكرة القدم، بغداد، الجادرية المكتبة الرياضية، 2010.
- محمد جاسم الياسري. مبادئ الاحصاء التربوي، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.

- محمد حسب الله ادريس محمد. تحليل الأداء الهجومي المهاري والخططي لمباريات كرة القدم بدوري الدرجة الممتازة بالسودان، أطروحة دكتوراه، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضية، 2013.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- محمد رفعت. كرة القدم، بيروت، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، 1998.
- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم. اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994.
- محمد نصر الدين رضوان. المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- مروان عبد المجيد. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة، 1999.
- مشتاق عبد الرضا ماشي شراره. تحليل أداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الأرضي ومقارنته ببطولة فرنسا الدولية المفتوحة (فردى الرجال) لعام 2004، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2005.
- مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- مفتي ابراهيم. الجمل الخططية في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2012.
- موفق اسعد الهيتي. الاختبارات والتكتيك بكرة القدم، عمان، دار دجلة، 2007.
- موفق اسعد الهيتي. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان، دار دجلة، 2009.
- موفق مجيد المولى. الاساليب الخططية بكرة القدم، الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- يوسف لازم كماش. المهارات الاساسية بكرة القدم، مطبعة دار الخليج، عمان، 1999.
- موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم (www.ar.fifa.com).

ملحق (1) السادة الخبراء والمختصون الذين عرضت عليهم الاستمارة لتحديد أهم الجوانب المهارية والخططية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	صالح راضي اميش	أ. د.	التقويم في التدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
2	كاظم عبد الربيعي	أ. م. د.	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
3	عبد الكريم ناعم	أ. م. د.	علم النفس الرياضي / كرة القدم	الاتحاد العراقي لكرة القدم / مدرب حراس المرمى في المنتخب الوطني

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
4	صباح قاسم خلف	أ. م. د.	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
5	اسعد لازم علي	أ. م. د.	اختبارات وقياس / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
6	يوسف عبد الامير السعدي	أ. م. د.	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
7	رعد حسين حمزة	أ. م. د.	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
8	احمد ذاري هاني	م. م.	كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
9	ناجح حمود حريب	بكالوريوس	مدرب كرة قدم	نادي الكوفة / رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم سابقا / مدرب سابق لمنتخب الشباب والمنتخب الوطني
10	عبد الغني شهد	بكالوريوس تربية رياضية	مدرب كرة قدم	الاتحاد العراقي لكرة القدم / مدرب المنتخب الاولمبي (تحت 23 سنة)
11	حيدر نجم عبد الله	بكالوريوس تربية رياضية	مدرب كرة قدم	الاتحاد العراقي لكرة القدم / مدرب مساعد في المنتخب الاولمبي (تحت 23 سنة)
12	علي هاشم حسون	بكالوريوس تربية رياضية	مدرب كرة قدم	نادي النجف

تأثير استخدام السترة الحرارية في بعض المتغيرات البايوكيميائية لدى اللاعبين الشباب لكرة القدم

الصلوات

م.م افتخار مطر باقر

م. حيدر عبدعلي حمزة

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف دراسة البحث :الى التعرف على تأثير استخدام السترة الحرارية على بعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم الصالات اما فرض البحث فهو هنالك تأثير للسترة الحرارية على بعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم الصالات . اما منهجيه البحث فتمثلت باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة في حين تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتدى شباب الكوفة لكرة القدم للصالات والبالغ عددهم 16 لاعب وتم اختيار عينة منهم بواقع 12 لاعب وبالطريقة العمدية اي بنسبة 75% وقد استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي ال spss في استخراج نتائجهم اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان فهي :-

- 1- انخفاض في مستوى ضغط الدم الانبساطي بنسبة كبيرة .
 - 2- ارتفاع ضغط الدم الانقباضي نتيجة نقص السوائل في الجسم .
 - 3- اما ال (ph) ونسبة السكر في الدم فلم يظهر هناك تأثير للسترة الحرارية على هذين المتغيرين.
- وفي ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحثان يوصي بالاتي.
- 1- عدم استخدام السترة الحرارية لما لها من تأثير سلبي على اجهزة الجسم الحيوية نتيجة لفقدان كميات كبيرة من السوائل وبصورة سريعة .
 - 2- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات اخرى.

The Effects of Using Thermal Jacket in Some biochemical Variables Among Futsal Young Players

Haider Abdul Ali Hamza

Iftikhar Mottar Baqer

College of Physical Education and Sports Science, Kufa university

The research aims to: Identify the effects of using thermal jacket on some biochemical variables among futsal young players. While, the study hypothesized a positive effects of using thermal jacket on some biochemical variables among futsal young players.

However, the researchers used the experimental approach (single group design) with pre and post-tests. The research population involved (16) players of Kufa youth center for Futsal. Twelve players have been chosen non randomly as a main subjects for this research at a rate of (75%). In addition, for the statistical procedures an SPSS have been used to get the results. Nevertheless, the research results showed:

1. Decrease in diastolic blood pressure by a large margin level.
2. Systolic hypertension as a result of lack of fluid in the body.
3. For the (PH) and the percentage of sugar in the blood, there is no effect of thermal vest on these two variables.

Based on these results, the researcher recommended that:

1. Non-use of thermal jacket because of its negative impact on the vital organs of the body as a result of the loss of large amounts of fluid and fast.
2. Conduct similar studies on different variables.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

إن ما حصل من انجازات في الفعاليات والالعاب الرياضية في الدول المتقدمة سواء كان ذلك في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية لم يكن محظ صدفة بل جاء نتيجة الدراسة العلمية المبرمجة التي تمت على وفق اتجاهات صحيحة واستخدام فاعل لنتائج البحوث والدراسات التي لها الدور الأساس في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية .

ولعبة كرة القدم للصالات من الالعاب التي دأب المختصون إلى تطويرها من خلال استخدام كافة الوسائل التي تزيد من امكانية اللاعب البدنية والوظيفية لاسيما من خلال الطرائق والوسائل المناسبة للاعبين ومن خلال التجهيزات والملابس التي يستخدمها الرياضيين في الوحدات التدريبية. وتعد الملابس البلاستيكية (السترة الحرارية) احدى هذه التجهيزات المستخدمة من قبل الكثير من الرياضيين والتي تعد من التجهيزات كثيرة الاستخدام وخاصة في بداية الوحدة التدريبية (الاحماء) وقد تستخدم من قبل الكثير من اللاعبين ذات الاوزان الزائدة والتي تستخدم لتخفيف الوزن ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام السترة الحرارية على بعض المتغيرات البايوكيميائية للاعبين كرة القدم الصالات.

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم الصالات من الفعاليات التي تتطلب حركات سريعة ومهارات عالية من قبل اللاعب او اللاعبين اثناء المباراة مما يفرض على اللاعبين والمدرب تهيئه اجهزة الجسم الحيوية والحركية بصورة جيدة وهذا مادفع بعض المدربين الى استخدام الملابس البلاستيكية لغرض تسريع عملية الاحماء او لتخفيض الوزن الزائد لبعض اللاعبين دون معرفة تأثير هذه الملابس على صحة الرياضي .

1_3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير استخدام السترة الحرارية في بعض المتغيرات البايوكيميائية للاعبين كرة القدم للصالات.

1_4 فرض البحث:

1- هنالك تأثير سلبي للسترة الحرارية في بعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

1_5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتدى شباب الكوفه لكرة القدم الصالات.

1-5-2 المجال المكاني : ساحة منتدى شباب الكوفه.

1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 2015/3/1 ولغاية 2015./4/1

1-6 المصطلحات المستخدمة في البحث.

السترة الحرارية .هي عبارة عن ملابس بلاستيكية تستخدم لاغراض زيادة حرارة الجسم .

1-2 الدراسات النظرية

1-2-2 المنظمات الحيوية Buffer system

تعد المتغيرات الوظيفية بمثابة المؤشرات التي تحدد لنا مستوى وكفاءة عملا الاجهزة العضوية، كما تعين لنا مدى التكيف الوظيفي الحاصل في مستوى عمل تلك الاجهزة(1)

يستخدم مصطلح المنظمات الحيوية لوصف التفاعلات الكيميائية التي تقلل من تغيرات تركيز الهيدروجين إلى الحد الأدنى ، وتعد العامل الأساسي للحفاظ على اعتيادية مقياس PH الدم والمنظم الحيوي هو أي جزء يساعد على الوقاية من تغيرات PH الذي يحدث في الجسم نتيجة لزيادة تركيز أيون الهيدروجين ويعرف ذلك بالحموضة Acidosis وعلى العكس من ذلك فالنقص في تركيز الهيدروجين يؤدي إلى القونة Alkalosis ، ويمكن في حالة عدم نجاح المنظمات الحيوية في القيام بدورها في معادلة أي خلل يحدث في تركيز الهيدروجين سوف يؤدي إلى حدوث الغيبوبة أو الوفاة (2).

ويشير (بهاء الدين سلامة، 1990) إلى أن المنظمات عبارة عن الحامض ومحلولة الملحي حيث أنها تحافظ على درجة تركيز أيونات الهيدروجين PH في الدم بالرغم من إضافة كميات محدودة من المادة الحمضية أو المادة القلوية ، أي أنها عبارة عن المواد التي تخفف الصدمة التي قد تحدث للإنسان في حالة زيادة كميات الأحماض أو القلويات في الدم ،ومن المعلوم أن احتفاظ الدم بنسبة ثابتة من الهيدروجين يتوقف عليه استمرار الحياة بالنسبة للكائن الحي(3).

ويرى (محمد القط ، 2002) "أن المنظمات الحيوية Buffers احدى الطرائق التي بها يستطيع الجسم تحمل زيادة تراكم حامض اللاكتيك ، فالمنظمات تخفف من قوة حامض اللاكتيك فتجعله حامضاً ضعيفاً لدرجة أن توازن PH في النسيج العضلي لا يتجه إلى الانخفاض بمعدل سريع ، و يعد معدل الجلوكزة هي الطريقة المناسبة لاستمرار إنتاج الطاقة(4).

2-2-2 أنواع المنظمات الحيوية

هنالك ثلاثة أنواع رئيسية للمنظمات الحيوية وهي :

المنظمات الحيوية الكيميائية system chemical Buffering

منظم التهوية الرئوية Ventilator Buffer

المنظم الحيوي الكلوي Renal Buffer(5).

يشير (غايتون وهول ، 1997) إلى أن الأنظمة الكيميائية الدائرة لسوائل الجسم تعمل خلال جزء من الثانية لتقليل قيمة الأس الهيدروجين ، ولا تزيل هذه الأنظمة أيونات الهيدروجين من الجسم أو تضيفها إليه فحسب بل تعطل

(1) ابو العلا احمد ، فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003، ص329

(2) عبد المنعم بدير؛ المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة: (البحرين، مجلة علوم الطب الرياضي،

العدد 22، دار الفكر العربي، 1995)، ص46.

(3) بهاء الدين سلامة، الكيمياء في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990، ص189

(4) محمد علي القط، فسيولوجيا الرياضة والتدريب السباحة، القاهرة، المركز العربي للنشر، 2002، ص68.

(5) عبدالمجيد الشاعر واخرون ، اساسيات علم الوظائف الاعضاء، عمان، دار المستقبل للنشر، 1990، ص144.

نشاطها فقط حتى تتم إعادة التوازن من جديد ، أما الخط الدفاعي الثاني وهو الجهاز التنفسي الذي يعمل خلال عدة دقائق على إزالة CO_2 ومن ثم حامض الكربونيك (H_2CO_2) من الجسم . وهذان الخطان الدفاعيان يحولان دون تغير تركيز أيون الهيدروجين إلى أن يستجيب خط الدفاع الثالث وهو الأكثر ببطأ (أي الكلتيان) ويتمكن من إزالة فائض الحمض أو القاعدة من الجسم ، إذ تعد الكلتيان بطيئتين نسبياً للاستجابة مقارنة بالأنواع الأخرى ، إذ تحتاج لمدة ساعات أو عدة أيام لإعادة أحكام تركيز أيون الهيدروجين⁽¹⁾

2-2-3 ضغط الدم (ضغط الدموي)

ويقصد به " الضغط الواقع على جدران الاوعية الدموية والذي يعتمد بالدرجة الاولى على مقاومة الاوعية لسريان الدم وعلى مقدار حجم الدفعة القلبية"، وقد عرفه (صباح السامرائي - 1986) بأنه " تلك القوة التي يسلطها الدم على وحدة المساحة من جدار الوعاء الدموي ". كما عرفه (عبد المجيد واخرون - 1990) على انه الضغط الجانبي الناشئ من مرور الدم في جدران الاوعية الدموية ومقاومة تلك الجدران لمرور الدم ، والضغط الدموي يتذبذب في الدورة القلبية بين ضغط انقباضي (systolic) وضغط انبساطي (Diastolic) والفرق بين الضغطين يدعى ضغط النبض⁽²⁾.

داء السكري:

يُقسم داء السكري إلى أنواع ثلاثة رئيسية، تختلف باختلاف المسببات. وبالتالي؛ اختلاف طريقة المعالجة.

النوع الأول (Type 1 Diabetes Mellitus)

النوع الثاني (Type 2 Diabetes Mellitus)

سكري الحوامل (Gestational Diabetes)

النوع (النمط) الأول:

كان يسمى قديماً سكري الأطفال، وسمي أيضاً "داء السكري المعتمد على الأنسولين (Insulin-dependent diabetes mellitus - IDDM) .

المصابون بهذا النوع، تكون الخلايا المفرزة للأنسولين (خلايا بيتا β) - قد دمرت بسبب مناعة ذاتية. وعليه، فلا يوجد أنسولين في الجسم، وطريقه علاجه الوحيدة هو استخدام حقن أنسولين. ويصيب هذا النوع صغار السن بدرجة كبيرة، وقد يصاب به البالغون أيضاً، ويمثل 10% من نسبة مرضى السكري⁽³⁾.

(1) غايتونو هول ، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية،ترجمة(صادق الهلالي) منظمة الصحة العالمية 1997،ص107.

(2) ابو العلاء احمد ، بايولوجيا الرياضية ،ط1 ،القاهرة ،دار المعارف ، 1982، ص106

3--A strand , p . o and radahlel, k , textbook of work physiology mcerau H,H Book company usa(1997) p. 425

النوع (النمط) الثاني:

وكان يسمى قديماً بسكري الكبار، أو "داء السكري غير المعتمد على الأنسولين (non-insulin-dependent diabetes mellitus – NIDDM)"

وهذا النوع يختلف عن النوع السابق في وجود أنسولين، ولكن توجد مقاومة في الأنسجة لعمله، فيحتاج الجسم إلى زيادة إفرازه للتغلب على المقاومة، ومع استمرار المرض لفترات طويلة، يحصل إجهاد للخلايا المفرزة مما قد يعرضها للتلف⁽²⁾.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحثان الأسلوب التجريبي ذو العينة الواحدة كونه انساب الاساليب لحل مشكلة البحث.

3 - 2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي منتدى شباب الكوفة لكرة القدم الصالات والبالغ عددهم 16 لاعبا وتم اختيار عينة منهم بواقع (12) لاعبا وبالطريقة العمدية أي بنسبة 75% من المجتمع الاصلي .

3-2-1 تجانس عينة البحث:

من اجل ضبط بعض المتغيرات المؤثرة على نتائج البحث تم مراعاة التجانس بين افراد العينة من خلال استخدام معامل الالتواء في متغيرات (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي) وبعد الحصول على البيانات ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى وجود تجانس بين افراد عينة البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.43	2.28	66	66.33	الوزن
0.28	3.46	168.5	168.83	الطول
0.57-	0.89	18	17.83	العمر الزمني
0.70	0.68	3	3.16	العمر التدريبي

ان قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (+1 و -1) مما يدل على تجانس عينة البحث .

3 - 3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

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

1-Goldenson, R. Disability And Rehabilitation. Handbook Mc Graw Hill Book Company. New York, 1998

3-3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياس.

3-3 - 2 الأجهزة والادوات المستعملة:

- سترة حرارية عدد (2) صيني الصنع
- ملعب خماسي كره القدم (ملعب كره اليد).
- جهاز قياس السكر الالكتروني عدد(1) الماني الصنع
- جهاز قياس الضغط الدموي ياباني الصنع
- اشربة قياس المنظمات الحيوية (kit)
- صافره عدد (1)
- اكواب تحليل الادرار
- ساعه توقيت الكترونيه نوع (Dimond) عدد (1).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد اختبارات البحث:

1- أسم الاختبار: قياس الضغط الدموي (1).

هدف الاختبار : قياس ضغط الدم

وصف الاختبار: يتم قياس الضغط عن طريق جهاز قياس ضغط الدم الالكتروني، حيث يتم لف الطوق حول ذراع اللاعب وهو جالس ويكون الجهاز بمستوى قلب اللاعب وبعد مرور اقل من 30 ثانية يتم قياس مستوى ضغط الدم الانقباضي والانبساطي مباشرة من خلال الجهاز لوحدة العرض في الجهاز.

2- اختبار نسبة السكر في الدم: (سكر الدم)

هدف الاختبار : قياس نسبة السكر في الدم

وصف الاختبار:

جهاز قياس سكر الدم (أو الجلوكوميتر) هو جهاز طبي يستخدم في تحديد المستوى التقريبي لتركيز السكر في الدم إذ يتم وضع قطرة دم صغيرة، يتم الحصول عليها عن طريق وخز الجلد باستخدام مبضع، على شريط اختبار معد للاستخدام مرة واحدة، والذي يقوم جهاز قياس سكر الدم بقراءته بعدها، يعرض جهاز قياس سكر الدم مستوى السكر بوحدة المليجرام/ديسيلتر أو الملي مول/لتر.

(1) كاظم جابر امير، الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ذات السلاسل، الكويت، ط1، 1999، ص165.

3- اختبار المنظمات الحيوية: المنظمات الحيوية

هدف الاختبار: قياس درجة PH في الدم

وصف الاختبار: يضع الشخص المراد فحص الادرار له بكب خاص عن طريق غمس شرائح الادرار في الكب الخاص به ولمدة دقيقة او دقيقتين بعدها نقارن الفرق بين الشريحة التي كانت بالإدرار وعلى الالوان المدرجة ادناه في العلبة وبعد ذلك يتم اعطاء درجه (حامضية ،القاعدية ،المتعادلة)⁽¹⁾.

3-5 التجربة الرئيسة:

تضمنت التجربة الرئيسة اختبارين وكما يلي:

الاختبار الاول (بالجهد) بدون استخدام السترة البلاستيكية.

ان مده هذا الاختبار الكلي هو 15دقيقة والتي تتضمن تمرينات الاحماء بعدها يتم اجراء الاختبارات التالية.

1- اختبار الضغط الدموي.

2- قياس نسبة السكر في الدم.

3- قياس الحامضية والقاعدية في الدم.

الاختبار الثاني : باستخدام السترة الحرارية.

يكون هذا الاختبار مشابه للاختبار الاول من حيث الزمن والاداء ولكن يختلف عنه في ارتداء السترة الحرارية.

3 - 6 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي ال spss . ومنه استخدموا القوانين التالية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T للعينات المترابطة.

- معامل الالتواء.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين الاول(بعد الجهد) والاختبار الثاني (بعد الجهد باستخدام السترة الحرارية) وتحليلها ومناقشتها.

⁽¹⁾ قاسم المندلوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: الموصل، مطابع التعليم

الجدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبارين الاول (بعد الجهد) والاختبار الثاني (بعد الجهد باستخدام السترة الحرارية)

ت	المتغيرات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية
		ع	س	ع	س		
1	Ph	0.94	6.33	1.52	6.8	1.107	2.201
2	سكر	7.59	92	15.67	77.5	2.03	
3	الضغط الانبساطي	1.13	7.75	0.57	6.31	2.90	
4	الضغط الانقباضي	1.11	12.9	0.85	13.43	3.28	

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

تبين من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبارين الاول بعد الاحماء والثاني بعد الاحماء باستخدام السترة الحرارية لمتغير ph الدم وعلى التوالي (6.33)(6.8) وانحراف معياري (0.94)(1.52) في حين بلغت قيمة T المحسوبة هي (1.107) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.201) اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين الاول والثاني لمستوى السكر في الدم وعلى التوالي ايضا بلغت (92)(77.5) وانحراف معياري (7.59)(15.67) وبلغت قيمة T المحسوبة (2.03) وهي اقل من القيمة الجدولية ايضا. اما متغير الضغط الانبساطي فبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبارين الاول والثاني (7.75)(6.31) وانحراف معياري (1.13)(0.57) وعلى التوالي ايضا أما قيمة T المحسوبة بلغت (2.90) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.201)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبارين الاول والثاني لضغط الدم الانقباضي وعلى التوالي (12.9)(13.43) وانحراف معياري قدره (1.11)(0.85) اما قيمة T المحسوبة بلغت (3.28) وهي اعلى من القيمة الجدولية ايضا من خلال نتائج البحث تبين هناك فروق معنوية بين الاختبارين وهذا ناتج عن تأثير السترة الحرارية ولم يتبين هناك تأثير للسترة الحرارية على متغير ph ومتغير السكر في الدم اما متغير ضغط الدم الانبساطي فتبين هناك فرق بينهما وهذا الفرق ناتج عن فقدان كبير من بلازما الدم عن طريق التعرق الحاد وكذلك انخفاض في مستوى الاملاح وهذا ما يؤثر في ضغط الدم الانبساطي (الواطئ) اما متغير ضغط الدم الانقباضي فتبين وجود ارتفاع في ضغط الدم بسبب فقدان السوائل ايضا مما يزيد من كثافة الدم وبالتالي صعوبة جريانه داخل الشرايين الى اجزاء الجسم مما يؤثر على عمل اجهزة الجسم والدماغ بسبب قلة الدم الواصل الى الدماغ مما يشعر الفرد بالتعب والدوار وضعف التركيز⁽¹⁾ وهذه التغيرات مؤقتة لخصائص الدم حيث يمكن للجسم تعويض السوائل بعد فترة قليلة من شرب الماء في فترات الراحة ولكن هذا النقص قد يؤثر كثيرا في مستوى تركيز واداء اللاعب اثناء سير المباراة⁽²⁾

(1) عايش زيتون. علم حياة الانسان بيولوجيا الانسان دار الشرق للنشر والتوزيع، بيروت 1994

(2) مؤيد عبدعلي الطائي. اسس الفسلجة الرياضية . 2013. ص75.

5-1 الاستنتاجات: استنتج الباحثان من خلال تجربتهما الاتي:-

- 1- عدم وجود تأثير معنوي للسترة الحرارية على مستوى السكر و ال ph في الدم .
- 2- انخفاض في مستوى ضغط الدم الانبساطي بنسبة كبيرة .
- 3- ارتفاع ضغط الدم الانقباضي بسبب زيادة كثافة الدم ولزوجته نتيجة فقدان كميات كبيرة من بلازما الدم عن طريق التعرق.

5-2 التوصيات : في ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحثان يوصيان بالاتي.

- 1 عدم استخدام الملابس البلاستيكية (السترة الحرارية) لما لها من تأثير سلبي على اجهزة الجسم الحيوية نتيجة لفقدان كميات كبيرة من السوائل وبصورة سريعة .
- 2- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات اخرى .

المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد ،فسيولوجيا التدريب الرياضي،القاهر،دار الفكر العربي،ط1، 2003.
- ابو العلاء احمد ، بايولوجيا الرياضية ،ط1 ،القاهرة ،دار المعارف ، 1982 .
- بهاء الدين سلامة ،الكيمياء في المجال الرياضي،القاهر،دار الفكر العربي،1990.
- كاظم جابر امير،الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي،ذات السلاسل ،الكويت،ط1، 1991.
- محمد علي القط ،فسيولوجيا الرياضية والتدريب السياحة ،القاهرة ،المركز العربي للنشر ،2002.
- محمد سليم ،علم حياة الانسان، جامعة الموصل ،دار الكتب للنشر ، 1982 .
- مؤيد عبدعلي الطائي.اسس الفلسفة الرياضية.2013.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- عبدالمجيد الشاعر وآخرون ،اساسيات علم الوظائف الاعضاء ،عمان ،دار المستقبل للنشر ،1990.
- عايش زيتون . علم حياة الانسان بيولوجيا الانسان دار الشرق للنشر والتوزيع، بيروت 1994.
- غايتونوهول،المرجع في الفيزيولوجيا الطبية،ترجمة(صادق الهلالي) منظمة الصحة العالمية 1997.
- قاسم حسن حسين ،المدخل الى التدريب الرياضي،الاردن ،دار الفكر للطباعة ،1998.
- قاسم المندلوي (آخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 .

-A strand , p . o and radahlel, k , textbook of work physiology mcerau H,H Book company usa(1997)

-Goldenson, R. Disability And Rehabilitation. Handbook Mc Graw Hill Book Company. New York, 1998.

علاقة الانحراف الفحجي للركبتين ومستوى الاداء بالجمناستك الايقاعي للطالبات

أ.د. رابحة حسن عباس / أ.م. د. ولاء فاضل ابراهيم / ميمونة عباس متعب

جامعة كربلاء / جامعة كربلاء / طالبة ماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rabiha.hasan@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

أن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقصي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب الرياضية بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يلاءم مع قدرات وإمكانات الطالبة .

والجمناستك الإيقاعي هو احد الألعاب الرياضية الذي ينسجم مع خصائص المرأة الطبيعية ويإمكان الطالبة ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بطابع جمالي الذي يعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة و الأكروباتيك وفن البالية مع المصاحبة الموسيقية وبعد أداء الحركات في الجمناستك الإيقاعي هناك تقييم لأداء الحركات الإيقاعية ودرجة صعوبتها وحتى يكون الأداء المهاري للطالبة جيد يجب أن تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء والتركيز على أداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج إلى طاقة وقابلية حركية عالية. من خلال الملاحظة الميدانية والمقابلات الشخصية وجد الباحثون أن هناك ضعف واضح في الأداء المهاري للطالبات بالجمناستك الإيقاعي وخصوصا المهارات التي تتطلب التوازن الحركي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى الانحراف الفحجي في الركبتين والذي يؤدي باعتقاد الباحثون الى ضعف في الاداء .

وهدف البحث الى التعرف على

1- التعرف على الانحراف الفحجي للركبتين لدى الطالبات (القادسية - كربلاء - بابل) .

2- التعرف على العلاقة بين الانحراف الفحجي للركبتين ومستوى الاداء المهاري للطالبات في الجمناستك الايقاعي (القادسية - كربلاء- بابل) .

كما فرض الباحثون ان هناك-هناك علاقة ارتباط معنوي بين الارتباط الانحراف الفحجي للركبتين والاداء المهاري للطالبات بالجمناستك الايقاعي (القادسية- كربلاء - بابل) .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه. حدد الباحثون مجتمع البحث طالبات المرحلة الثالثة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ (15) طالبة واللاتي ظهر عليهن اثار الانحراف الفحجي للركبتين من خلال بعض القياسات الخاصة. حيث اظهرت النتائج

- أظهرت النتائج أنّ ثمة علاقة ارتباط غير معنوي بين الانحراف الفحجي للركبتين والاداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة - كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

-أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباط معنوي بين الانحراف الفحجي للركبتين والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة - كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

**Relationship Valgus deviation of the knee and the performance level of Rhythmic
Gymnastic Student**

By

Rabha Hassan Abbas Ph.D. Prof

Walaa Fadel Ibrahim Ph.D. Prof Assistant

Maemona Abass Meteb M.Sc. Student

Karbala University / College of Physical Education and Sports Science

That scientific progress witnessed in sports in our time is the result of research and investigation for all that is new in the field of sports in order to live up to higher levels and this is achieved through sports training operations and in a form that fits with the capabilities and potential of the student.

And gymnastics rhythmic is one of the sports that is in harmony with the natural women's characteristics and can the student practice this sport because it is characterized by an aesthetic nature which is reflected by connecting exercise structural and kinetic with music accompanying After movements performance in gymnastics rhythmic there an assessment of the performance of rhythmic movements and the degree of difficulty and even have a good performance skills of the student must have a high willingness to perform and to focus on the performance of movements gracefully and light conditions and this, of course, needs to be high-energy mobility and portability. Through field observation and interviews, the researchers found that there is obvious weakness in the performance skills of the students' body and especially rhythmic skills that require a kinetic equilibrium researcher attribute the reason for that to Valgus deviation in the knees and a belief that leads researchers to weakness in the performance.

The goal of research is to identify the

- 1. Valgus deviation of the knee among female students (Qadisiya - Karbala – Babylon University.**
- 2. Relationship between Valgus deviation of the knee and the level of performance skills of the students in rhythmic gymnastics (Qadisiya - Krb lane- Babylon University.**

The researchers also imposed there are significant correlation between Valgus deviation link the knees and performance skills of the students' body rhythmic relationship (Kadsah- Karbala – Babylon University.

The researchers used the descriptive survey manner relations connectivity, the spectrum of the suitability nature of the problem and the objective to be achieved. Researchers have identified the research community Year III students were selected sample purposively and adult (15) and a student who appeared on them traces Valgus deviation of the knee through some measurements. Where the results showed

-The results showed that there is significant correlation between Valgus deviation of the knee and performance skills related to the female students in the third year - the faculties of Physical Education and Sports Science.

Results -displays that there is a significant correlation between Valgus deviation of the knee and performance skills related to the female students in the third year - the faculties of Physical Education and Sports Science.

1-1 المقدمة واهمية البحث :

أن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقضي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب الرياضية بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يلاءم مع قدرات وإمكانات الطالبة .

والجمناستك الإيقاعي هو احد الألعاب الرياضية الذي ينسجم مع خصائص المرأة الطبيعية وبإمكان الطالبة ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بطابع جمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة و الأكروباتيك و فن البالية مع المصاحبة الموسيقية وبعد أداء الحركات في الجمناستك الإيقاعي هناك تقييم لأداء الحركات الإيقاعية ودرجة صعوبتها وحتى يكون الأداء المهاري للطالبة جيد يجب أن تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء والتركيز على أداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج إلى طاقة وقابلية حركية عالية ،وان رشاقة الحركة تعد من أصعب مراحل الجمناستك الإيقاعي لأنها تعد نوعا من التنسيق وزيادة التوافق العصبي العضلي إضافة إلى ديناميكية الحركة التي تتحكم في السيطرة عند أداء الحركات الصعبة ، وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير بعض الصفات والقدرات الحركية كالمرونة ، والرشاقة ، التوازن والسرعة وبذلك فأنها تؤثر مباشرة على الأجهزة الوظيفية في جسم الطالبة وتؤدي إلى رفع مستواها ، وبالرغم من التقدم في الأداء المهاري وأتباع أساليب حديثة في التدريب وتوفر المختصين لكن توجد الانحرافات القوامية لدى الطالبات وهذا بالطبع سوف يؤثر على أداء الطالبة والانحراف الفحجي للركبتين هو احد أنواع الانحرافات القوامية لدى بعض الطالبات وهناك بعض العوامل التي تؤدي إلى ظهور هذا الانحراف الفحجي للركبتين منها كبر حوض الطالبة والحالة النفسية وعملية نقل ثقل الجسم على الرجلين وعدم ممارسة الرياضة بشكل صحيح ، لذا فان القوام الجيد والمستقيم أصبح حاجة ملحة ومطلبا ضروريا في لعبة الجمناستك الإيقاعي وان القوام السليم الخالي من أي تشوه في أجزائه يعد مؤثرا ايجابيا على الصحة والسلامة الحركية والتي ترسم أعلى مظاهر الترابط الحركي في المجال الديناميكي والستاتيكي .

وتكمن اهمية البحث بمعرفة وتحديد العلاقة الارتباطية بين الانحراف الفحجي للركبتين ومستوى الاداء المهاري في الجمناستك الإيقاعي للطالبات والتي من خلالها نستطيع وضع بعض الحلول الكفيلة بالتقليل من اثار الانحراف الفحجي في الاداء المهاري بالجمناستك الإيقاعي للطالبات والذي ينعكس ايجابا في مستوى الاداء العام للرياضات الأخرى .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال الملاحظة الميدانية والمقابلات الشخصية وجد الباحثون أن هناك ضعف واضح في الأداء المهاري للطالبات بالجمناستك الإيقاعي وخصوصا المهارات التي تتطلب التوازن الحركي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى الانحراف الفحجي في الركبتين والذي يؤدي باعتقاد الباحثون الى ضعف في الاداء .

1-3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على الانحراف الفحجي للركبتين لدى الطالبات (القادسية - كربلاء - بابل) .
- 2- التعرف على العلاقة بين الانحراف الفحجي للركبتين ومستوى الاداء المهاري للطالبات في الجمناستك الإيقاعي (القادسية - كربلاء - بابل) .

4-1 فرض البحث :

- هناك علاقة ارتباط معنوي بين الارتباط الانحراف الفحجي للركبتين والاداء المهاري للطالبات بالجمناستك الايقاعي (القادسية- كربلاء - بابل) .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية الرياضية (القادسية - كربلاء - بابل) .

2-5-1 المجال الزمني : (12/2015) الى (2015/11/27)

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجمناستك الرياضية في كليات التربية الرياضية (القادسية - كربلاء - بابل) .

2 - الدراسات النظرية والمشابه

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الجمناستك الايقاعي :

تعد لعبة الجمناستك الايقاعي ، احدى الالعاب الفردية التنافسية ، والحجر الاساس في عملية اعداد الرياضات لكثير من الالعاب الرياضية الاخرى ، كونها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده الاعداد الصحيح لممارسة اغلب انواع الرياضة الاخرى ، كونها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده الاعداد الصحيح لممارسة اغلب انواع الرياضة ، فعن طريق ممارسة هذه الرياضة ، يمكن تنمية اللاعبة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وإكسابه القوام الجيد ، من خلال تطوير وتقوية عضلات الجسم ، وزيادة مرونة المفاصل وتطوير عملها اثناء القيام بالحركات المفاجئة ، التي يتم فيها الشد والارتخاء (1) . وبالنظر الى التطور الذي حصل في رياضة الجمناستك الايقاعي واكتسابه الشعبية في بلاد السوفييت سابقا وفي بلدان العالم المختلفة ادخل هذا النوع من الرياضة في برنامج الالعاب الاولمبية في دورة لوس انجلوس في امريكا اذ تمت اقامة اولى المباريات في دورة الألعاب الاولمبية عام 1984م . والجمناستك الايقاعي يعد من الرياضات الخاصة بالنساء لملائمته مواصفاتهم مع ما تمتلكه المرأة من قدرة على التغير الحركي مع الايقاع الموسيقي ، اضافة لملائمته جسمها لحركات المرونة والتموج ، وتؤدي ممارسته الى تطوير اللياقة البدنية للنساء ، وجوهر مميزاته انه يعد نظاما معقدا في البناء والتشكيل وهذا النظام بمحتوياته تنمي المهارات والتمرين المرتبطة مع مختلف الصعوبات التي تستخدم الادوات المختلفة بتشكيل السلاسل الحركية التي تتميز بالدقة والسيطرة الحركية وبخاصة مع الاداة وكذلك مع الموسيقى في اظهار التوافق والرشاقة بوزن حركي متباين على الاحساس والادراك وذلك من خلال الاداء (2) . ويتطلب الجمناستك الايقاعي درجة عالية من المهارات الرياضية تتضمن قدرات معينة يجب توافرها في اللاعبة مثل المرونة ، والرشاقة ، القوة ، الاتزان مع مراعاة ان كل اداة تختلف في متطلباتها عن الاخرى مما يتطلب من اللاعبة التوافق ما بين اداء المهارات ومتطلبات الاداة (3) .

(1) نائرة عبدالرحمن العبد : التمرينات الحديثة اصولها ومكوناتها ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1986 ، ص18

(2) وجية محجوب ، واسيا كاظم : الجمناستك الرياضي الايقاعي ، جامعة بغداد ، دار الحكمة ، 1991، ص25

(3) أميرة عبد الواحد وشيما عبد مطر : اسس تعليم الجمناستك الايقاعي ، بغداد ، مكتب النور ، 2010، ص9

ويعرف الجمناستك الإيقاعي ، على انه " نشاط حركي يعمل على حركة الجسم وأجزائه بوزن حركي ، ومصاحبة ذلك بالموسيقى وهذا يؤدي الى انسجام بين اجزاء الجسم واقسام الحركة ، حيث يمتاز هذا النشاط بالطابع الجمالي والتعبير الفني" (1)

اما اميرة عبد الواحد فقد عرفته بانه " التناسق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي الى تحسين قدرة اللاعب على التعبير الحركي" (2)

2-1-1-2 اهمية الجمناستك الإيقاعي :

ان تعليم الجمناستك الإيقاعي بشكل عام الى اعداد الافراد للتنافس على هذا النشاط يهدف الى تنمية قدراتهم الوظيفية واكسابهم المعلومات لخدمة المجتمع ، كما وان الجمناستك الإيقاعي يحقق الاهداف الاتية: (3)

- 1- تنمية شعور الفرد بالعلاقة بين المكان والزمان والاحساس بالحركة بتوقيت عال مع الموسيقى.
- 2- تطوير الفعل الإيقاعي الى الاستجابة الحركية التي تساعد على تعلم مختلف الحركات بالأنشطة الرياضية المختلفة .

2-1-1-3 اهداف الجمناستك الإيقاعي (4) :

للجمناستك الإيقاعي اهداف هي:

- 1- اكساب الجسم الصحة.
- 2- اكساب الجسم التناسق والجمال.
- 3- تنمية الاحساس للتذوق الجمالي للفنون المختلفة.
- 4- تنمية الاستجابة الحركية لمختلف الإيقاعات الموسيقية .

2-1-1-4 الحركات الاساسية في الجمناستك (5):

تعد حركات الجمناستك الإيقاعي من اهم وسائل التربية الجمالية فضلا عن كونها تنمي المواهب الابداعية وتستخدم في الجمناستك الإيقاعي الحركات الاساسية
اولا : الحركات مع الادوات :

ان الحركات مع الادوات هي الاساس في التشكيلات الحركية الاختيارية والاجبارية . وان لكل اداة متطلبات وصعوبات مختصة بها . والادوات هي الحبل ، الطوق ، الكرة ، الشاخص ، والشريط الثعباتي .

(1) وجية محجوب واسيا كاظم : الجمناستك الحديث والجمناستك الإيقاعي ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 199، ص9.

(2) امير عبد الواحد : الجمناستك الإيقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير والابداعي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص40.

(3) اسيا كاظم : الايقاع المختلف وأثرها على التعلم فهرسة الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 1983 ، ص73

(4) اميرة عبد الواحد ، شيماء عبد مطر : مصدر سبق ذكره ، ص9

(5) عنايات فرج ، فائق البطل : التمرينات الإيقاعية (الجهاز الإيقاعي) والعروض الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر

1- الكرة : تصنع الكرة من المطاط أو البلاستيك ، ويتراوح قطرها ما بين 18-20 سم ووزنها 400غم وتكون بلونين ذهبي وفضي ، وتستخدم الكرة في حركات الرمي والاستلام - الدرجات الحرة على الارض والجسم - التنطيط - المعالجات وتشمل (المرجحات - الدوائر - الاشكال الثمانية - الكب).

2- الطوق : تصنع من الخشب أو البلاستيك ويتراوح القطر الداخلي له ما بين (80-90)سم ولا يقل وزنه عن 300غم ، ويجب ان تسمح حوافه الخارجية بالدوران .ويستخدم الطوق في الحركات (الدرجات الحرة على الجسم والارض - الدورانات - الرمي والاستلام - المرور داخل الطوق - معالجات (المرجحات - الدوائر - الاشكال الثمانية)).

3- الشريط : يتكون من جزأين رئيسين هما العصا والشريط سلسلة مصنوعة من مادة معدنية تسمح بسهولة الحركة في جميع الاتجاهات ، وتصنع العصا من الخشب أو البلاستيك او اي مادة صناعية ويتراوح طول العصا من (50-60) وقطرها (1سم) ، ويصنع الشريط من الستان ، وعرضه (4-6سم) وطوله (5م) للناشئات ، (6م) للمتدمات ووزنه (35 غم) من دون العصا والسلسلة . ويستخدم الشريط في(حركات ثعبانية - حركات حلزونية - المعالجات وتشمل (الاشكال الثمانية - الدوائر - المرجحات - الرمي والاستلام - المرور خلال او على الشريط)).

4- الشاخص : يتكون الشاخص من ثلاث أجزاء (رأس - عنق - جسم) يصنع من الخشب او البلاستيك يتراوح طوله من (40-50 سم) ووزنه حوالي (150 غم) ويستخدم الزوج من الشاخص كأداة واحدة ... والالوان اختيارية ومسموح باللونين الذهبي والفضي ، ويستخدم الشاخص في حركات (دوائر صغيرة - طواحين - رمي بالدوران او من دون أثناء الطيران - استلام أداة أو الاداتين معا - نقر بالشاخص - حركات متوازية - معالجات - الدفع - أشكال ثمانية - الدوائر - المرجحات).

5- الحبل : يصنع من خيوط القطن أو الكتان ، ويتوقف طول الحبل على طول اللاعبة حيث تضع اللاعبة طرفي الحبل تحت الابطين ، والوقوف على منتصفه بقدميها مع شد الحبل جيدا .ويستخدم الحبل في الحركات (الحبل المفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً او خلفاً مع الوثبات داخل الحبل - الحبل مفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً او خلفاً مع حجلات داخل الحبل - الرمي والاستلام - رمي احد نهاية الحبل - الدوائر - المرجحات - دورانات - معالجات - الاشكال الثمانية - تموجات) .

ثانيا :الحركات من دون ادوات :

وهي ابسط حركات الجمناستك الايقاعي الاولية وتتعلمها المبتدئة لأجل ان تؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة او متوسطة او صعبة او لربط الحركات المهارية مع بعضها لتكوين السلسلة الحركية وتشمل الحركات الاساسية من دون الادوات كالسير والركض والخطوات الايقاعية والوثب والحجل والدوران والتوازن.

1- المشي : هناك أنواع عديدة من المشي ، منها المشية الرياضية - الخطوة الناعمة - المشي على أطراف الأصابع والكعبين. ويؤدي المشي أماماً ، خلفاً ، جانبا ، بالتقاطع ، الزحلقة ، ويؤدي كذلك مع إضافة دورانات أو دوائر ، أو أفواس.

2- الجري : تنقسم أنواع الجري إلى الجري الرياضي - الجري على أطراف الأصابع ، ويؤدي الجري أماماً ، بالتقاطع ، ويؤدي كذلك مع إضافة وثبات وحركات أخرى

3- الوثبات : يوجد العديد من الوثبات التي يحب الحفاظ على وضع الجسم ثابتا عند أدائها وهذه الحركات مهمة ، وترتبط ببعض المرجحات والتموجات ، والوثبات هي (الوثب على قدم واحدة - الوثب على القدمين (فتحا أو

- (ضما) - الوثبة العالية - الفجوة - الوثب مع تبادل الساقين (المقص أماما ، خلفا) - وثبة الحلقة - الوثبة المفردة) يتميز الوثب من غيره من العناصر فهو يحتاج إلى تنمية معظم الصفات البدنية .
- 4- المرجحات : هي الحركات تحمل الطابع الاستمراري وتشكل مفاصل الجسم سلسلة من الحركات المتتالية ، وتبدأ من جزء إلى الجزء الذي يليه وهي مرجحات سلبية (تأثير الجاذبية الأرضية) أو ايجابية وتنقسم إلى (مرجحة الجسم -مرجحة الذراعين - مرجحة الساقين - مرجحة الجذع).
- 5- الدورانات : تعد من اهم الحركات الرابطة في التمرينات الابقاعية ، وهي عبارة عن دوران الجسم حول المحور الرأسي إما على قدم أو على القدمين بالدوران فتحا او بالتقاطع مع ربع دورة او نصف دورة ، او دورة كاملة ، ويمكن اضافة حركات اتزان ثابتة بعد اداء الدوران او يؤدي من ثني احدى الركبتين . ويجب الاهتمام بوضع الذراعين عند اداء الحركة.
- 6- التوازنات : أن أداء الاتزان بنوعية (الاتزان الثابت - الاتزان المتحرك) يدل على تحكم اللاعب في جسمها ، وهذه الحركات ذات صعوبات عالية . إذا تحافظ اللاعب على توازن جسمها سواء في الثابت أو الحركة .

2-1-1-5 الوثبة المقصية (1) :

تؤدي أماما أو خلفا وفي كلتا الحالتين يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء والساق ممدوه أثناء الطيران .(وثبة المقص أماما : تؤدي بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الرجلين أماما).

2-1-1-6 الوثب فتحا (2) :

يثنى الجذع قليلا للأمام وترفع الرجلان قليلا للأمام مفتوحتين بمحاولة لمس اليدين للمشطين ثم مد الجسم وضم الرجلين قبل الوصول إلى الأرض .

2-1-1-7 وثبة الحصان (3) :

وهي المعروفة بالكومات العالية أي تبادل ثني الركبتين عاليا أماما (وثبة الحصان الأمامية تؤدي بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الركبتين أماما).

2-1-1-8 الميزان الأمامي (4) :

من وضع الوقوف الذراعان عاليا ، ينقل اللاعب جسمه على قدم الارتقاء ، ويثني مفصل الفخذ لقدم الارتقاء (قدم الوقوف) بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ العكسي تماما ، والذراعان تكون ممدودة بجانب الرأس . توجه أصابع قدم رجل الوقوف إلى الخارج ، وهذا يؤدي إلى ثبات أفضل في الوقوف . تبقى رجل الوقوف مفردة تماما ، بحيث لا يوجد ثني للأمام في مفصلي الفخذين .

(1) أميرة عبد الواحد ، شيماء عبد مطر :مصدر سبق ذكره ، 2010، ص61.

(2) شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف الزهرة : المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني (بنين وبنات) ، بغداد ، مكتب النور ، 2009، ص178.

(3) رابحة حسن عباس :التمرينات الحديثة للبنات ، ط1، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990، ص201.

(4) عايدة علي حسين ، هدى شهاب جاري ، زينة عبد السلام :الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستيك الفني للسيدات ، 2010، ص68-69.

2-1-2 الانحرافات القوامية :

ان القوام الجيد هو احد الجوانب الهامة التي تعكس شخصية الانسان ودوره في المجتمع لان الفرد السليم تكون شخصيته سوية عادية ، ويكون نافعا في المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتأثر بقوامة ويشعر بنقص في نفسه ، وبالتالي فان القوام الجيد يعتبر علامة من علامات صحة وسلامة الانسان في المجتمع (1)، لذا يعد احد مؤشرات الحالة الصحية عند الانسان اذ ان اساسه هو بناء الجسم والتركيب البدني والتناسق بين اجزاء الجسم المختلفة كما ان هناك علاقة وثيقة بين القوام البشري والكفاءة الميكانيكية والاحساس بالحركة والتوازن العضلي والتوافق العضلي العصبي فضلا عن تأثيرها الواضح على عمل الاجهزة الحيوية في الجسم (2) .

ويعرفه فيشر على انه " هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية الارضية من مفصل رسغ القدم الى مفصل الركبة الى مفصل الفخذ الى مفصل الكتف حتى الاذن واي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافا قواميا " ويعرف ايضا " تغير كلي او جزئي في عضو او اكثر من اعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحا هذا التغير قد يكون مورثا او مكتسبا" (3) .

2-1-2-1 اسباب الانحرافات القوامية (4) :

- 1- الوراثة او التكوين .
- 2- الاصابة .
- 3- المرض
- 4- العادات الخاطئة
- 5- الضعف العضلي العصبي
- 6- الملابس
- 7- المهنة
- 8- التعب
- 9- مزاوله الالعاب الرياضية.

2-1-1-2 انواع الانحرافات القوامية (5) :

اولا : الانحرافات البنائية (النوع المزمن):

تنتج الانحرافات البنائية نتيجة لتعرض العظام إلى اجهادات الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة ، لهذا يمكن اصلاحها بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه على القوام الصحيح ، ويطلق البعض على هذه النوعية من الانحرافات مسمى الانحرافات البسيطة

(1) ناهد احمد عبد : التمرينات التأهيلية لتربية القوام ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان ، 2010،ص12

(2) عباس حسين عبيد: الطب الرياضي واصابات الرياضيين ، ط1،دار المعارف ، النجف ، 2013،ص57

(3) ناهد احمد عبد : المصدر السابق ، ص13

(4) صالح بشير سعد : القوام البشري وسبل المحافظة عليه ،دار زهران للنشر ،عمان 2010،ص26

5) (David , B ., Bull , Roscoe ,j.,Roscoe, D :physical Education and the study of sport ,3rd , ed, Mosby ,London,1997 ,p149,150.

وهي نوعية يمكن تداركها بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم.

ثانيا: الانحرافات الوظيفية:

بالنسبة للانحرافات الوظيفية فأنها تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة ، لهذا يمكن اصلاحها بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه على القوام الصحيح ، ويطلق البعض على هذه النوعية من الانحرافات مسمى الانحرافات البسيطة وهي نوعية يمكن تداركها بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم.

2-1-1-3 الانحراف الفحجي للركبتين (1) :

الوضع الذي تتقارب فيه الركبتين وتتلاصق للدخل مع تباعد المسافة بين الكعيبين الانسيين للقدم عند الوقوف ، وتقاس شدة الانحراف بالمسافة بين الكعيبين الانسيين عند بسط الركبتين (2) . ان السبب الاساسي لمثل هذا الانحراف هو ضعف العضلات الامامية وبخاصة العضلة الرباعية ، والمستقيمة الفخذية ، والعضلات المرتبطة بمفصل الركبة ، كما يحدث نتيجة المشي المخطو والامراض التي تصيب العظام ، فضلا عن الحوادث والاصابات.

2-1-1-3-1-1-1 التغيرات المصاحبة للانحراف الفحجي للركبتين (3) :

- 1- قد يصيب التشوه رجل واحدة وليست الاثنتين ، ولكن معظم الحالات التي تصيب الرجلين معا.
- 2- يساعد هذا الانحراف على وقوع خط الثقل في الجسم للوحشية من مفصل الركبة.
- 3- وجود زاوية في الجهة الوحشية للركبة .
- 4- هذا الوضع يزيد ضغط الجسم على الوحشية لعظم الفخذ وعظم القصبية .
- 5- يخف ضغط وزن الجسم على الجهة الانسية .
- 6- تمدد واطالة اربطة المفصل الانسية وتقصير اربطة المفصل الوحشية .
- 7- بروز العقدة الانسية وتقصير اربطة المفصل الوحشية .

2-1-1-3-2-2-1 علامات الانحراف الفحجي للركبتين (4) :

- 1- اذا وقف المختبر منتصبا وتلامست الركبتان وتباعدت القدمان قرابة 5سم - 15سم .
- 2- اذا لاصق المختبر قدمية فان الركبتان تتقاطعان .
- 3- يختلفي الانحراف في حالة ثني الركبتين .
- 4- المشية تكون ركيلة وغير متوازنة

(1) ناهد احمد عبد : مصدر سبق ذكره ،ص136

(2) لؤي غانم الصميدعي : رشاقة القوام ، ط1 ، دار الفكر ، 2002 ، ص249

(3) ناهد احمد عبد : مصدر سبق ذكره ، ص137

(4) لؤي غانم : مصدر سبق ذكره ، ص25

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه⁽¹⁾ لذا وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها كونها افضل المناهج وايسرها في تحقيق أهدافها لان "المسح يسعى الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير او عدة متغيرات"⁽²⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثون مجتمع البحث طالبات المرحلة الثالثة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ (15) طالبة واللاتي ظهر عليهن اثار الانحراف الفحجي للركبتين من خلال بعض القياسات الخاصة .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- الملاحظة .
- الاستبيان .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- حاسبة عدد1.
- كاميرا عدد1.
- شريط قياس متري عدد1.
- جهاز حاسوب نوع (acer) عدد1.

3-4 اجراءات البحث :

3-4-1تشخيص الانحراف الفحجي للركبتين :

قام الباحثون بتشخيص الانحراف الفحجي للركبتين لطالبات من خلال مسح المصادر والمراجع العلمية" وتم تشخيص الانحراف الفحجي للركبتين من خلال قياسات للمسافة بين الركبتين والمسافة بين الكعبين اذ تؤخذ للطالبة المصابة بالانحراف الفحجي للركبتين من اقرب مسافة للركبتين بقياس 5سم واقل وللكعبين 15 سم فاكثر تعتبر الطالبة مصابة بالانحراف الفحجي للركبتين .

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص134.

(2) مروان عبد المجيد ابراهيم :طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1،عمان ،دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع ،2002،ص91.

3-4-2 تقييم الاداء المهارى للطالبات :

قام الباحثون بتصوير الاداء المهارى لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة (كربلاء - بابل - القادسية) وتم عرض التصوير الفيديو على ثلاثة حكام وذلك لغرض تقييم مستويات الاداء المهارى والتعرف على درجات الاداء للطالبات اللاتي يعانين من الانحراف الفحجي للركبتين وقريناتهن السويات .

3-4-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بتصوير الاداء المهارى لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة (كربلاء - بابل - القادسية) وتم عرض التصوير الفيديو على أربعة حكام وذلك لغرض تقييم مستويات الاداء المهارى والتعرف على درجات الاداء للطالبات اللاتي يعانين من الانحراف الفحجي للركبتين وقريناتهن السويات

3-5 الوسائل الاحصائية :

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- الانحدار بطريقة (enter).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 وصف نتائج عينة البحث :

بعد جمع بيانات البحث ولغرض الوصول الى التحقق من فروض البحث قام الباحثون باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض وصف نتائج العينة والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين وصفا لمتغيرات افراد العينة

المتغيرات	س	ع	وحدة القياس
1- الاداء المهارى	5,0	0,37	درجة
8-المسافة بين الركبتين	3,81	0,36	سم
9-المسافة بين الكعبين	16,18	0,36	سم

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي لنتائج اختبار الاداء المهارى (5,00) وبانحراف معياري (0,37)، اما الوسط الحسابي لنتائج المسافة بين الركبتين كان (3,81) وبانحراف معياري (0,36) ، اما الوسط الحسابي لنتائج المسافة بين الكعبين كان (16,18) وبانحراف معياري (0,36)

4-2 عرض وتحليل نتائج مصفوفة الارتباط :

قام الباحثون بإيجاد مصفوفة الارتباط الخاصة بكل متغير من متغيرات الانحراف الفحجي مع الاداء المهاري والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين مصفوفة ارتباط القياسات الجسمية والانحراف الفحجي للركبتين مع الاداء المهاري بالجمناستك الايقاعي

الاختبارات القياسية	الاداء المهاري	المسافة بين الركبتين	المسافة بين الكعبين
الاداء المهاري	1		
المسافة بين الركبتين	-0,25	1	
المسافة بين الكعبين	0,25	-1,00	1

عام أن قيم معاملات الارتباط متباينة بين طردية وعكسية وكذلك بين معنوية وغير معنوية فنرى معاملات ارتباط وهي المسافة بين الركبتين مع المسافة بين القدمين فكان (1,00** -) معنوية عكسية ، أما ارتباط المسافة بين الركبتين مع الاداء المهاري فكان (-0,25) غير معنوية عكسية ، أما فيما يخص ارتباط المسافة بين القدمين مع الاداء المهاري فكان (0,25) غير معنوية طردية .

4-2-1 تحليل نتائج مصفوفة الارتباط :

من خلال تحليل الجدول ذي الرقم (2) نلاحظ وبنحو عام أن قيم معاملات الارتباط متباينة بين طردية وعكسية ومعنوية وغير معنوية أما فيما يخص معامل الارتباط المسافة بين الركبتين مع المسافة بين القدمين فكان غير معنوي عكسي ، أما ارتباط المسافة بين الركبتين مع الاداء المهاري فكان غير معنوي عكسي وارتباط المسافة بين القدمين مع الاداء المهاري فغير معنوي طردية وتعزو الباحثة تأثيرهم السلبي على الاداء كما أشار أحد المصادر إلى (أن ابتعاد القدمين وتقارب الركبتين يساعد لاعب الجمباز على تقليل القصور الذاتي الدوراني وهذا يجعل الجسم في وضع غير فني وغير جمالي بالنسبة لقوانين رياضة الجمباز الشائعة)⁽¹⁾

وتؤثر المسافة بين الركبتين أيضاً والمسافة بين القدمين على التوازن إذ سيكون توازن الطالبة ضعيفاً فيتأثر الجسم بالجاذبية الأرضية وقد أشار إلى ذلك احد المصادر بقولة (كلما كان اتزان الطالبة عالي كلما كان تأثير الجاذبية الأرضية قليلة ومن ثم يكون الاداء المهاري جيداً والجاذبية الأرضية أهم وأكبر القوى الخارجية المؤثرة على حركة لاعب الجمباز وتكون نقطة تأثيرها مارة بمركز ثقل الجسم ، ولأن الجاذبية الأرضية في كل التمرينات تعمل على خط سير مركز ثقل الجسم ، وهذا مهم في ضبط تكنيك الحركات عند الاداء المهاري .

(1) محمد ابراهيم شحاتة : مصدر سبق ذكره ، ص18.

4-4 عرض نسبة مساهمة الانحراف الفحجي في الاداء المهاري :

قام الباحثون بتحليل البيانات إحصائيا باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Enter) (لمعرفة القيمة الكلية لنسبة المساهمة لكل العوامل) بين قيم الانحراف الفحجي كمتغير تابع والأداء المهاري مستقل والجدول ذو الرقم (3) يبين نتائج ذلك التحليل .

الجدول (3) يبين نسبة الانحراف الفحجي للركبتين في الأداء المهاري بالجمناستك الإيقاعي

ت	المتغيرات	نسبة المساهمة	مستوى الدلالة
1	المسافة بين الركبتين	0,36	0,05

ومن خلال ملاحظة الجدول (3) نلاحظ أنّ نسبة مساهمة جميع المتغيرات في والانحراف الفحجي باستخدام طريقة (Enter) كانت (0,36) وتحت مستوى دلالة (0,05) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

- 1-5 الاستنتاجات :- من خلال ما أفرزته نتائج البحث لخص الباحثون الى عدة استنتاجات وهي :
 - 1- أظهرت النتائج أنّ ثمة علاقة ارتباط غير معنوي بين الانحراف الفحجي للركبتين والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة - كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
 - 2- أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباط معنوي بين الانحراف الفحجي للركبتين والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة - كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
 - 3- هناك نسب مساهمة معنوية لبعض المتغيرات الانحراف الفحجي للركبتين في الاداء المهاري بالجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة - كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-2 التوصيات

- 1- أوصى الباحثون بأنّ هناك تمارينات خاصة لا بدّ من إجرائها لتقليل من الانحراف الفحجي للركبتين تعمل على تعديل القوام للطالبات .
- 2- لا بدّ من أنّ يكون هناك فحص أو تشخيص للانحراف الفحجي للركبتين قبل دخول الطالبات لتقليل من أضراره الموجودة
- 3- لا بدّ من إعطاء برنامج تدريبي للعضلات المساعدة التي تكون دائما مهمة لتقليل الانحراف الفحجي
- 4- يوصي الباحثون الآخرين بإجراء دراسات مشابهة لوجود الانحراف الفحجي في أكثر من جزء في جسم الانسان
- 5- يوصي الباحثون المدربين والمدرسين والقائمين في المجال الرياضي بعدم ممارسة بعض العادات الخاطئة التي تؤدي الى الإصابات
- 6- عرض المصاب على أخصائيين لمعرفة أين وصل هذه المجال في التطورات العلمية
- 7- إعطاء تمارين تقويمية لتعديل قوام الرياضيين
- 8- يوصي الباحثون التشخيص المبكر في مرحلة الطفولة

الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بمستوى الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب

مثنى أحمد عبودي

طالب ماجستير

أ.م.د باسم حسن غازي

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

شملت الدراسة خمسة أبواب إذ تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث، وكذلك شملت الدراسة هدفان هما التعرف على مستوى الذكاء الجسمي-الحركي ومستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة. وايضا العلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والأداء الفني للمهارات قيد البحث .

في حين شمل الباب الثاني على مفهوم الذكاء والذكاءات المتعددة والذكاء الجسمي - الحركي وأيضا كل من مهارتي الأرسال والمناولة من الأسفل بالكرة الطائرة ، في حين تضمن الباب الثالث إجراءات البحث وكذلك عينة البحث التي شملت طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية في جامعة الكوفة ، إذ ضم مجتمع البحث (60) طالب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (30) طالب وهم يمثلون ما نسبته 50% من مجتمع البحث. اما الباب الرابع فقد تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها إذ تبين هناك علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الجسمي الحركي والأداء الفني للمهارات قيد الدراسة والبحث.

اما الباب الخامس فتضمن عدة استنتاجات منها أن للذكاء الجسمي-الحركي تأثير في تعلم المهارات قيد الدراسة إذ كلما كان الذكاء الجسمي - الحركي مرتفعا لدى الطالب كان التعلم بصورة أسرع ، واما التوصيات فكانت ضرورة تنمية الذكاء الجسمي-الحركي للطلاب وكذلك التدرج في استخدام التمارين من السهل الى الصعب وايضا التنوع في التمارين لزيادة الرغبة في التعلم وعدم ظهور الملل لدى المتعلمين ولكي توفر المجال الواسع لتصحيح الأداء الفني والابتعاد عن الأخطاء .

Intelligence of physical - kinetic and its relationship to the level of the technical performance of some basic skills to students in Volleyball

By

Bassem Hassan Ghazi Ph.D. Prof Assistant

Muthana Ahmed Abbouda M.Sc. Student

Kufa University / College of physical Education and sports science

The study included five chapters, first chapter is for introduction and importance of research, as well as the study included two goals are to identify the level of intelligence of physical-motor and the level of technical performance fundamental plane of the ball skills of students in the second phase of the Faculty of Physical Education and Science at the University of Kufa and relationship between IQ physical - kinetic technical performance of the skills in question.

While reunification chapter II on the concept of intelligence and multiple intelligences and IQ physical - kinetic and also all of my skills transmitter and handling from the bottom volleyball, while chapter III included research procedures, as well as the research sample, which included students from the Faculty of physical education and sports sciences second stage at the University of Kufa, as annexation of the research community (60) students were selected sample randomly and number (30) students who represent 50% of the research community. Chapter IV has been viewing and analyzing the results and discuss it is found there was a significant correlation between IQ physical kinetic technical performance of the skills of relationship under study and research.

The chapter V guarantees the several conclusions, including that of intelligent physical -kinetic effect learning skills under study as the more intelligent physical - kinetic high students have been learning faster, and the recommendations was the need for the development of intelligent physical -kinetic for students as well as the gradient in the use of exercises easy to difficult and also diversification of exercises to increase the desire to learn and do not receive the boredom of learners, and to provide a broad field to correct technical performance and avoids mistakes.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

ان لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق الى الفوز اذا كان يؤديها بشكل متقن وسريع اعضاء الفريق . والمهارات الأساسية ضرورية لرفع مستوى الفريق ، فهي سُلّم الارتقاء نحو الاجادة والتفوق، ويجب على أي لاعب ان يلم بالمهارات الأساسية ، اذ لا توجد من المهارات من هي اهم من الاخرى ، فهي الحركات التي ينبغي للاعب تنفيذها ، على وفق الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصاد والمجهود وتأخر اللعب .

ان من العوامل المؤثرة في العملية التعليمية الذكاء الجسمي - الحركي وهو من المتغيرات المهمة التي تحدد نشاط وقابلية اللاعب في التصرف الحركي الصحيح والاداء فكلما تباين مستوى الذكاء عند اللاعبين ادى الى تفاوت في تحقيق ما هو مطلوب من الاداء .

يعد الذكاء من المتغيرات المهمة في عملية التعلم وهناك ذكاءات متعددة ، اما ما يخص التربية البدنية وعلوم الرياضة فيعد الذكاء الجسمي -الحركي من أهم الذكاء الواجب تنميتها لكي تتم عملية التعلم والوصول ال أفضل أداء وبأقصر زمن ممكن وهنا تكمن أهمية البحث .

1-2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثان وملاحظتهما لشرح المدرس للمهارات بالكرة الطائرة وعرضها خلال الوحدات التعليمية إذ أن هناك استجابات متباينة منها سريعة ومنها بطيئة للطلاب في أثناء تعلمهم المهارات ويعتقد الباحثان ان سبب اختلاف مستوياتهم في التعلم يرجع الى اختلاف مستوياتهم في الذكاء الجسمي - الحركي .

1-3 هدف البحث

- 1- التعرف على مستوى الذكاء الجسمي-الحركي ومستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة
- 2- التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والأداء الفني للمهارات قيد البحث .

1-4 فرض البحث

-هناك علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الجسمي - الحركي وتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى الطلاب .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري :-طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2015-2016) م .
- 2-5-1 المجال الزمني :-المدة من (1 / 12 / 2015) ولغاية (20 / 3 / 2016) .
- 3-5-1 المجال المكاني :-لقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

2-1 الدراسات النظرية والمشابه

2-1-1 مفهوم الذكاء

يعد الذكاء احد الصفات التي تمكن الانسان من التصرف بعقل ومواجهة امور الحياة والتكيف معها او ان الذكاء ينظر اليه كقدرة كامنة تعتمد على الوراثة ، وعلى النمو والتطور السليمين وباعتبار ان الذكاء قدرة كامنة فانه يمكن تعديلها عن طريق الإثارة وشأنها في ذلك شأن أي صفة فيزيقية أخرى من صفات الفرد ، ومن جهة اخرى فإن نمو الذكاء للوصول به الى تلك القدرة الكامنة قد يتأثر بالضغوط والإجهادات البيئية إذ إنه على العكس يمكن زيادة نموه

عن طريق الإثارة الصحيحة ولكن هذه الزيادة أو النقصان في معدل النمو او في توقف المزيد من التطور لا يعدل من مستوى القدرة الكامنة بالذات⁽¹⁾.

يختلف عامة الناس في نظرتهم للذكاء ، فبعضهم يصف الذكي بأنه ذا اليقظة وحسن الانتباه والفتنة لما يدور حوله أو ما يقوم به من أعمال ، ومنهم من يراه الشخص الذي يقدر عواقب أعماله ولديه القدرة على التبصر، ومنهم من يراه بأنه الشخص النبیه ، ومهما يكن من أمر هذه العبارات ، إلا أن عالم النفس ينظر إلى الذكاء بطريقة مختلفة عن تلك التي ينظر بها الآخرون إليه ، فالذكاء بالنسبة لعلماء النفس سمة يمتلكها كل الأفراد⁽²⁾. وبناءً على ذلك فقد أعطوه أكثر من تعريف أو تفسير ، ومنها تعريف (ستودرد Stoddard) للذكاء بأنه " القدرة على القيام بنشاط يمتاز بالصعوبة والتجريد والهدف والابتكار والتعقيد والاقتصادية والقيمة الاجتماعية ، والقيام بهذا النشاط تحت ظروف تتطلب تركيز الجهد ومقاومة الانفعال أما (بينت Binet) فيرى بأن الذكاء سلوك معقد لتكوين متعدد المظاهر يصفح عن نفسه في أربع من القدرات العقلية هي : الفهم والابتكار والنقد والقدرة على التوجيه الهادف للسلوك"⁽³⁾.

كما يعرف بأنه " القدرة المتميزة على التحليل والتخطيط وحل المشكلات ، وهو يتضمن الكثير من القدرات العقلية كالتفكير المجرد وجمع وتنسيق الافكار وسرعة التعلم ، كما يرتبط الذكاء بقوة الذاكرة"⁽⁴⁾. وقد فسّر (سبيرمان) الذكاء بأنه عامل يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة ، في حين اتفق كل من (ثورانديك و هيكن) بأنه الظاهرة الناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة وقد أكد هذان الباحثان ان قابلية الشخص قد تكون ممتازة في إحدى الفعاليات الذهنية أو الحركية و رديئة في الأخرى ولهذا فإن عامل الذكاء هو ليس عاملاً عاماً يشمل الذكاء في جميع الحقول بل انه عامل خاص .

(1) محي الدين توفيق (وآخرون) . اسس علم النفس التربوي ، ط2 ، الاردن ، عمان ، دار الفكر ، 2002 ، ص163-164.

(2) خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد السلام البواليز . الموهبة التفوق ، ط2 ، الأردن ، عمان ، دار الفكر ، 2004 ، ص90.

(3) خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد السلام البواليز . المصدر السابق نفسه ص90-91.

(4) يحيى كاظم السلطاني . علم نفس الغدد الصم ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص 135.

ولم يختلف (ثرستون) كثيراً مع (ثوراندايك و هيكن) ، إذ أنه اعتقد بأن عامل الذكاء العام مكون من سبعة عوامل خاصة ، ولكن الأختلاف بين النظريتين هو أن (ثرستون) يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين هذه العوامل السبعة في حين يجادل (ثوراندايك و هيكن) بعدم ضرورة وجود هذه العلاقة الايجابية⁽¹⁾.

2 - 1 - 2 الذكاء المتعدد:

وضع العالم (جارندر) نظرية للذكاء المتعدد مخالفاً بقية الباحثين في محاوله تفسير طبيعة الذكاء. أستمد هذا العالم نظريته من ملاحظاته للأفراد الذين يتمتعون بقدرات خارقة في بعض القدرات العقلية ولا يحصلون في اختبار الذكاء إلا على درجات متوسطة أو دونها مما قد يجعلهم في مجال المعاقين عقلياً. فعلى سبيل المثال لاحظ (جارندر) أن طفلاً بلغت نسبة ذكائه (50) ، غير انه كان قادراً على ذكر تاريخ أي يوم من أيام الأسابيع الواقعة بين السنوات 1880 - 1950 م كما كان قادراً على العزف على آلة البيانو بالسمع ، وكان هذا الطفل يمتلك غيرها من القدرات مثل الغناء بلغات أجنبية لا يتحدثها والتهجئة والحفظ⁽²⁾.

وهكذا فقد استرعت مثيلات هذه الحالة انتباه (جارندر) الذي بات يعتقد بأن الذكاء مؤلف من كثير من القدرات المنفصلة أو الذكاءات المتعددة التي يقوم كل منها بعمله مستقلاً استقلالاً نسبياً عن الآخر ، وتحدثت هذه النظرية عن أبعاد متعددة في الذكاء ، وتركز على حل المشكلات والإنتاج المبدع على اعتبار أن الذكاء يمكن أن يتحول إلى شكل من أشكال حل المشكلات أو الانتاج ولا تركز هذه على كون الذكاء وراثي أو هو تطور بيئي⁽³⁾، ونتيجة للبحث والدراسة وجد (جارندر) أن الاشخاص العاديين يتشكل لديهم على الاقل سبعة عناصر مستقلة من عناصر الذكاء الإلنجازي⁽⁴⁾.

يقترح (جارندر 1983) مقارنة جديدة للذكاء ، مختلفة عن المقاربة التقليدية المعامل العقلي I.Q ، وهي مقارنة مبنية على تصور جذري للذهن البشري ، وتقود الى مفهوم تطبيقي جديد ومختلف للممارسة التربوية والتعليمية في المدرسة أن الأمر يتعلق بتصور تعددي للذكاء، تصور يأخذ بعين الاعتبار ، مختلف أشكال نشاط الإنسان ، وهو تصور يعترف باختلافاتنا الذهنية وبالساليب المتناقضة الموجودة في سلوك الذهن البشري ، أن هذا النموذج الجديد للذكاء يستند على الاكتشافات العلمية الحديثة في مجال علوم الذهن وعلم الاعصاب التي لم يعرفها عصر (بينت Binet) وقد أطلقت على هذه المقاربة اسم (نظرية الذكاء المتعدد)⁽⁵⁾.

ذلك المفهوم الذي يقيسه المعامل العقلي ، والتفرغ للاهتمام بشكل طبيعي للكيفية التي تنمي بها الشعوب الكفاءات الضرورية لنمط عيشها ولننظر الى الرياضيين والمدربين وغيرهم ، فإن كل الأدوار التي يقوم بها هؤلاء ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار ، إذا قبلنا تعريفاً جديداً للذكاء ، باعتباره كفاية أو قدرة لحل المشكلات ، إن كل الكفاءات والقدرات التي يظهرها هؤلاء في حياتهم وعملهم تعتبر بدون شك شكلاً من اشكال الذكاء الذي لا يقتصر على المهارات اللغوية أو الرياضيات ، التي طالما مجدها اختبارات المعامل العقلي ، وعلى هذا الاساس ، ان نظرية

(1) نزار الطالب وكامل لويس .علم النفس الرياضي ، ط2 ، الدار الجامعية للطباعة ، 2000 ، ص168.

(2) الوقفي الراضي . مقدمة في علم النفس ، ط 3 ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1990 ، ص59.

(3) Internet . <http://www.islamonline.net/tarabic/display.asp?hquestionid=3291>, 2005.

(4) زياد النجار . تمارين بناء العقلي (الانواع السبعة من الذكاء) ، عمان ، شركة السوق دوت نت ، 2005 ، ص1-3.

(5) Huffman and others . psychology in Action Intelligence and intelligence testing , New York , 1996 , p273.

الذكاءات المتعددة تقف موقفاً خاصاً من اختبارات الذكاء ، التي طالما مجدت وقامت بإصدار أحكام بخصوص الطلاب ومستقبلهم الدراسي⁽¹⁾.

يرى (جاندر) أن هناك براهين مقنعة تثبت أن لدى الإنسان عدة كفايات ذهنية مستقلة نسبياً يسميها : "الذكاءات الانسانية" ، اما الطبيعة الدقيقة لكل كفاية ذهنية منها وحجمها فليس يعد أمراً محدداً بدقة ، وكذلك الأمر فيما يتعلق بعدد الذكاءات الموجودة بالضبط ، كما يرى أنه من الصعب أن نتجاهل وجود عدة ذكاءات مستقلة عن بعضها البعض نسبياً ، وأن بوسع الفرد وكذا محيطه الثقافي أن يقوم بتشكيلها أو تكييفها جميعاً بطرق متعددة⁽²⁾ . وعليه فإن الذكاء عبارة عن امكانية بايولوجية يجد له تعبيره فيما بعد بوصفه نتاجاً للتفاعل بين العوامل التكوينية والعوامل البيئية ، ويختلف الناس في مقدار الذكاء الذي يولدون به ، كما يختلفون في طبيعته ، كما يختلفون في الكيفية التي ينمون بها ذكاءهم . ذلك ان معظم الناس يسلكون وفق المزج بين أصناف الذكاء ، لحل مختلف المشكلات التي تعترضهم في الحياة⁽³⁾.

ويتفق كل من (عبدالقادر الزاكي)⁽⁴⁾ و(عبد الله شعيب صلاح)⁽⁵⁾ على ان الذكاء يظهر بشكل عام لدى معظم الناس بكيفية تشترك فيها كل الذكاءات الأخرى ، وبعد الطفولة المبكرة لا يظهر الذكاء في شكله الخاص ، ومعظم الأدوار التي ننجزها في ثقافتنا هي نتاج مزيج من الذكاءات في معظم الاحيان ، فعلى سبيل المثال لكي تكون رياضياً بارعاً في الاداء ، لا يكفي ان يكون لديك الذكاء الجسمي - الحركي أو لياقة بدنية فقط ، بل يجب ان تمتلك ذكاءً موسيقي وذكاءات ذهنية والعكس صحيح.

تعددت التساؤلات عن نظرية الذكاءات المتعددة وعن اسسها العلمية ومدى اختلاف ما تدعيه من تعدد الذكاءات مقارنة بالآراء والأفكار التي سبقتها التي ذهب أصحابها إلى القول بوجود عدة ملكات أو قدرات عقلية أو فنية لدى الافراد الخ.

ما يميز هذه النظرية أن ما يذهب إليه واضعها من وجود عدة ذكاءات يجد أسسه في ثقافة الفرد وفي فيزيولوجيته العصبية ، فالذكاءات الثمانية التي تقول بها نظريته لها سند علمي ، التي هي بمثابة معايير للاستدلال على وجودها ، فلا يكفي انتشار ممارسات ثقافية لدى شخص ما للتعبير عن وجود ذكاء معين لديه ، وإنما لا بد من تحديد موضعي للخلايا العصبية التي تشغلها تلك الممارسات في الدماغ ، وهذا ما يميز نظريته من الأفكار والآراء السابقة في الموضوع ، التي قالت بوجود ملكات أو قدرات متعددة ، دون سند أو حجج علمية تجريبية⁽⁶⁾.

2 - 1 - 3 أنواع الذكاءات المتعددة:

إن نظرية الذكاءات المتعددة تسمح للشخص باستكشاف مواقف الحياة المعيشية والنظر إليها وفهمها بوجهات نظر متعددة ، فالشخص يمكنه أن يعيد النظر في موقف ما عن طريق معاشته بقدرات مختلفة ، إن الكفايات الذهنية للإنسان يمكن اعتبارها جملة من القدرات والمهارات العقلية التي يطلق عليها (الذكاءات).

(1) أحمد أوزي . التعليم والتعلم بمقاربة الذكاءات المتعددة ، دار البيضاء ، مطبعة النجاح الجديدة ، 1999 ، ص 10 .

(2) Gardner .H . Multiply Intelligences ,The Theory In parctice published By Basic Book ,U.S.A 1993,p6.

(3) حسين محمد عبد الهادي . قياس وتقييم قدرات الذكاءات المتعددة ، ط 1 ، الاردن ، دار الفكر ، 2003 ، ص 11 .

(4) عبد القادر الزاكي . التدريب المتمركز حول المتعلم والمتعلمة مبادئ وتطبيقات ، مشروع تربية الفتيات المغربي برعاية MEG الوكالة الامريكية للتنمية الدولية ، منشور على شبكة الانترنت ، ص 8.

(5) عبد الله شعيب صلاح . الذكاء الوجداني نظرية قديمة حديثة ، الاردن ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 220 .

(6) حسين محمد عبد الهادي . المصدر السابق نفسه ، 2003 ، ص 65.

ما من شخص سويّ إلا يملك إلى حدٍ ما أحد هذه الذكاءات ، ويختلف الأفراد فيما بينهم عن طريق الكيفية التي يوظف بها كل واحد منهم كفايته لتحديد الطريق الملائم للوصول إلى الأهداف التي يتوخاها ، وتقوم الأدوار الثقافية التي يضطلع بها الفرد في مجتمعه باكتساب عدة ذكاءات ، ومن الأهمية بمكان اعتبار كل فرد متوفراً على مجموعة من الاستعدادات وليس على قدرة واحدة ، ومن هذه الذكاءات⁽¹⁾.

1- الذكاء اللغوي .

2- الذكاء المنطقي الرياضي .

3- الذكاء البصري الفراغي (الفضائي) .

4- الذكاء الجسمي - الحركي .

5- الذكاء الموسيقي اللحني .

6- الذكاء الاجتماعي .

7- الذكاء الذاتي الفردي .

8- الذكاء الطبيعي .

2-1-4 الذكاء الجسمي - الحركي

تتفق خولة احمد⁽²⁾ ودوقان عبيدات⁽³⁾ بأن الذكاء الجسمي - الحركي هو القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه في حل مشكلة أو أداء الحركة أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال ، والتعبير عن الأفكار و الاحاسيس بواسطة الحركات ، إن المتعلمين الذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الأنشطة البدنية ، وفي التنسيق المرئي - الحركي ، وعندهم القدرة على ممارسة الرياضة البدنية أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل ، يتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسمية - حركية فائقة ، ويعتمد على تفاعل تكوينات أو قدرات جسمية - حركية وعوامل بيئية.

ويتطور هذا الذكاء ابتداءً من الطفولة ويمكن أن يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك إذ يتأثر بما يحتاج في بيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم ، سواء على الأداء الرياضي أو الأداء الحركي.

إن اصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك والتعبير الجسمي وإمكانية استخدام حواسه المختلفة ، وهنا يشير (جارندر) إلى أن القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع ، وهو مهارة لاشك يملكها الرياضيون بمختلف ألعابها ، ولكل فرد نصيب من هذه المهارة. والشخص السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشاقته وتوازنه وتناسقه ، وإن التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرات ، ولكن منها ما يظهر عند بعض الأفراد، حتى قبل ان يبدأ بالتمرين ، كلاعبي كرة السلة المتفوقين مثلاً، تماماً كما تظهر براعة بعض الأفراد في الحساب قبل أن يتعلموا الحساب⁽⁴⁾ ، ويتجسد هذا الذكاء في الإنجازات الكبيرة التي حصل عليها الأبطال الرياضيون وذوو المواهب الرياضية.

(1) جمال ماضي ابو العزائم . هل يتمتع طفلك بالذكاء؟ ، العدد الرابع والخمسين ، مقال منشور ، مجلة المعلم ، 2005 ، ص 1-5 .

(2) خولة احمد حسن . بناء وتقنين مقياس للذكاء الجسمي - الحركي على طلبة كليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية للبنات ، 2006 ، ص 20 .

(3) دوقان عبيدات . اساليب الكشف عن الذكاءات - بروفييل الذكاء ، منشور على شبكة الانترنت ، 2005 ، ص 1-3 .

(4) Internet . <http://intelligentsmarocains.blogspot.com/nowyork.2001.p173> .

2-1-5 اساليب قياس الذكاء:

نظرا إلى ما لموضوع الذكاء من أهمية كبيرة في معرفة كمية النمو العقلي ومقداره لدى الأفراد وكذلك في ايجاد الوسائل الكفيلة بتنمية الذكاء ، من اجل ذلك كله حظي موضوع الذكاء منذ بداية القرن العشرين بالاهتمام بشكل عام وقياس الذكاء بشكل خاص ، وعملية قياس الذكاء ما هي إلا عملية تحويل المعطيات المختلفة للنمو العقلي والذكاء إلى ارقام وكميات ومعرفة مدى تناسب تلك الأرقام مع العمر الزمني للأفراد⁽¹⁾، إن فكرة قياس الذكاء تقوم على فكرة تراكم المعلومات ، لان حساب العمر العقلي يقوم على جميع التجارب التي نجح فيها الفرد، ومع ذلك فإنه يتعين متابعة امتداد احتمالات النجاح والإخفاق في مراحل مختلفة من السن ، لان بعض النتائج قد يجعلها الفرد في مراحل متقدمة أو متأخرة لعدة سنوات . والذكاء سمة لا يمكن قياسها قياساً مباشراً وإنما يعطي الفرد عملاً معيناً لإجرائه ويتطلب هذا العمل ممارسة بعض الوظائف العقلية العليا ثم تسجيل النتائج وتقارن بعمل غيره من المتحدين معه في العمر الزمني والموجودين تحت الشروط والظروف ، وانه لمن المسلمات أن عينة سلوك الفرد في المواقف الاختبارية تدل على حقيقة سلوكه فيما يقبسه الاختبار . ومقياس الذكاء ليس مقياساً جامداً بل هو عبارة عن عدة اختبارات شفوية وتحريية معينة تتضمن مجموعة من المعطيات التي تدل على استخدام العقل والتفكير في الرد عليها وذلك بطريقة منتظمة مع الأخذ في الاعتبار العمر الحقيقي⁽²⁾.

2 - 1 - 6 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة:-

تعد لعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الجماعية التي تتميز بوجود نوعين من المهارات (الهجومية ، والدفاعية) ويتطلب من جميع اللاعبين ان يؤدوا المهارات الاساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه داخل الملعب وعلى المراكز جميعها لتحقيق الهدف (الفوز) على الفريق المنافس ماعدا اللاعب الليبرو . كما تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها فضلاً عن الترابط الوثيق مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارة السابقة من نوعية اداء متميز من اجل خلق افضل حالة للمهارة اللاحقة وهذا مما يفرض الاهتمام بنوعية الاداء المهاري من خلال استخدام التدريب لتطوير اداء المهارات والصفات الحركية والبدنية المرتبطة بها⁽³⁾.

وبالرغم من ان المهارات تبدو سهلة الاداء الا انها تتطلب بذل جهد كبير في دقة اتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الاصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى⁽⁴⁾.

حيث أن اغلب المصادر تصنف المهارات الاساسية بالكرة الطائرة الى هجومية واخرى دفاعية الا انه يرى الباحث بأن مهارة الاعداد هي مهارة ربط بين المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية .

(1) صلاح الدين محمود علام . القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساليبه وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص337-339.

(2) عبد الجليل إبراهيم الزوبعي (وأخرون) . الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، كلية الآداب ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص89.

(3) سهيل جاسم جواد . تأثير منهج (بالثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة ، جامعة بابل ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 43.

(4) سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1 ، عمان ، شارع الملك حسين ، 2006 ، ص 53.

2- 1- 6- 1 أنواع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :-

لعبة الكرة الطائرة تتكون من نوعين من المهارات (مهارات هجومية ومهارات دفاعية واخرى رابطة بينهما) ومجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية ويتفق كل من (سعد حماد)⁽¹⁾ و(عقيل عبد الله)⁽²⁾ و(اكرم زكي)⁽³⁾ على تحديد اهم المهارات الفنية الأساسية في الكرة الطائرة وهي :-

- 1- مهارة الارسال .
- 2- مهارة استقبال الارسال.
- 3- مهارة الاعداد.
- 4- مهارة الضرب الساحق.
- 5- مهارة حائط الصد.
- 6- مهارة الدفاع عن الملعب.

ومن هنا لابد من التعرف على كل مهارة من المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية كبيرة لمعرفة مدى متطلبات الاداء المهاري لهذه اللعبة فكلما كان اتقان هذه المهارات بدرجة كبيرة ادى الى وصول اللاعبين الى المستوى المطموح اليه والاقتراب الى المثالية للأداء الرياضي.

2-1-6-1 مهارة الإرسال

تعرف مهارة الإرسال "بأنها عملية وضع الكرة في اللعب عن طريق ضرب الكرة باليد المفتوحة أو بقبضة اليد من الأسفل أو الأعلى بأي شكل من الأشكال من قبل اللاعب المرسل من منطقة الإرسال"⁽⁴⁾.

كما يعرف الإرسال بأنه "أحدى المهارات الفنية بالكرة الطائرة وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز (1) من الخط الخلفي بعد إشارة الحكم وصوت الصافرة وإدخال الكرة في اللعب وتضرب بذراع واحدة بيد (مفتوحة أو مضمومة) حتى يتم عبورها إلى ملعب المنافس من فوق حافة الشبكة ، ولالإرسال باعتباره أحد المهارات الهجومية في الكرة الطائرة تأثير فعال إيجابي للفريق المرسل وسلبي للفريق المنافس إذا تم تنفيذه بالطريقة المطلوبة ويتم خلاله " ⁽⁵⁾:-

1. الحصول على نقطة مباشرة بدون إجهاد الفريق .
2. إعطاء فرصة راحة لباقي أعضاء فريقه .
3. كسب الثقة لأعضاء الفريق من الناحية النفسية .
4. إجهاد الفريق المنافس بدنياً ونفسياً عند نجاحه .
5. زعزعة الثقة عند الفريق المنافس .

ويرى الباحثان الإرسال بأنه الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، ويستأنف به عقب انتهاء الشوط ويعد كل خطأ يحتسبه الحكم ، وهو عبارة عن ضرب الكرة بيد واحدة وجعلها في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز

(1) سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة تعلم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، 2000 ، ص 29.

(2) عقيل عبد الله (واخرون) . التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979، ص14-15 .

(3) اكرم زكي خطابية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 ، ص 68.

(4) حسين صخي وطارق زروقي . المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2011، ص 38 .

(5) سعد حماد الجميلي .المصدر السابق نفسه ، 2000، ص45

الخلفي الأيمن(1) في الفريق والذي يضرب الكرة بأي جزء من الذراع من منطقة الإرسال لإرسالها إلى ملعب الفريق المنافس .

2-1-1-6-1-1 أهمية الإرسال بالكرة الطائرة :-

تعد مهارة الإرسال بالكرة الطائرة في الوقت الحاضر إحدى أهم مفاتيح الفوز لدى فرق القمة العالمية ، لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة ، فضلاً عن إنه بإمكان اللاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم .

" والإرسال يعد مفتاح لعب الكرة الطائرة حيث يبدأ به اللعب في أول المباراة وفي بداية كل شوط وعقب كل توقف يحتسبه الحكم ، ومفهوم الإرسال قد تطور من مجرد وسيلة تستخدم بصورة رئيسة لبدء اللعب إلى وسيلة هجوم يشكل تهديداً للفريق المنافس لتمييزه عن بقية المهارات الهجومية بأن ناتج أدائه الناجح يؤدي إلى الحصول على نقطة ، أي أن الفريق المرسل تكون له اليد العليا في المباراة عند إجادة لاعبيه لمهارة الإرسال بشكل يضمن له الحصول على نقطة مباشرة " (1) . لقد حظي الإرسال بقدر كبير من التطور على فترات زمنية مختلفة ومتعاقبة في محاولة جادة لمتابعة التطور الحاصل في باقي المهارات الأخرى فبدأ بالتدرج من السهل البسيط إلى الصعب المؤثر (يمتاز بالسرعة والقوة والدقة) ، إذ كان الغرض منه مجرد نقل الكرة إلى ملعب المنافس بصورة قانونية واستمرار اللعب ، ثم تطور بطرق متعددة باستخدام القوة والسرعة والدقة في توجيه ضربات الإرسال . " تستخدم ضربة الإرسال لبدء تداول الكرة في اللعب ، وهي الحركة الوحيدة في الكرة الطائرة التي يكون فيها اللاعب لديه تحكم كامل بالكرة " (2) .

ويشير (أكرم زكي) إلى أن (أهمية الإرسال تعود بالدرجة الأساس إلى كونه من أهم المهارات الأساس ذات الطابع الهجومي ، إذ يمكن الفريق من الحصول على نقطة مباشرة في حال إجادته ، خاصة وأن المرسل يكون أدائه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس . لذا يجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أهمية الإرسال وهو ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، وعلى لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد ، وهذا يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف دفاعية) (3) .

2-1-1-6-1-2 أنواع الإرسال (4)(5) :-

يتفق معظم المختصين في لعبة الكرة الطائرة على إنه يمكن تقسيم مهارة الإرسال من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال وذلك وفقاً لوضع الكرة لمستوى كتف المرسل على نوعين رئيسيين هما : -

(1) حسين صخي وطارق رزوقي . مصدر سبق ذكره ، 2011 ، ص 39 .

(2) أحمد البوريني و صبحي قبلان . الكرة الطائرة (مهارات - تدريبات - إصابات) ، الأردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012 ، ص 96 .

(3) أكرم زكي خطابية . مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 75 .

(4) ناهدة عبد زيد الدليمي . الكرة الطائرة ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011 ، ص 75 .

(5) أسعد عدنان عزيز الصافي وعلي مهدي هادي الجمالي . الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات - اختبارات ميدانية - خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون ، مطبعة النجف الأشرف ، 2012 ، ص 34 .

أولاً :- الإرسال من الأسفل ومن أشكاله هي :-

1. الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل .
 2. الإرسال الجانبي من الأسفل .
 3. الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل (الروسي) .
- ثانياً:- الإرسال من الأعلى ومن أشكاله هي :-
1. الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) .
 2. الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) .
 3. الإرسال المتموج الجانبي (الياباني) .
 4. الإرسال الجانبي الخفاف (الهوك) .
 5. الإرسال الساحق .
 6. الإرسال المتموج من القفز .

2-1-6-1-2 مهارة المناولة من الاسفل :

تعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية الهامة بالكرة الطائرة ، وهي الأساس في بناء الهجوم وأي خطأ فيه يؤدي الى فوز الفريق الخصم بنقطة ويحتاج في ادائه الى قدرة عالية من التوقع لسقوط الكرة واداء مهاري متكامل وتحرك سليم نحو الكرة لغرض استقبالها وتوجيهها للزميل المعد بدقة لبناء هجوم سليم ومتكامل .

"ان استقبال الإرسال وتوجيه الكرة الاولى للمعد ينتمي لخيارات متعددة لمجريات اللعب المختلفة وما يترتب على صد الكرة الاولى تعقيدات يتحتم ان يتمتع اللاعب المستقبل بصفات بدنية ومهارية وعقلية اضافة الى التركيز"⁽¹⁾ وتزداد اهمية هذه المهارة لاعتماد اغلب المهارات الاخرى عليها وان التوصيل الجيد يبني عليه أعداد وعمل التركيبات الهجومية .

وعرف (أكرم زكي خطابية) استقبال الإرسال بأنه "استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس ، لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب بامتصاص سرعة وقوة الكرة وتمريها من اسفل للزميل بالساعدين"⁽²⁾.

وقد عرف (علي مصطفى طه) مهارة استقبال الإرسال " بأنه استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب ، بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريها من اسفل للأعلى بالساعدين او بالتمرير للأعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل"⁽³⁾.

ان استقبال الكرة الجيد يعتمد على قدرة اللاعب ودرجة تمتعه بالقدرة على تصور الحدث ومكان سقوط الكرة وما يمتلكه من قوة وسرعة ورشاقة في الحركة واتقان الاداء الصحيح للمهارة باعتبارها مهارة فردية خاصة باللاعب الذي يقوم بعملية استقبال الكرة .

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم . الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1 ، الاردن ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص64.

(2) اكرم زكي خطابية . مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص93.

(3) علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999 ، ص69.

2-2 الدراسات المشابهة

2 - 2 - 1 دراسة (جبار علي كاظم الجميلي)⁽¹⁾:

((تأثير تمارين باستخدام اجهزة مساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي - الحركي للضربة الساحقة لناشئي الريشة الطائرة)). اهداف البحث :

1- اعداد تمارين متنوعة باستخدام بعض الاجهزة المساعدة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي - الحركي للضربة الساحقة لناشئي الريشة الطائرة .

2- معرفة تأثير التمارين المتنوعة باستخدام بعض الاجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي - الحركي للضربة الساحقة لناشئي الريشة الطائرة.

فرض البحث :

1- للتمارين باستخدام اجهزة مساعدة تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي - الحركي للضربة الساحقة لناشئي الريشة الطائرة.

اشتملت عينة البحث على لاعبي اندية محافظة بابل بالريشة الطائرة للموسم 2009 - 2010 وكان عدد عينة البحث (18) لاعباً.

الاستنتاجات :

1- استخدام الجهاز المقترح وفر الجهد والوقت للمدرب والمتعلم في تطوير مهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة بشكل جيد وهو مناسب لتعليم هذه الفئة من الاعمار.

2- استخدام الجهاز المقترح له تأثير ايجابي في تفاعل المتعلمين في اثناء التمرين وحضورهم .

3- حصول نسب جيدة في مقدار تطور سرعة الاستجابة الحركية اللحظية والانتقالية لعينة البحث .

4- ان التمارين بالأجهزة المساعدة التي وضعها الباحث لها تأثير كبير في تطور الذكاء الجسمي - الحركي لعينة البحث .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

على الباحثان اختيار المنهج الملائم لطبيعة ومشكلة البحث وعليه استخدم الباحثان المنهج الوصفي ذو العلاقات الارتباطية كونه يلائم طبيعة مشكلة وأهداف البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2015-2016) والبالغ عددهم (60) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عددهم (30) طالب وهم يمثلون ما نسبتهم (50%) من المجتمع الكلي .

⁽¹⁾ جبار علي كاظم الجميلي . تأثير تمارين باستخدام اجهزة مساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي - الحركي للضربة الساحقة لناشئي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2010.

3-3 تجانس عينة البحث

قبل البدء بتنفيذ المنهج تم التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، والوزن ، والعمر) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (الطول ، والوزن ، والعمر)

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	السنة	21.05	0.83	21	0.18
الطول	السنتيمتر	170.65	3.48	171.5	0.73-
الوزن	الكيلوغرام	69.42	3.74	68.95	0.37

بما ان معامل الالتواء بين (1-، 1+) لذا فان العينة متجانسة .

4-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- الاختبارات والمقاييس .
- 4- الملاحظة .
- 5- الاستبانة .
- 6- كاميرا تصوير نوع (Nikon) يابانية المنشأ عدد (1) .
- 7- اقراص (CD) مضغوطة DVD عدد (15).
- 8- ساعة توقيت عدد (1) .
- 9- ميزان طبي عدد (1) .
- 10- كرة طائرة عدد (5) .
- 11- ملعب كرة طائرة وقياسات قانونية .
- 12- صافرة عدد (1) .

3 - 5 اجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 اختبارات البحث

3-5-1-1 اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال (التنس ، المتموج ، من الأسفل) ومهارة المناولة من الأسفل .
الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال والمناولة من الأسفل من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيرية، الرئيس الختامي)
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد(5) استمارة تقويم معدة مسبقاً.

طريقة الأداء:

يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الإرسال ومهارة المناولة من الاسفل في المنطقة المحددة ، أي من المركز محاولاً أداء المناولة بصورة صحيحة ولثلاث محاولات ، وتحتسب أفضل محاولة .

التسجيل:

يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات ، مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (3) درجات للقسم التحضيري، و(5) درجات للقسم الرئيس، و(2) درجة للقسم النهائي. ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالب مختبر. ملاحظة: تم التقويم عن طريق التصوير وتم عرضه على الخبراء^(*).

3-5-1-2 اختبار الذكاء الجسدي - الحركي .

أعتمد الباحثان في قياس الذكاء الجسدي - الحركي المقياس المعد من قبلها مسبقاً لهذا الغرض وكانت بدائل الاجابة هي (دائماً ، احياناً ، ابدأ) وقد اعطيت الاوزان (3 - 2 - 1) على التوالي للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية ، وبهذا تكون اعلى درجة يحصل عليها الطالب في المقياس هي (90) واقل درجة (30) وكلما كانت الدرجة التي يحصل عليها عالية دل ذلك على ارتفاع مستوى الذكاء الجسدي - الحركي لديه وادناه المقياس الذي اعتمده الباحثان في قياس الذكاء .

عزيزي الطالب :-

في ادناه تعليمات المقياس ، يرجو الباحث منكم قراءتها بعناية من اجل الاجابة الدقيقة على فقرات المقياس وهي :-

- 1 - عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك أي فقرة بدون اجابة .
- 3- ضرورة الاجابة بصراحة ودقة .
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر .
- 5- ضع علامة (√) امام كل فقرة في الحقل الذي ينطبق عليك.
- 6- تكون الاجابات سرية لغرض البحث العلمي.

في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية .
في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء .
في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة .

(*) 1 - أ. م. د. علي مهدي الجمالي تدريسي
2- أ. م. د. حاتم فليح حافظ تدريسي
3- م. د. فراس كسوب راشد تدريسي

ت	اسم الفقرات	دائماً	أحياناً	أبدأ
1	أستطيع استخدام قوة جسمي بالقدر الكافي عندما يتطلب الأمر ذلك			
2	يزداد استعدادي في الأداء عكس الآخرين.			
3	اعتقد بان التوافق العصبي العضلي يساعدني في أداء بعض المهارات الصعبة			
4	أشعر بتوتر إذا كان زميلي متفوق علي في عنصر القوة			
5	أجد صعوبة في أداء أفضل ما عندي من قوة			
6	أستطيع أداء بعض الحركات البدنية الجديدة بشكل أفضل من زملائي			
7	بطء حركتي يفقدني الكثير من مهارتي وأداء حركه جديدة			
8	يمكنني استعادة سرعتي ودقتي خلال أدائي للمهارات المتكررة بسهولة			
9	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أدائي لمجهود بدني جديد وعنيف			
10	أستطيع التكيف بسرعة وبدقة مع مواقف اللعب المتغيرة			
11	امتلك توقع عالي خلال الأداء			
12	أستطيع الاحتفاظ في ذهني بتكنيك مفصل عن الأداء			
13	أستطيع كشف نوايا المقابل بمجرد رؤية حركة بسيطة من قبله			
14	لدي القدرة على إيجاد بعض الحلول للمشاكل التي تواجهني			
15	أستطيع تغيير إيقاع اللعب بسرعة وحسب الظروف التي تواجهني			
16	خلال التعلم أشعر بان جسمي مشدود ومتوتر وغير من كفاية			
17	أستطيع أداء بعض المهارات الحركية بمرونة عالية			
18	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة			
19	أستطيع مد عضلاتي لأداء أي مهارة من مهارات الكرة الطائرة			
20	أستطيع اداء اغلب المهارات برشاقة وانسيابية عالية			
21	أجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب بالحركة			
22	أنتقل من مهارة لأخرى في وقت واحد وبدرجة عالية من الانتباه والدقة			

23	كلما ازدادت خبرتي يسهل علي إدراك أي حركة جديدة معقدة
24	أستطيع الاحتفاظ بانتباهي لمدة طويلة
25	أستطيع تعلم مهارة جديدة وبدرجة انتباه مناسبة
26	أنا من النوع الذي يؤدي مهارات التوازن الحركي بحرية
27	أستطيع إتقان المهارات الحركية التي تتطلب توازن جسمي
28	أجد صعوبة في أداء بعض المهارات الحركية التي تتطلب التوازن الحركي المركب
29	أستطيع المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات بالكرة الطائرة
30	امتك قدرات جيدة تؤهلني لأداء المهارات التي تتطلب التوازن الحركي

3-6 التجربة الاستطلاعية

ان التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وادواته" (1)

تم اجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات الاداء الفني للمناولة من الاسفل بتاريخ 15 / 12 / 2015 وكذلك تم اجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات الأداء الفني لمهارة الأرسال بتاريخ 21 / 2 / 2016 الساعة العاشرة والنصف صباحاً لعينة من (4) طالب من خارج عينة البحث الاساسية ، والتجربة الاستطلاعية للمقياس لذكاء الجسمي - الحركي بتاريخ 7 / 2 / 2016 وكان هدف التجربة ما يأتي :-

- 1- التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمته لتنفيذها .
- 2- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة .
- 3- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات والصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل .
- 4- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .
- 5- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- 6- كفاءة فريق العمل المساعد (*) وكفايته .

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 204.

(*) تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة اسماؤهم ادناه :-

- | | | |
|-------------------------------|--------------|---|
| 1. السيد على احمد محمد صالح | طالب ماجستير | جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2. السيد حيدر عبد الواحد جلوب | طالب ماجستير | جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3. السيد علي قاسم جابر | طالب ماجستير | جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

3-7 الاسس العلمية للاختبارات :-

اعتمد الباحثان على الاسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات بالرغم من كونها اختبارات مقننة لأجل تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة وكما يلي :-

3 - 7 - 1 صدق الاختبارات :

الاختبار الصادق "هو الاختبار الذي يقيس الشيء الذي وضع من أجله ولا يقيس شيئاً غيره أو مضاف إليه"⁽¹⁾. وللتأكد من صدق الاختبارات ولكلا المهارتين الإرسال والمناولة من الاسفل في الكرة الطائرة فقد اعتمد الباحث صدق الظاهري.

3 - 7 - 2 ثبات الاختبارات :

ثبات الاختبار "ان يعطي نفس النتائج اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها"⁽²⁾. اذ قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على افراد التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15 / 12 / 2015 بالنسبة للمناولة من الاسفل وتم اعادة الاختبار على العينة نفسها وبعد سبعة ايام من الاختبار الاول بتاريخ 22 / 12 / 2015 ، اما بالنسبة لاختبارات لمهارة الإرسال فكان الاختبار الاول بتاريخ 21 / 2 / 2016 وتم اعادة الاختبار بتاريخ 28 / 2 / 2016 . إما اختبار الذكاء الجسدي - الحركي اجري بتاريخ 2016/2/7 وأعيد بتاريخ 2016/2/22 وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لإيجاد معنوية الارتباط ولكلا المهارتين وكما مبين في الجدول (2) اذ كانت قيمة معاملات الارتباط بين الاختبارات معنوية مما يدل على ثبات الاختبارات.

3-7-3 موضوعية الاختبارات :

في الغالب يفترض ان يكون المقومين في الاختبارات متساوين بالكفاءة ، وكون الاختبارات المستعملة في البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ، قام الباحث بإيجاد الموضوعية من خلال درجات مقومين أثنين^(*) لاختبارات الاداء الفني للمناولة من الأسفل ومهارة الإرسال بالكرة الطائرة ، من خلال استعمال الباحث لمعامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما وكما مبين في الجدول (2) .

(1) جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار التأليف ، 1973 ، ص 156 .

(2) وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، بغداد ، مديرية دار الكتب ، 1988 ، ص 87 .

(*) 1- حاتم فيلح حافظ استاذ مساعد تعلم حركي - الكرة الطائرة جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- فراس كسوب راشد مدرس تعلم حركي - الكرة الطائرة جامعة الكوفة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

جدول (2) يبين ثبات وموضوعية اختبارات مهارتي المناولة من الأسفل ومهارة الإرسال
والذكاء الجسمي - الحركي بالكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الموضوعية
الاداء الفني لمهارة الإرسال	درجة	0.89	0.96
الاداء الفني للمناولة من الاسفل	درجة	0.91	0.98
الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	0.88	_____

3-8 التجربة الرئيسية :-

بعد الانتهاء من تهيئة واكمال جميع الاجراءات الضرورية لتحديد المتغيرات في البحث والمتمثلة بجانب الذكاء الجسمي - الحركي ، والجانب المهاري (الاداء الفني) لمهارة للمناولة من الاسفل ومهارة الارسال بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، تم جمع البيانات المتحصلة من هذه الاختبارات لغرض معالجتها احصائياً لاستخراج النتائج حيث كان اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة من الاسفل يوم الاحد 24 / 1 / 2016 الساعة 10:30 صباحاً بينما كان اختبار الذكاء الجسمي - الحركي ومهارة الارسال يوم الثلاثاء 1 / 3 / 2016 الساعة 10:30 صباحاً.

3-9 الوسائل الاحصائية :- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض نتائج اختبائي الذكاء الجسمي-الحركي والاداء الفني لمهارة الارسال لعينة البحث:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

لعينة البحث

المتغيرات الاحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون (ر)	قيمة دلالة الاختبار (sig)	معنوية الارتباط
مقياس الذكاء الجسمي-الحركي	70.25	5.15	0.66	0.00	معنوي
الاداء الفني للأرسال(المواجه من الاسفل ، التنسي ، المتموج)	7.247	0.498			

يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واطهرت النتائج ان الوسط الحسابي للذكاء الجسمي- الحركي هو (70.25) وبانحراف معياري قدرة (5.15) والوسط الحسابي للأداء الفني للإرسال هو (7.247) وبانحراف معياري قدره (0.498) وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين متغيري البحث المحسوبة هي (0.66) اما قيمة (sig) المحسوبة فهي (0.00) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود ارتباط معنوي بينهما . والعلاقة طردية.

4- 2 عرض نتائج اختباري الذكاء الجسمي-الحركي والاداء الفني لاستقبال الارسال من الاسفل لعينة البحث:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

لعينة البحث

المتغيرات الاحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون (ر)	قيمة دلالة الاختبار (sig)	معنوية الارتباط
مقياس الذكاء الجسمي-الحركي	70.25	5.15	0.60	0.001	معنوي
الاداء الفني لاستقبال الارسال من الاسفل	8.002	0.577			

يبين الجدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واطهرت النتائج ان الوسط الحسابي للذكاء الجسمي- الحركي هو (70.25) وبانحراف معياري قدرة (5.15) والوسط الحسابي للأداء الفني لاستقبال الارسال من الاسفل هو (8.002) وبانحراف معياري قدره (0.577) وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين متغيري البحث المحسوبة هي (0.60) اما قيمة (sig) المحسوبة فهي (0.001) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود ارتباط معنوي بينهما . والعلاقة طردية.

4 - 3 مناقشة النتائج:

من خلال الاطلاع على الجدولين (3,4) نستنتج ان للذكاء الجسمي - الحركي علاقة ارتباط معنوية مع الاداء الفني لكل من الارسال بالأنواع (من الاسفل ، التنسي ، المتموج) مجتمعة وكذلك مع استقبال الارسال وان العلاقة بينهما كانت طردية اي كلما زاد الذكاء الجسمي - الحركي للطالب كان ادائه افضل وبمعنى اخر ان الطلبة الذين يتميزون بذكاء جسمي - حركي عالي تكون لديهم القدرة على تعلم المهارات افضل من اقرانهم ممن هم اقل ذكاء .
 اضافة الى اكتساب التعلم بوقت اقصر وبأقل جهد ممكن وعلى القائمين على عملية التعلم الاهتمام بالتفكير خلال ممارسة المهارات الحركية . "اذ ان التفكير عملية عقلية عليا تعد غاية في الاهمية من حيث ما يجب على المعلم او

المدرّب توجيه العناية اليها في التعلّم بشكل عام " (1) . والتفكير اثناء الاداء ينمي الذكاء خلال الحركة اذ ان الذكاء الجسمي - الحركي هو "القدرة على استخدام الجسم بكفاءة ومهارة والتعبير عن الافكار والمشاعر وحل المشكلات باستخدام الجسم وحركاته"(2).

5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

1-هناك علاقة ارتباط معنوية وطردية بين الذكاء الجسمي- الحركي وكل من مهارتي الارسال واستقبال الارسال لعينة البحث .

2-اللاعبين الذين لديهم ذكاء جسمي - حركي اعلى درجة من زملائهم كان الاداء الفني لمهارتي الارسال واستقبال الارسال من الاسفل لديهم افضل ا من باقي زملائهم.

3-الذكاء الجسمي - الحركي له دور في عملية تعلم المهارات المختلفة لان الطالب الاذكي تكون لديه تصورات وفهم اكثر عند شرح وعرض المهارات.

2-5 التوصيات:

1-ضرورة تنمية الذكاء الجسمي الحركي للطلاب من خلال وضع التمارين المختلفة التي تعتمد على اساس التفكير عند تطبيق مهارة معينة.

2-ضرورة اعطاء وقت محدد خلال الوحدة التعليمية لتمارين الذكاء الجسمي الحركي كونها من متطلبات التعليم الحديث.

3-مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب عند تعليمهم والتعرف على مستويات الذكاء لديهم من خلال الاختبارات الدورية .

4-اجراء دراسات للتعرف على علاقة الذكاء الجسمي - الحركي على مهارات اخرى من مهارات الكرة الطائرة وباقى الالعب الرياضية.

المراجع والمصادر العربية والانكليزية

المصادر العربية

- احمد البوريني و صبحي قبلان . الكرة الطائرة (مهارات - تدريبات - إصابات) ، الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012 .
- أحمد أوزي . التعليم والتعلم بمقاربة الذكاءات المتعددة ، الدار البيضاء ، مطبعة النجاح الجديدة ، 1999 .
- اسعد عدنان عزيز الصافي وعلي مهدي هادي الجمالي . الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات - اختبارات ميدانية - خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون ، مطبعة النجف الاشرف ، 2012 .
- اكرم زكي خطابية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 .

¹ - ايمان حمد شهاب . علم النفس التعلّم والتدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة دار الحروف،2013،ص220.

² - حيدر ناجي حبش. علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2016،ص170.

- ايمان حمد شهاب . علم النفس التعلم والتدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة دار الحروف، 2013.
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار التأليف ، 1973 .
- جبار علي كاظم الجميلي . تأثير تمرينات باستخدام اجهزة مساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الجسمي - الحركي للضربة الساحقة لناشئي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2010.
- جمال ماضي ابو العزائم . هل يتمتع طفلك بالذكاء؟ ، العدد الرابع والخمسين ، مقال منشور ، مجلة المعلم ، 2005 .
- حسين صخي وطارق رزوقي . المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، بغداد ، الكلمة الطبية ، 2011 .
- حسين محمد عبد الهادي . قياس وتقييم قدرات الذكاءات المتعددة ، ط1 ، الاردن ، دار الفكر ، 2003.
- حيدر ناجي حبش. علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2016.
- خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد السلام البوايز . الموهبة التفوق ، ط2 ، الأردن ، عمان ، دار الفكر.
- خولة احمد حسن . بناء وتقنين مقياس للذكاء الجسمي - الحركي على طلبة كليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية للبنات ، 2006.
- ذوقان عبيدات . اساليب الكشف عن الذكاءات - بروفيل الذكاء ، منشور على شبكة الانترنت ، 2005.
- زياد النجار . تمارين بناء العقلي (الانواع السبعة من الذكاء) ، عمان ، شركة السوق دوت نت ، 2005.
- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة تعلم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، 2000
- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1 ، عمان ، شارع الملك حسين ، 2006 .
- سهيل جاسم جواد . تأثير منهج (بالتثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة ، جامعة بابل ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- صلاح الدين محمود علام . القياس والتقويم التربوي والنفسى (اساليبه وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- عبد الجليل إبراهيم الزويجي (وآخرون) . الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، كلية الآداب ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- عبد القادر الزاكي . التدريب المتمركز حول المتعلم والمتعلمة مبادئ وتطبيقات ، مشروع تربية الفتيات المغربي برعاية MEG الوكالة الامريكية للتنمية الدولية ، منشور على شبكة الانترنت.

- عبد الله شعيب صلاح . الذكاء الوجداني نظرية قديمة حديثة ، الاردن ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .
- عقيل عبد الله (واخرون) . التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979 .
- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999 .
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- محي الدين توفيق (واخرون) . اسس علم النفس التربوي ، ط2 ، الاردن ، عمان ، دار الفكر ، 2002 .
- مروان عبد المجيد ابراهيم . الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1 ، الاردن ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .
- ناهدة عبد زيد الدليمي . الكرة الطائرة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011 .
- نزار الطالب وكامل لويس . علم النفس الرياضي ، ط2 ، الدار الجامعية للطباعة .
- وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، مديرية دار الكتب ، 1988 .
- الوقفي الراضي . مقدمة في علم النفس ، ط3 ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1990 .
- يحيى كاظم السلطاني . علم نفس الغدد الصم ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .

المصادر الانكليزية

- Gardner .H . Multiply Intelligences ,The Theory In parctice published By Basic Book ,U.S.A 1993.
- Huffman and others . psychology in Action Intelligence and intelligence testing , New York ,1996.
- Internet . <http://www.islamonline.net/tarabic/display.asp?hquestionid=3291>,2005.
- Internet . <http://intelligentsmarocains.blogspot.com/nowyork>.2001.

تأثير منهج تأهيلي بحوض السباحة في مستوى السكر في الدم لكبار السن (السيدات)

بأعمار (50-60) سنة

م.د هدير عيدان غانم

معهد الفنون التطبيقية

ملخص البحث باللغة العربية

كان الهدف من البحث معرفة تأثير منهج تأهيلي على مستوى السكر في الدم واللياقة البدنية للعينة قيد البحث، شملت عينة البحث (10) سيدات من نادي الصيد، اعمارهن بين (50-60) سنة، والمصابات بداء السكري النوع II، وتم اختيارهن بالطريقة العمدية ويمثلن (50%) من المجتمع، اجريت التجربة للمدة من (2014/7/10)م، ولغاية (2014/10/6)م، بدأ البرنامج بشدة من (55-75%) من النبض القصوي وعلى شدة بين (2-3) من (10) على مقياس "بورج" لادراك الجهد الشخصي، وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية، استخدام المنهج التأهيلي ادى الى التأثير على مستوى السكر قبل الأظفار ويعد الأكل بساعتين مما أدى الى انخفاض مستوى السكر في الدم، واستخدام التمارين التأهيلية المقترح أدى الى اكساب العينة مستوى من اللياقة البدنية والنفسية، ومن التوصيات، استخدام البرنامج التأهيلي في علاج مرض السكر.

The impact of rehabilitative approach swimming pool in the level of sugar in the blood for seniors (women) aged (50-60 years)

Hader Edan Ghanem Ph.D. Lecturer

Practical Arts Institute

The aim of the research to know the impact of rehabilitative approach to the level of sugar in the blood and the fitness of the sample in question, including the sample (10) Women of the Hunting Club, the ages of (50-60) years, and with diabetes type II, was chosen deliberate and make up (50%) of the community, conducted the experiment for the period from (7/10/2014), and up to (6/10/2014), the program appeared to severely (55-75%) of the maximum pulse on the severity of the (2-3) (10) on the "Borg" scale to realize the personal effort, the researchers reached the following conclusions, use a curriculum qualifying led to influence the level of sugar before breakfast and two hours after eating, leading to a decline in the level of sugar in the blood, and the use of exercises qualifying proposal led to the sample standard of physical and mental fitness, and recommendations, the use of the qualifying program in the treatment of diabetes.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تكمن اهمية مثل هذه الدراسات في النتائج الجديدة التي حققتها هذه الوسيلة العلاجية، ولكن ما يزال هناك المزيد من الفوائد التي يمكن أن نجنيها من العلاجات التي تعتمد على الماء،

ويعد الماء بيئة نموذجية لتدريب المريض على تنسيق قدراته الحركية وذلك بسبب خاصية العوم التي يؤمنها للمريض، فالماء يساعد على تقليل الضغط على العمود الفقري والمفاصل والأربطة، ولذلك يجد الأشخاص كبار السن ذوي الأوزان الثقيلة، أن كثيراً من الحركات لا يستطيعون تأديتها أو الحركات التي يجدون فيها صعوبة بالغة تكون سهلة بالنسبة لهم إذا قاموا بها في الماء، ويمكن وضع منهج مناسب للتدريب على تنسيق استجاباتهم الحركية من خلال إجراء تمارين داخل الماء، كما يؤمن الماء بيئة جديدة للتدريب، إذ أن ضغط الماء يكون أكبر من الضغط الجوي المحيط، وهو ما يجعل قوة الجهد المطبقة على الصدر تعمل على إعاقة عملية الشهيق وتسهيل عملية الزفير، ويمكن الاستفادة من هذه الحالة بشكل ممتاز لتقوية عضلات الجهاز التنفسي، وبزيادة عمق الماء يزداد الضغط على الصدر وبذلك يوضع المريض في مواقف تزداد صعوبتها تدريجياً، وتتطلب نشاطاً أكبر في العضلات يجبر المريض على القيام به بدون أن يشعر بذلك ويفاد من الماء أيضاً لإجراء تمارين خاصة بالأوعية الدموية وذلك بفضل خاصيته في توصيل الحرارة، فالانقباض والتمدد المتعمد للأوعية الدموية الموجودة في الجلد يؤديان إلى زيادة في عملية إمداد الأنسجة بالدم اللازم لها.

1-2 مشكلة البحث:

يعد مرض السكري من الحالات المرضية التي لم يعرف لحد الان طريقة ناجعة لعلاجها او حتى الحد منه، ووجد ان الرياضة والحركة يعدان من الوسائل التي تعمل على الحد من زيادة نسبة السكر في الدم، فضلا عن كونها وسيلة وقاية رخيصة الثمن، ولاترك اثار جانبية على اجهزة الجسم، كما هو الحال عند تناول الادوية المضادة للسكري، ولازالت البحوث والدراسات بحاجة الى تناول تاثير التمارين البدنية التي تستهدف مرض السكري في الهواء او داخل الماء، وهناك حاجة متزايدة يوميا لمثل هذه البحوث لما لها من فوائد على الاشخاص المصابين بداء السكري وبالتحديد كبار السن، الذين يواجهون صعوبة الحركة في الهواء، لذا قامت الباحثة باعداد منهج تاهيلي من خلال اداء تمارين بدنية داخل الماء لمثل هؤلاء الاشخاص لخفض قوة الجاذبية عليهم، والابتعاد قدر المستطاع من تناول الادوية، ليكون هذا البحث اضافة متواضعة لمحاربة المرض والشعور بحياة طبيعية لكبار السن.

1-3 هدفا البحث:

- اعداد منهج تاهيلي بحوض السباحة لكبار السن (السيدات) باعمار (50-60) سنة.
- معرفة تأثير المنهج التاهيلي على مستوى السكر في الدم على عينة من السيدات اعمارهن بين (50-60) سنة.

1-4 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية للمنهج التاهيلي على خفض مستوى السكر في الدم بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال المكاني: مسبح نادي الصيد، المنصور/ بغداد.

1-5-2 المجال الزمني: من (2014/7/10)م، ولغاية (2014/10/6)م.

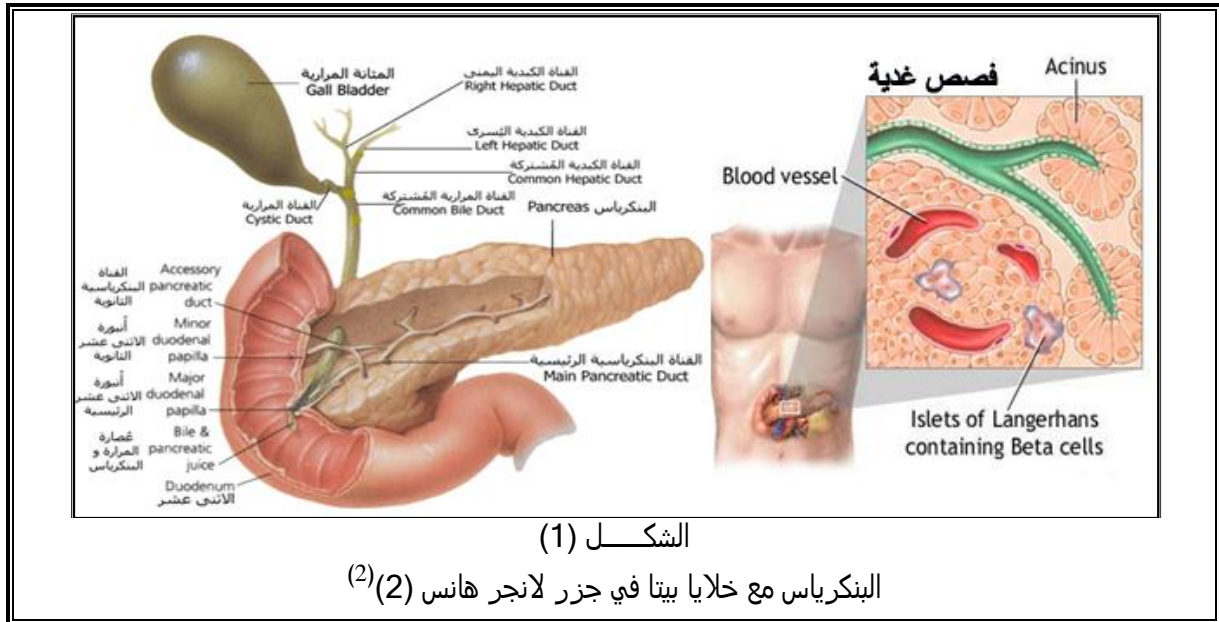
1-5-3 المجال البشري: (10) سيدات من منتسبات نادي الصيد، أعمارهن بين (50-60) سنة، والمصابات بداء السكري (النوع الثاني).

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 تعريف السُّكْرِي⁽¹⁾:

مرض السكري هو مرض أَسْتَقْلَابِي (أيضِي) (Metabolic,Diseases) مزمن (يتميز بزيادة مستوى السكر في الدم (Hyperglycemia)، نتيجة نقص نسبي او كامل في الانسولين (Insulin) في الدم، أو لخلل في تأثير الانسولين على الانسجة، مما ينتج عنه مضاعفات مزمنة في اعضاء مختلفة في الجسم، ويعرف الانسولين على انه هرمون يُفرز من خلايا بيتا في جزر لانجر هانس (Islets, of, Langerhans, Beta, Cells) في البنكرياس (Pancreas) ويتكون من سلسلة من الاحماض الأمينية مرتبطان بروابط كيميائية بعد ان تنفصل من سلسلة س (C,peptide) حتى يصبح فعال في الكبد اذ يدمر (50%) من الانسولين المفروز، والانسولين ضروري للجسم لتمكن من الافادة واستخدام السكر والطاقة من الطعام.



¹ - <http://www.6abib.com/adham/articles.php?id=40>

² - <https://www.google.iq/search?hl=ar&site=imgph&tbm>.

2-1-2 أنواع داء السكري⁽¹⁾:

مرض السكري من النوع الأول:

(Diabetes-type , (I), Insulin- dependent, diabetes, mellitus)، وسكري الأطفال (Juvenile, Onset) ويتميز بوجود تحطيم لخلايا بيتا في البنكرياس التي تفرز الانسولين (فقدان الانسولين تماما في الدم) بوساطة اضرار ذاتية (Auto-Antibodies) في دم المصاب، ويحتاج الشخص منذ البداية للانسولين ليعيش وهو معرض للاصابة بحماض الدم (KetoAcidosis).
مرض السكري النوع الثاني: (Type, II):

ويتميز بوجود مقاومة للانسولين من قبل الانسجة، اذ لاتستجيب له، ومن العوامل المساعدة على ظهوره:

السمنة (85%) من الحالات،، تاريخ عائلي للاصابة بمرض السكري في الاقارب من الدرجة الاولى (74%-100%) من الحالات،، الإناث اكثر من الذكور،، سن البلوغ.

2-1-3 أعراض مرض السكري:

يتم تشخيص مرض السكري عموما بوجود احدى المؤشرات التالية في يومين مختلفين:

فرط العطش وشرب الماء او التبول مع وجود مستوى السكر في الدم في أي وقت (Random, Blood, Sugar) أكثر من أو يعادل (200) مليغرام/ لكل 100مليتر دم، أو (11.1) مليمول/لتر دم،، مستوى السكر في الدم صائماً (8) ساعات على الاقل بدون أكل أعلى أو يعادل (126) مليغرام/لكل 100مليتر دم، أو (7) مليمول/لتر دم،، مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من اختبار تحمل الجلوكوز (Glucose, Tolerance, Test) أكثر من أو يعادل (200) مليغرام/100 لكل مليتر دم، أو (11.1) مليمول/لتر دم،، لديه مقاومة للانسولين (Insulin, Resistance) ونقص في الانسولين وليس اختفاءً كاملاً للانسولين من الجسم،، لا يوجد لديه تحطيم ذاتي للانسولين (أضرار ذاتية في الدم) لخلايا في البنكرياس أو سبب آخر مثل (أدوية مسببة للسكري مثل الكورتيسونات- خلل وراثي في جزيء الانسولين - أمراض البنكرياس).

الجدول (1)

مستويات السكر للشخص الطبيعي والمصاب (3)

المتغيرات	وحدة القياس	الشخص الطبيعي	الشخص المصاب
سكر الصائم	ملغ/ 100مليتر	80-100	أعلى من 126
بعد الافطار بساعتين	ملغ/ 100مليتر	140	200
سكر الدم العشوائي	ملغ/ 100مليتر	126	200

¹- Lawrence J M, Contreras R, Chen W.: Trends in the prevalence of preexisting diabetes and gestational diabetes mellitus among a racially, (Diabetes Care5, 31,2008) p899-904.

2-1-4 العلاج المائي:

يتحكم في جسم الشخص عند غمره في الماء بعض القوانين التي تتفاعل مع بعضها لتعمل على فائدة الشخص واختصار مدة التأهيل، ومن هذه القوانين قانون الطفو.

3-1-4-1 قانون الطفو:

يوفر الوسط المائي محيطاً جيداً للتأهيل دون حدوث أية عواقب سلبية من جراء الضغط على أجزاء الجسم، لأن كل جسم يغمر في سائل، يواجه قوة دفع للأعلى مساوية لوزن السائل المزاح وخاصة للذين يعانون من الوزن الزائد، مما ينتج عنه شعور الشخص بانخفاض في الوزن مقارنة مع الأرض، وهذا يوفر فرصة جيدة للمصاب بداء السكري من أداء تمارين داخل الماء بدون الشعور بالضغط على أجزاء جسمه والراحة.

3-1-4-2 العلاج في وسط مائي:

يعد العلاج بالماء أحد أنواع العلاجات البديلة أو المساعدة لأنواع أخرى من العلاج، وإن العلاج بالتمارين التأهيلية واستخدام علاج حركي داخل وسط مائي، لأحتوائه على تمارين حركية والعباب وأنشطة ترويحوية التي من شأنها تحسين حالة المصاب النفسية والبدنية والجسمية والوظيفية⁽¹⁾.

ويوفر العلاج في وسط مائي مميزات عدة تجعل هذا النوع من العلاج مفضل منها:

تخفيف وزن الجسم لاسيما للوزن الثقيلة، لانه يعمل على تخفيف الوزن، يعد الماء الدافي مرطب جيد للتيسب والالام والاسترخاء، ممايزيد من تدفق الدم، يصبح المصاب دافئاً داخل الماء خلال العلاج نظراً لزيادة افرازات هرمونات، الجسم ولاسيما هرمون الادرينالين وزيادة الكيمائية الحيوية اللاهوائية.

3-1-5 فسيولوجيا التمرين والسكري:

تقسم التمارين البدنية الى نوعين هوائية ولاهوائية، التمرين الهوائي اكثر فائدة لمرضى السكر مثل (المشي، الهرولة، ركوب الدراجات، الرقص، والسباحة)، اذ تعمل على زيادة الطاقة المتوفرة للعضلات في اثناء التمرين، اما التمرين اللاهوائي، مثل (الركض السريع، ورفع الاثقال)، عند مرضى السكر النوع الاول، فتختلف النتائج المترتبة عن التمرين من مريض لآخر، فمثلا المرضى الذين يأخذون أنسولين بكميات زائدة يحصل عندهم نقص في سكر الدم، بينما اذا كانت كمية الانسولين غير كافية هذا يؤدي الى زيادة نسبة السكر في الدم، اما انخفاض الوزن الناتج عن التمرينات الرياضية فانه يساعد على تنظيم السكر في الدم لمرضى السكري النوع الثاني، ان حصول مريض السكري على كمية وشدة مناسبة من التمرين الحركي في الماء لا يقل أهمية عن اتباع منهجاً غذائياً جيداً، ان لم يكن أفضل، في

¹ - هدير عيدان غانم؛ تأثير منهج تأهيلي في الماء على بعض المتغيرات البدنية والجسمية والوظيفية للمصابين بداء المفاصل، اطروحة دكتوراه غير منشورة، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006)، ص29.

الواقع يحتاج مريض السكري الى تغذية سليمة فضلا عن رياضة مناسبة، من اجل تحقيق مستوى صحي جيد، اذ تؤدي التمرينات الرياضية مفعول مثل مفعول الانسولين، لذلك تسمى التمرينات الرياضية "الانسولين غير المنضور"⁽¹⁾، وعلى مريض السكري ان يدخل التمرين الرياضي في حياته اليومية بوصفها جزء اساسي من ثقافته، لاسيما الاشخاص الذين يتناولون الانسولين كعلاج للسكر، وعلى المريض الانتباه الى نسبة السكر قبل البدء بالتمرين، ويفضل التوقف عن التمرين اذا زادت النسبة عن (250%) في ذلك اليوم، فضلا عن الانتباه الى كمية الانسولين التي تؤخذ قبل البدء بالتمرين، ويفضل حقن الانسولين بالبطن للتقليل من سرعة الامتصاص، لان حرقته في العضلة واداء التمرين يزيد من سرعة امتصاصه.

2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة سهاد حسيب عبد الحميد (2005)⁽²⁾:

((النشاط البدني المنتظم وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للمصابين بداء السكري)).

اهداف الدراسة:

تحديد نسبة السكر ومستوى بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للمصابين بداء السكري من النوع (II)، ومعرفة تأثير منهج النشاط البدني/ الهوائي المنتظم المعد، في مستوى السكر وبعض المتغيرات البدنية والوظيفية قيد البحث، ومعرفة أي العنيتين اكثر تأثراً بالمنهج المعد، مجموعة (الاقراص الدوائية)، ومجموعة (الاقراص الدوائية+ الانسولين).

اجراءات البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وشارك في الدراسة (30) مصاب بداء السكري من الرجال وباعمار (40-55) سنة، من الذين تتراوح نسبة السكر لديهم (150-207) ملغم/ لتر³، وقسمت الى عينيتين (مجموعة 1 دوائية، مجموعة 2 دوائية+ انسولين) وخضعت كلتا العينتين للمنهج البدني المنتظم.

من استنتاجات البحث:

انخفاض مستوى السكر في الدم لدي المشاركين في المنهج، وحصل انخفاض في مستوى الدهون بالدم، وفي القياسات الجسمية، وفي المؤشرات الحيوية والبيوكيميائية والعصبية.

¹ - سهاد حسيب عبد الحميد؛ النشاط البدني المنتظم وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للمصابين بداء السكري، اطروحة دكتوراه غير منشورة، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006)، ص60.

² - سهاد حسيب عبد الحميد؛ مصدر سابق. 2005.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة في هذه الدراسة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

مجموعة من مرضى السكر الاناث وعددهن عشرة سيدات، أخترن بالطريقة العمدية ويمثلن (50%) من المجتمع ومن عضوات نادي الصيد والمسجلات الدائميات في مسبح النادي، تتراوح أعمارهم بين الخمسين والستين عاماً، وجميعهم مصابات بمرض السكر من النوع الثاني، منذ فترة تتراوح ما بين (14- 15) سنة، وأجري تجانس للعينة كما في الجدول (2).

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	55.800	3.882	55.500	0.253-
سنوات الاصابة	سنة	4.100	3.129	9.000	0.115
الوزن	كغم	78.100	11.269	77.500	0.395
مستوى سكر الدم	ملغ/ لتر	194.400	9.371	191.500	0.350

3-3 أدوات البحث :

- تحليل الدم بدون أظفار لمعرفة السكر بالدم من قبل فريق العمل*).
- تحليل الدم بعد الأكل بساعتين لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم.
- قياس ضغط الدم

3-4 المنهج التأهيلي:

"أستخدم في المنهج التأهيلي شدة بين (55%- 75%) من معدل النبض⁽¹⁾، والمستخرج بواسطة المعادلة:

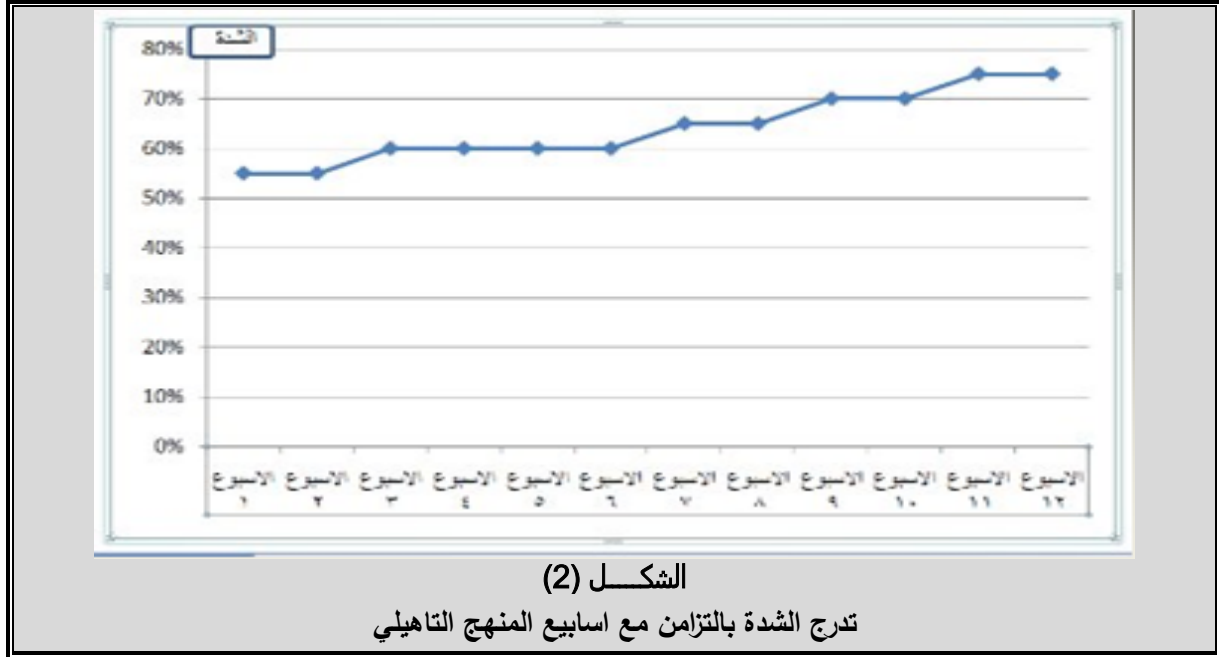
$$(220 - \text{العمر بالسنوات} = \text{العدد، مضروب في } (0.55 - 0.75))$$

يتم قياس النبض كل (10)د، لابقاء المتدرب في الشدة المطلوبة في تلك الوحدة التدريبية ومن قبل شخص مخصص لهذا الغرض، والشدة على مقياس "بيرج لادراك الجهد بين (2-3) من (10) من خلال تقدير المتدرب لحالته، وقد اتبع منهج التدرج في الشدة من (55%)

*- تكون فريق العمل من:

- د. زكي عبد الغني.
 - منتسبي مختبر المنصور للتحليلات المرضية/ المنصور/ بغداد.
- ¹- خالد المرزني؛ النشاط البدني لكبار السن، (المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد13، 2005)، ص128.

صعوداً إلى (75%) (progressive)⁽¹⁾، ان هدف المنهج أحراق أكبر عدد من السعرات الحرارية من جراء تنفيذ تمارين هوائية داخل حوض السباحة القسم الضحل منه، إذ أن المريض الغير قادر على الحركة أو الذي لا يستطيع السيطرة بسبب السمنة، عند غمره في الماء تزداد قدرته على السيطرة على جسمه وتحريكه وبالتالي يعطي ذلك للمريض ثقة أكبر بنفسه ويحسن بالتالي من أداء المريض للتمارين التأهيلية مما يعود بالفائدة على مستوى تحسن حالته الصحية، وتكون المنهج من (24) وحدة تدريبية مقسمة على (12) اسبوع، كما موضح بالشكل (2)*.



وقد أتبع في المنهج التدرج من السهل إلى الصعب، والتأكيد على الحالة الفردية في مراقبة المرضى، واعطاء تعليمات محددة يجب اتباعها، ومن فوائد التمارين: تقلل من نسبة السكر بالدم والأنسولين الذي يحتاجه الجسم،، تقلل من الشهية الزائدة لدى مريض السكر لذا فهي تساعد الأنسولين علي أن يعمل بكفاءة، إذ تعمل الرياضة على حرق السعرات الحرارية بالجسم وتؤدي إلي تقليل الوزن الذي يكون مهم جداً لمرضى السكر من النوع الثاني (Type.II)،، يجب استشارة الطبيب قبل بداية القيام بالتمارين،، لا بد أن تحمل أثناء ممارستك للرياضة بطاقة تفيد بأنك مريض سكر لعمل الإسعافات الأولية إذا تعرضت لضرر ما، إن مريض السكر عرضة لهبوط نسبة السكر بالدم أثناء الرياضة، لذا يتم قياس نسبة السكر بالدم قبل بداية الوحدة التدريبية، فإذا كانت نسبة زيادة السكر بالدم قبل بداية الرياضة (70) فأقل عندها يأخذ وجبة خفيفة قبل البدء ثم بعد ذلك تقليل نسبة الأنسولين في الجرعة القادمة ولا بد أيضاً من قياس السكر باستمرار أثناء التمارين،، لا بد من قياس

¹ - لين غولديبرغ ودابان ل. ايلويت؛ أثار التمارين الرياضية في الشفاء، (ترجمة) سمير العطائي، (الرياض، السعودية، مكتبة العبيكان، 2002)، ص378.

* - الملحق (1).

نسبة السكر بعد الانتهاء فوراً من التمارين، ثم بعد (4-5) ساعات لأن المريض يكون عرضة لهبوط مفاجئ في خلال حوالي (24) ساعة بعد التمرين، إن كان مريض السكر يعاني من ارتفاع شديد في نسبة السكر فلا بد من تقليل السوائل التي بها نسبة سكر عالية مثل المياه الغازية، تناول سوائل كثيرة باستثناء القهوة والكحوليات أو المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية أثناء التمارين أو بعدها لأن الجسم يفقد السوائل في المجهود ويتخلص من السكر الزائد بالدم.

ولابد من التعرف على أعراض انخفاض السكر في الدم، فهي كالتالي:

الشعور بالدوار أو إغماء،، زيادة العرق،، عدم التركيز فيما حولك.

وإن حدث هذا الانخفاض في سكر الدم وظهرت هذه الأعراض السابقة فعلى المريض شرب أية سوائل بها نسبة عالية من السكريات مثل ماء بالسكر أو مياه غازية أو عصير فاكهة، ويفضل الكلوكوز حيث يمتص مباشرة وبسرعة.

وأوصت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بدمج أكثر من نوع واحد من الرياضة لمريض السكر مثل اللياقة البدنية والقوة العضلية وتمارين شد العضلات⁽¹⁾.

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم في البحث الحقيقية الاحصائية (SPSS):

الوسط الحسابي،، الانحراف المعياري،، الوسيط،، معامل الالتواء،، اختبار (T) للعينات المترابطة.

4- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

4-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة:

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين

القبلي والبعدي وقيمة (T) في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف - ع	قيمة (T)	دلالة الفروق
		س	س	س	س			
الوزن	كغم	78.100	75.400	2.700	1.418	6.021	معنوي	
مستوى سكر الدم	ملغ/100مليتر	164.400	102.600	91.800	2.293	88.153	معنوي	

معنوي عند مستوى الخطأ $\geq (0.05)$. قيمة t الجدولية (1.833) عند درجة الحرية (10-9=1).

¹- American College of Sports Medicine; The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults. (Medicine and Science in Sports and Exercise 22: 1990) P 269.

يظهر من الجدول (4) ان الوسط الحسابي للوزن انخفض من (78.1) الى (75.4) كغم، فضلا عن ان مستوى السكر في الدم انخفض من (164.4) الى (102.6) ملغ/100مليتر.

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (T) لمتغيرات الدراسة:

يبين الجدول (4) اختبار (T)، اذ كانت جميع الاختبارات قيد البحث معنوية، بلغت قيمة (T) المحسوبة في متغيري الوزن، ومستوى سكر الدم (6.021) كغم، و(88.153) ملغ/100مليتر، على التوالي وهي قيم اعلى من قيمة (T) الجدولية (1.833) عند مستوى الخطأ (0.05) وعند درجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الأختبارات البعدية لمتغيرات البحث جميعاً.

4-3 مناقشة عامة:

ظهر من نتائج الاختبارين القلبي والبعدى وجود انخفاض في الوزن لدى عينة البحث مما يدل على ان معادلة الطاقة الداخلة للجسم (الطعام) كانت اقل من الطاقة المصروفة، أي ان الجسم بدأ باستهلاك الخزين الجسمي من كاربوهدرات ودهون في سبيل الايفاء بمتطلبات تنفيذ التمارين المائية، ونقص وزن الجسم بمقدار (2.700) كغم يعد مؤشر متوسط للخفض التدريجي والجيد لوزن الجسم، وتشير "دونا، Donna" (1984)⁽¹⁾، و"عصام حلمى" (1988)⁽²⁾ إلى برامج التمرينات الهوائية فى الماء تأخذ خصائص التمرينات الهوائية على الأرض مضافاً إليها تأثير الوجود فى الماء وخاصة التأثير الإضافى للمقاومة المائية والقابلية للطفو وما تعكسه من تأثيرات إيجابية على جسم الفرد، ان مزاوله النشاط بصفة منتظمة وخلال مدة معينة كما في منهجنا ساعد على حدوث تغير إيجابى فى معدل النبض لدى عينة قيد البحث، أو بعبارة أخرى، تفرض التمارين الحركية على عضلات الرنتين والقلب والأوعية الدموية، العمل على رفع كمية الأوكسجين في الدم والعمل على ضخه إلى أعضاء الجسم وتوصيله بكمية كافية الى العضلات العاملة، وهذا يتفق مع دراسة كل من "أشرف هلال (1994)⁽³⁾"، "وسالى توفيق (2000)⁽⁴⁾"، والتي تشير إلى أن برنامج التمرينات الهوائية المائية أدى إلى زيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى والذي أدى إلى انخفاض النبض وضغط الدم ورفع الكفاءة البدنية.

وتتعدد مناهج الأنشطة الحركية وتتباين باختلاف أهدافها، الا ان نجاح أي منهج تدريبي يعتمد على الاستخدام الواعي لمبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال الوحدات التدريبية المتتابعة

¹ - عصام محمد أمين حلمى؛ الطب الرياضى والتمرينات العلاجية فى الماء، (القاهرة، دار الفنية للطباعة، 1987)، ص45.

² - Donna, Deveron's; **Hydro – Aerobic**, (Macmillan Publishing Company Vj,U.S.A,1984), p100.

³ - أشرف أحمد مختار هلال؛ تأثير برنامج للتمرينات المائية الهوائية على منحنى النبض والكفاءة البدنية للسيدات كبار السن، (مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، المجلد3، العدد1، 2019)، ص238.

⁴ - سالى توفيق زكريا؛ تأثير استخدام التمرينات الهوائية فى الوسط المائى على بعض المؤثرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2000)، ص199.

منذ بداية المنهج وحتى نهايته، وأن يراعى فيه الخصائص الفردية، إذ أنه من الخطورة أن نحدد عبئاً على شخص قبل أن نعرف حدود وقدرات هذا الشخص ومقدار ما يمكن أن يتحملة من عبء بدني، إذ استهدف المنهج التأهيلي في هذه الدراسة، في المقام الأول حرق أكبر كمية ممكنة من السعرات الحرارية في الوحدة التدريبية الواحدة، للتقليل من مستوى السكر في الدم، بما له من تأثير مفيد على استهلاك الغلوكوز في الأنسجة الطرفية، وأن زيادة حمل التدريب يتناسب طردياً مع استهلاكه، إذ أن مستوى خفض نسبة السكر في الدم وصل إلى نسبة (47.22%) بعد ممارسة العينة للمنهج التأهيلي في دراستنا، ويرجع هذا إلى زيادة كفاءة مستقبلات الأنسولين بالخلايا، وبناء على ذلك، فإن الرياضة تساعد على خفض جرعة العلاج بالأنسولين وربما الاستغناء عن العلاج، فضلاً عن أسهام ممارسة الرياضة إلى زيادة ناقلات الجلوكوز فينتقل إلى داخل الخلية بكمية أكبر مما يؤدي إلى خفضه في الدم⁽¹⁾.

وقد وجد أن ممارسة الرياضة بانتظام تؤدي إلى زيادة حساسية الأنسولين، وتسعد الممارسين وتساعدهم على زوال المتاعب النفسية التي تلازم بعض المرضى بسبب إصابتهم بالسكر لأنها تعطي إحساساً بالبهجة والمرح⁽²⁾.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (بيل وجيف) (Bill&Geaff) (1988)⁽³⁾، وجونا (Jonna) (1990)⁽⁴⁾، والتي تشير إلى أن التمرينات الهوائية في وسط مائي تحسن مستوى العديد من الآثار الإيجابية التي يمكن استثمارها في تنمية بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- استخدام المنهج التأهيلي في الوسط المائي أدى إلى التأثير على مستوى السكر قبل الإفطار وبعد الأكل بساعتين مما أدى إلى انخفاض مستوى السكر في الدم.
- استخدام المنهج التأهيلي في الوسط المائي أدى إلى اكساب العينة مستوى من اللياقة البدنية وخفض الوزن.
- استخدام المنهج التأهيلي في الوسط المائي أدى إلى خفض ضغط الدم.
- أن المنهج التأهيلي في الوسط المائي له تأثير إيجابياً على قياس معدل النبض.

5-2 التوصيات:

- استخدام البرنامج التأهيلي في الوسط المائي في علاج مرض السكر.
- استخدام البرنامج التأهيلي في الوسط المائي في علاج ارتفاع ضغط الدم.

¹ - <http://www.kenanaonline.com/page/8864>.

² - <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=50&p=4462>.

³ - Bill & Geaff; **Weight Training for Sport British Library**, (Colloguing Publication Pata, 1988), p55.

⁴ - Joanna Midtly; **Aquatic Fitness Waves of the Future Aquatic**, (Joperd- U.S.A, Maye Jume,1990), p2221 .

- استخدام البرنامج التأهيلي في خفض الوزن الزائد.
- يفضل التموج بمستوى الشدد بالنسبة للتمارين المطبقة بين العالي والواطيء، وليس كما حصل في هذا البحث عندما تبع الباحثون نظام التدرج بصعود الشدد فقط.

المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية:

- أشرف أحمد مختار هلال؛ تأثير برنامج للتمرينات الهوائية على منحنى النبض والكفاءة البدنية للسيدات كبار السن ، (مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، المجلد3، العدد1، 2 القاهرة، 1994).
- خالد المزيني؛ النشاط البدني لكبار السن، (المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد13، المجلد6، 2005).
- سالى توفيق زكريا؛ تأثير استخدام التمرينات الهوائية فى الوسط المائى على بعض المؤثرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2000).
- سهاد حسيب عبد الحميد؛ النشاط البدني المنتظم وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للمصابين بداء السكري، اطروحة دكتوراه غير منشورة، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006).
- عصام محمد أمين حلمي؛ الطب الرياضى والتمرينات العلاجية فى الماء، (القاهرة، دار الفنية للطباعة، 1987).
- لين غولدبرغ ودايان ل. ايليوت؛ أثر التمارين الرياضية فى الشفاء، (ترجمة) سمير العطائي، (الرياض، السعودية، مكتبة العبيكان، 2002).
- هديل عيدان غانم؛ تأثير منهج تأهيلي فى الماء على بعض المتغيرات البدنية والجسمية والوظيفية للمصابين بداء المفاصل، اطروحة دكتوراه غير منشورة، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006).

المصادر الاجنبية:

- American College of Sports Medicine; **The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults.** (Medicine and Science in Sports and Exercise 22: 1990) P 265-274
- Donna, Deveron's; **Hydro-Aerobic** ,(Macmillan Publishing Company V j ,USA, 1984)
- Bill & Geaff; **Weight Training for Sport British Library**, (Colloguing Publication Pata. 1988).
- <http://www.6abib.com/adham/articles.php?id=40>
- <http://ar.wikipedia.org/wiki>
- <http://forum.iqacad.org/viewtopic.php?f=50&p=4462>
- <http://www.kenanonline.com/page/8864>

- Joanna Midtly; Aquatic Fitness Waves of the Future Aquatic, (Joperd- U.S.A, Maye Jume,1990).
- Lawrence J M, Contreras R, Chen W; **Trends in the prevalence of preexisting diabetes and gestational diabetes mellitus among a racially,**(Diabetes Care5, 31,2008) p899-904.
- Papadakis,M,A&McPhee,S,J; Treatment& Current Diagnosis (Books/McGraw- Hill, 2002), p1225-1203.
- www.ahlalhdeeth.com/vb/showthread.php?t=196323www. jamal.com (somerules) 2004.

الملحق (1)

المنهج التدريبي العلاجي المائي لعلاج داء السكري

ملاحظة: قسمت ازمان التمارين حسب الشدد الموضوعه وبقيت فترات الراحة ثابتة لمدة (2)د، وهي كالاتي:

شدة (55%-60%) العمل لمدة (1) د،، شدة (60%-65%) العمل لمدة (45)ثا،، شدة (65%-70%) العمل لمدة (30)ثا،، شدة (70%-75%) العمل لمدة (20)ثا.

تمارين القسم الرئيسي	تمارين الاحماء والتهدئة	الزمن دقيقة	الوحدات	التاريخ والشدة
25 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والطوفان (على البطن)، والرفس، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض بيد وقتل الجذع للجانب يؤدي بالجانبين (1*8)، مسك حافة الحوض والطوفان (على الظهر)، مناولة الكرة بين اثنين، لعبة صغيرة مناولات بالكرة بين فريقين. تعطى راحة بين تمرين واخر 2 دقيقة.	5د احماء خارج الماء و5د تمارين تهدئة خارج الماء، تمارين تنفس واطالة بعد الانتهاء من التمرين.	35	1 السبت	الاسبوع الاول (7/14-10) الشدة 55% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
	تكرر الوحدة 1	35	2 الاربعاء	
	يكرر الاسبوع 1	35	3	الاسبوع الثاني (7/21-17) الشدة 55%
	يكرر الاسبوع 1	35	4	
30 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والطوفان (على البطن)، والرفس، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض بيد وقتل الجذع للجانب يؤدي بالجانبين (1*9)، مسك حافة الحوض والطوفان (على الظهر)، مسك حافة الحوض والقفز (1*8)، مناولة الكرة بين اثنين، لعبة صغيرة مناولات بالكرة بين فريقين. تعطى راحة بين تمرين واخر 2 دقيقة.	5د احماء خارج الماء و5د تمارين تهدئة خارج الماء، تمارين تنفس واطالة بعد الانتهاء من التمرين.	40	5	الاسبوع الثالث (7/28 -7/24) الشدة 55%
	تكرر الوحدة 5	40	6	
	يكرر الاسبوع 3	40	7	الاسبوع الرابع (8/4-31) الشدة 60% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
35 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين (1*10)، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لاخرى (راحة 3د)، مسك حافة الحوض والقفز (1*9)، لعبة صغيرة مناولات بين التمرين	5د احماء خارج الماء و5د تمارين تهدئة خارج الماء بعد الانتهاء من التمرين	45	9	الاسبوع الخامس (8/18-14) الشدة 60%

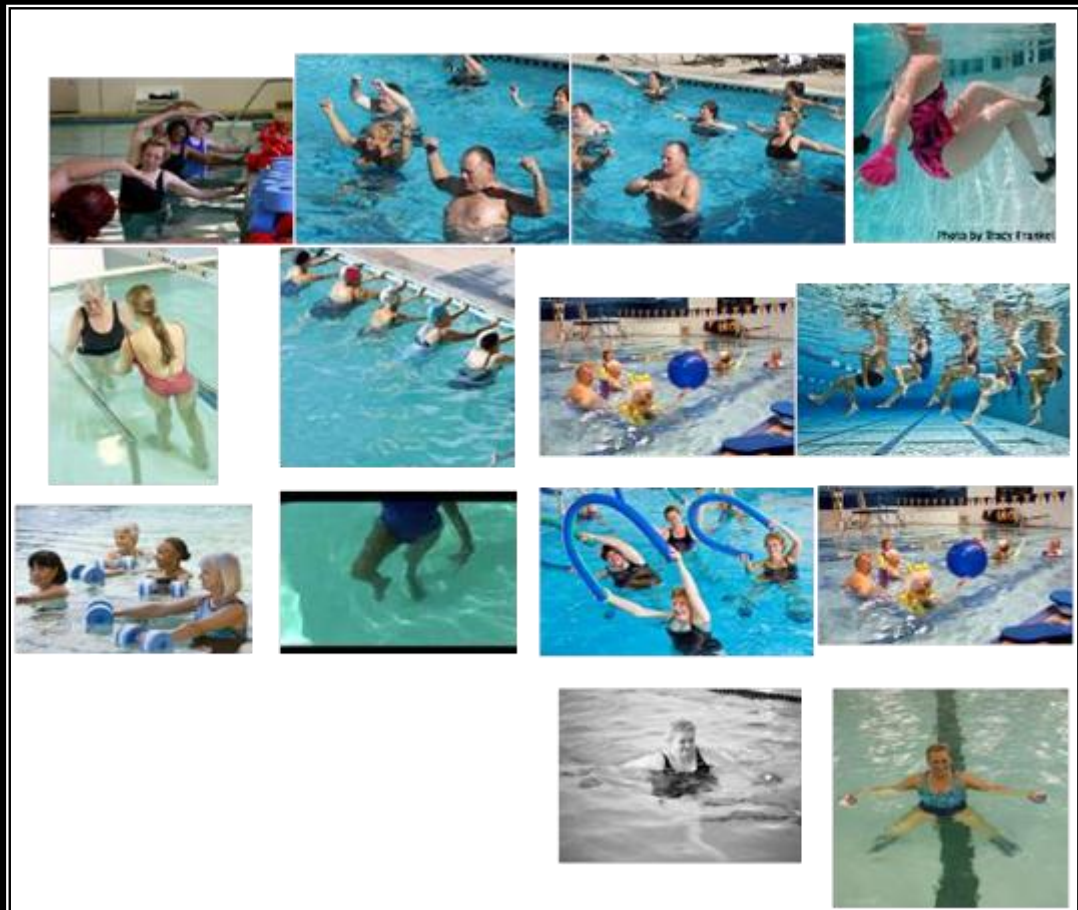
				فريقين. تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة .
	تكرر الوحدة 9	45	10	
	يكبر الاسبوع 5	45	11	الاسبوع السادس (8/251-21) الشدة 60%
	يكبر الاسبوع 5	45	12	
35 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين 2*8، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لآخرى (راحة 3د)، مسك حافة الحوض والقفز (1*9)، لعبة صغيرة (جمع اكبر عدد ممكن من الكرات الطافية). تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة د.	5د احماء خارج الماء و5د تمارين تهدئة خارج الماء بعد الانتهاء من التمرين	45	13	الاسبوع السابع (9/1-28) الشدة 65% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
	تكرر الوحدة 13	45	14	
35 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين 2*9، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لآخرى (راحة 3د)، مسك حافة الحوض والقفز (2*8)، لعبة صغيرة (ادخال الكرة داخل حلقة تمسك بها الزميلة). تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة .	5د احماء خارج الماء و5د تمارين تهدئة خارج الماء بعد الانتهاء من التمرين	45	15	الاسبوع الثامن (9/8-4) الشدة 65% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
	تكرر الوحدة 15	45	16	
40 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين 3*8، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لآخرى (راحة 3د)، مسك حافة الحوض والقفز (2*8)، لعبة صغيرة مناولات بالكرة بين فريقين وملئ اكياس النايلون بالماء وتعليقها بالقرصات على حبل مستعرض فوق الحوض. تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة .	5د احماء خارج الماء و5د تمارين تهدئة خارج الماء بعد الانتهاء من التمرين	50	17	الاسبوع التاسع (9/15-11) الشدة 70% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
	تكرر الوحدة 17	50	18	
40 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين 3*9، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لآخرى (راحة 2,5د)، مسك حافة الحوض والقفز (2*9)، لعبة صغيرة مناولات بالكرة بين فريقين وملئ اكياس النايلون بالماء وتعليقها بالقرصات على حبل مستعرض فوق الحوض. تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة .	7د احماء خارج الماء و8د تمارين تهدئة خارج الماء بعد الانتهاء من التمرين	55	19	الاسبوع العاشر (9/22-18) الشدة 70% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
	يكبر اسبوع 10	55	20	
45 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين 3*10، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لآخرى (راحة 2,5د)، مسك حافة الحوض والقفز (2*10)، لعبة صغيرة مناولات بالكرة بين فريقين وملئ اكياس النايلون بالماء وتعليقها بالقرصات على حبل مستعرض فوق الحوض. تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة .	5د احماء خارج الماء و10د تمارين تهدئة خارج الماء بعد الانتهاء من التمرين	60	21	الاسبوع الحادي عشر (9/29-25) الشدة 75% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
		60	22	
50 د- تمرين المشي في الماء بطول عرض المسبح ذهاب واياب، مسك حافة الحوض والرفس (على البطن)، الطوفان، سحب الزميلة من اليدين عل طول عرض الحوض، الهرولة في المكان، مسك حافة الحوض وقتل الجذع يؤدي بالجانبين 3*10، مسك حافة الحوض والرفس (على الظهر)، الركض من الحافة لآخرى (راحة 2,5د)، مسك حافة الحوض والقفز (2*10)، لعبة صغيرة مناولات بالكرة بين فريقين وملئ اكياس النايلون بالماء وتعليقها بالقرصات على حبل مستعرض فوق الحوض. تعطى راحة بين تمرين وآخر 2 دقيقة .	5د احماء خارج الماء و10د تمارين تهدئة خارج الماء	65	23	الاسبوع الثاني عشر (10/6-2) الشدة 75% من اقصى نبض 3-2 من ادراك الجهد ليبرج
		65	24	

الملحق (2)

نماذج لتمارين الاحماء والتهدئة والتمارين المطبقة



تمارين الاحماء والتهدئة



تأثير تمارينات التصور العقلي (لوسيلة العلاج المائي) في خفض درجة الألم لدى عينة من المصابين بآلام أسفل العمود الفقري

م.د. أحمد محمد عبد الخالق

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. حسن هادي عطية

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

إن للطب الرياضي أهمية كبيرة في حياة الفرد الرياضي من النواحي الوقائية والعلاجية وإعادة التأهيل. قد يتعرض الفرد إلى مؤثرات عدة تؤدي إلى حدوث ضرر كبير في أجهزته وأعضائه العضوية ومنها العمود الفقري الذي يعد المحور الأساس للجسم ، ونتيجة لدوره هذا فقد يكون عرضة للمشكلات الصحية نتيجة للإجهاد والإصابات المختلفة ومن أبرزها وأكثرها شيوعاً آلام أسفل العمود الفقري. هناك أسباب عدة ومتنوعة لهذه الآلام ومنها الأسباب الميكانيكية التي تمثل (90%) من هذه الآلام متمثلة بالحركات الخاطئة في الجلوس والمشي والعمل والممارسات اليومية وعدم أداء الحركات الرياضية (بشكل منتظم).

تكمن أهمية البحث في إعداد تمارينات لإعادة تأهيل آلام أسفل العمود الفقري باستخدام برنامج خاص بالتصور العقلي لوسيلة العلاج المائي .

وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (13) طالباً من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من اللذين يعانون من آلام أسفل الظهر لأسباب ميكانيكية تتمثل بممارستهم لأنشطة حياتية يومية خاطئة. توصل الباحثان إلى إن التمارين المعدة باستخدام تمارينات التصور العقلي (لوسيلة العلاج المائي) كان لها تأثيراً إيجابياً في خفض درجة الألم وزيادة قوة العضلات الداعمة وكذلك تنمية مرونة مفصل الورك وكذا استخدام هذه الوسيلة العلاجية لعلاج إصابات أخرى.

Abstract

The impact of mental visualization exercises (through hydrotherapy) in reducing the pain degree for a sample of down spine pain injuries

By

Hassan Hadi Atia, PhD, Ass. Prof.

Ahmed Mohammad Abd-ALKhaliq, PhD.

College of Physical Education and Sports Science

College of Physical Education

and Sports Science

Al- Mustansiriyah universi

Baghdad university

Sports medicine have a great importance in the life of the athletic from preventive, curative, and rehabilitation aspects. The individual may be exposed to several influential which causes a great damage in the vital and organic, including the spine, which is the base axis of the body.

As a result of this role it may be vulnerable to health problems caused by stress and various injuries, most notably and common is pain down the spine. There are several and varied reasons for these pains, including the mechanical reasons that represent (90%) of these pains, like wrong movements in sitting, walking, working practices and daily non-performance sports movements (regularly).

This research aims to preparing an special exercises to rehabilitee the down spine pain using special mental visualization program (through hydrotherapy)

However, thirteen players from the college of physical education and sports science who suffer from down spine pain for a mechanical reasons as a result of wrong daily activities exercises have been chosen non randomly as a main subjects for this research.

As a results of this research, the researchers founded that was a positive impacts of the exercises prepared in reducing the degree of down spine pain using special mental visualization program (through hydrotherapy) and increase the supporting muscle strength and The development of hip joint flexibility, as well as the use of this therapeutic tool for the treatment of other injuries.

1. التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن للطب الرياضي أهمية كبيرة في حياة الفرد الرياضي من النواحي الوقائية والعلاجية وإعادة التأهيل ، وجسم الإنسان من خلال تفاعله الخاطئ مع البيئة المحيطة به والمتمثلة بعوامل عدة منها (الطبيعية ، نوع وطبيعة العمل ، ثقافة الفرد) فقد يتعرض إلى مؤثرات عدة تؤدي إلى حدوث ضرارا كبيرا في أجهزته وأعضائه العضوية ومنها العمود الفقري الذي يعد المحور الأساس للجسم حيث يتركز عليه الجمجمة والقفس الصدري والطرفان العلوي والسفلي ومنطقة الحوض وترتكز عليه عضلات كبيرة تحرك الجذع والأطراف وبذلك فهو الدعامة القوية التي يستند عليها الجسم ، ونتيجة لدوره هذا فقد يكون عرضة للمشكلات الصحية نتيجة للإجهاد والإصابات المختلفة ومن أبرزها وأكثرها شيوعا آلام أسفل العمود الفقري إذ تشير الإحصائيات بأن نسبتها (80%) من سكان العالم وقد طرحت أساليب كثيرة ومتنوعة في علاج مسببات آلام أسفل العمود الفقري " يصل معدل الإصابة بهذه الآلام بنحو شخص واحد من بين كل ستة أشخاص في مختلف أرجاء العالم " (4:171).

هناك أسباب عدة ومتنوعة لهذه الآلام ومنها الأسباب الميكانيكية التي تمثل (90%) من هذه الآلام متمثلة بالحركات الخاطئة في الجلوس والمشي والعمل والممارسات اليومية وعدم أداء الحركات الرياضية (بشكل منتظم) تؤدي إلى تيبس المفاصل وضعف العضلات الداعمة للعمود الفقري " إن ضعف عضلات البطن وترهلها ستسمح للورك الاتجاه للأمام مما يؤدي إلى حدوث زيادة ملحوظة في زاوية التقوس القطني الذي يؤدي إلى حدوث خلل في التوازن العضلي لمنطقة الجذع وإذا ما وجد هناك اختلافاً في التوازن العضلي بين عضلات البطن وعضلات الظهر ، فإن الورك سيتجه للأمام مسبباً آلاماً في المنطقة السفلية للظهر " (3:6).

تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين لإعادة تأهيل آلام أسفل العمود الفقري باستخدام برنامج خاص بالتصور العقلي لوسيلة العلاج المائي الأسترخائي لما له من أثر كبير في إعادة تأهيل آلام أسفل العمود الفقري.

2-1 مشكلة البحث

صمم العمود الفقري ليكون أحد ركائز الجسم التي يقع عليها وظائف الانتصاب واللف وحني الجذع وهذا يتطلب عضلات وأوتار وأربطة قوية والعمل العضلي بتوازن وتوافق وإن أي خلل في ذلك يجعله عرضة للآلام المختلفة الأنواع والمستويات وكذلك يؤدي إلى انحراف الحوض عن موضعه الطبيعي مما يغير من زواياه وبالأخص زاوية التقعر القطني للعمود الفقري مما يجعل الجهاز العضلي يستخدم ظاهرة الإحلال والإبدال وهذا يولد قوة في عضلات وضعف في العضلات المقابلة لها وكل ذلك يولد آلاماً مختلفة المستويات وأوقات الحدوث في أسفل العمود الفقري ، لذا أرتأى الباحثان إعداد وتطبيق تمارين لإعادة تأهيل آلام أسفل الظهر باستخدام التصور العقلي لوسيلة العلاج المائي للحد من تلك الآلام.

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على آلام أسفل العمود الفقري لدى أفراد عينة البحث.
2. إعداد تمارين للتصور العقلي لوسيلة العلاج المائي لخفض درجة الآلام أسفل العمود الفقري لدى أفراد عينة البحث.
3. التعرف على تأثير تمارين التصور العقلي لوسيلة العلاج المائي لخفض درجة الآلام أسفل العمود الفقري لدى أفراد عينة البحث.

1-4 فرضية البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- أشتمل على عينة مكونة من (13) طالبا من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي (2014 ، 2015) من الذين يعانون آلاماً في أسفل العمود الفقري (لأسباب ميكانيكية).

1-5-2 المجال الزمني:- من (2014/12/8) لغاية (2015/3/20) .

1-5-3 المجال المكاني :- مختبر العلاج الطبيعي والمسبح المغلق في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة بغداد - الجادرية .

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 نظرة تشريحية عن العمود الفقري

1-1-1-2 تشريح العمود الفقري

يعد العمود الفقري الدعامة الأساسية لجسم الإنسان كونه يمثل " المحور المركزي للهيكل العظمي الذي يحمل الرأس في أعلاه ، ويرتكز عليه القفص الصدري والذراعان ، وتتصل به معظم العضلات التي تحرك الجذع مع قسم من عضلات الأطراف العليا والسفلى ، وبذلك يكون الدعامة القوية التي يرتكز عليها الجسم ، وهو بهذا الوصف الهندسي يحمل وزن معظم أجزاء الجسم ويوزعها بالتساوي على الطرفين السفليين" (3:114). إن وظائف العمود الفقري تتطلب تصميمًا دقيقًا في وضع فقراته والأربطة الداعمة لها والعضلات وأوتارها المحركة " يتكون العمود الفقري من الفقرات والمفاصل فضلا عن الأربطة التي تربط هذه الفقرات بعضها ببعض ، ويحتوي على قناة طويلة تتخلله من اعلاه الى اسفله تسمى بالقناة الفقرية يمر خلالها نخاع الشوكي من الاعلى الى الاسفل حيث يشغل معظم أجزاء القناة عدا قسمها السفلي " (5:116). " يتكون العمود الفقري من مجموعة من القطع العظمية الصغيرة غير المنتظمة تسمى بـ(الفقرات Vertebral) وهي منضودة فوق بعضها البعض على شكل سلسلة مترابطة توجد بينها اقراص غضروفية تسمى بـ(الاقراص الفقرية Inter-Vertebral Discs) تربط اجسام الفقرات بعضها ببعض وتمتص الصدمات " (3:114) .

ويمتد العمود الفقري من قاعدة الجمجمة على طول العنق والجذع ويشكل طوله نحو نسبة (2.5%) من الطول الكلي لجسم الإنسان " و يبلغ طول العمود الفقري عند الذكور 70سم وعند الإناث 60 سم ، اما أجزاؤه فتبلغ اطوالها على النحو الآتي : الجزء الرقبى 12سم ، الجزء الصدري الظهرى 28سم ، الجزء القطني 18سم ، الجزء العجزي العصصي 12سم " (3:114) . وتختلف فقرات العمود الفقري عن بعضها البعض بحسب مناطق وجودها و(يكون عددها 33-43 فقرة موزعة على خمس مناطق تشريحية ووظيفية وعلى النحو الآتي:

1. المنطقة الرقبية (العنقية) Cervical Region وعددها 7 فقرات .
2. المنطقة الصدرية الظهرية Thoracic Region وعددها 12 فقرة.
3. المنطقة القطنية Lumbar Region وعددها 5 فقرات .

4. المنطقة العجزية Sacral Region وعددها 5 فقرات ملتحمة مع بعضها مكونة عظم العجز .
5. المنطقة العصصية Coccygeal Region وعددها 4-5 فقرات ملتحمة مع بعضها مكونة عظم العصص ((
- (1:39-40).

أن هذه الفقرات تعمل سوية لتحقيق أنتصاب الجسم وحمل وزنه وتسمح للجسم بأداء الحركات الكبيرة وذات المدى الحركي الواسع من خلال الانحناء الى الامام او الخلف او الجانب فضلا عن الدوران . ترتبط الفقرات على طول العمود الفقري بأربطة قوية تعمل بشكل متجانس وبمساعدة العضلات المحيطة على حفظ العمود الفقري بشكل منتصب ، وان ضعف هذه الأربطة يؤدي الى تشوهات القوام وتأثيرات وظيفية اخرى لذا فان تقويتها ، وزيادة مطايطتها ، والمحافظة عليها من اهم الاسس العلاجية لتقوية العمود الفقري .

2-1-1-2 حركات العمود الفقري

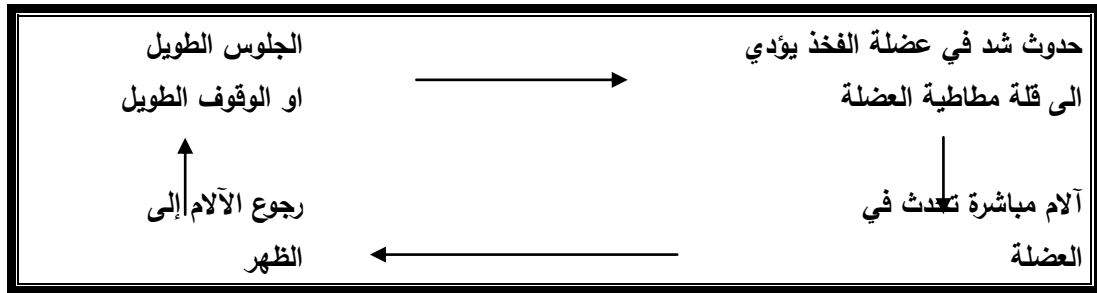
للعومد الفقري خاصية مهمة هي قابليته الكبيرة على اداء الحركات لمدى واسع لذا فانه يشترك في معظم الحركات التي يؤديها الانسان تقريبا بشكل مباشر او غير مباشر . وعلى الرغم من محدودية الحركة بين فقرة وأخرى الا ان مجموع هذه الحركات يؤدي بدوره الى الحركة الواسعة للعمود الفقري ، وتحدث كل هذه الحركات في مناطق العمود الفقري المختلفة وتظهر ما بين السطوح التمهصلية التي تقع في المناطق الخلفية لجسم الفقرة . وتعمل الاقرص الغضروفية كقوة حاجزة للموازنة بين مختلف الأقسام وتؤدي دوراً مهماً في امتصاص الصدمات عند حركة العمود الفقري فيما تعمل الاربطة والعضلات على تماسك اجزاء العمود الفقري مع بعضها البعض عند اداء حركاتها المختلفة كما وان التركيب التشريحي المعقد للعمود الفقري اكسبه الخاصية الذاتية على اداء الحركات المختلفة " إن اكثر المناطق في العمود الفقري حركة هي المنطقتين (العنقية والقطنية) مما يؤدي الى حدوث اكثر الآلام والاصابات في هاتين المنطقتين ، فضلا عن ذلك فان وزن الجسم تتحمله المنطقة القطنية ، اما المنطقة الصدرية الظهرية فهي ذات حركة نسبية لارتباطها بأضلاع القفص الصدري ، اما المنطقتان العجزية والعصصية فان الحركة فيها معدومة لانهما مندمجتين مع بعضها البعض ومكونتان عظام العجز والعصص (((2:12) .

2-1-2 آلام أسفل العمود الفقري

ان الضعف الذي يصيب المجاميع العضلية في منطقة البطن والمنطقة الاليوية وخلف الفخذ ، فضلا عن القصر وقلة المطايطية في عضلات اسفل الظهر ، وعضلات المنطقة الحرقية ، والفخذ الامامية يؤدي الى خلل في توازن العمل العضلي الذي يؤثر سلبياً في الأربطة الموجودة في هذه المنطقة مما يؤثر على أداء حركات الانحناء او المدى الحركي والتي تختلف من شخص لآخر بحسب ما تسمح به مديات حركة العمود الفقري وبحسب قوة ومطايطية عضلاته يبني على ذلك أداء الفرد للحركات التي يقوم بها بما في ذلك الفرد الرياضي حيث تختلف مديات الحركات بحسب الفعالية الرياضية التي يقوم بها ، فلاعب الجيمباز يختلف عن لاعب الكرة في أداء الحركات الاساسية المختلفة للجهاز الحركي وهكذا بقية الفعاليات الرياضية . ونتيجة لهذا الضعف العضلي الذي يؤثر سلباً على الدور البارز للعمود الفقري كونه قلب الجهاز الحركي والدرع الساند لجسم الانسان ، صار العمود الفقري من أكثر أعضاء الجسم عرضة للآلام والاصابات ومن بين أهم هذه الآلام التي يتعرض لها (آلام اسفل العمود الفقري) وعلى اختلاف شددها التي تعد من الآلام المنتشرة والشائعة في عالمنا اليوم ، وقد اختلف الباحثون في تحديد أسباب هذه الآلام ، الا أنه على العموم يمكن تلخيص هذه الأسباب بالآتي :

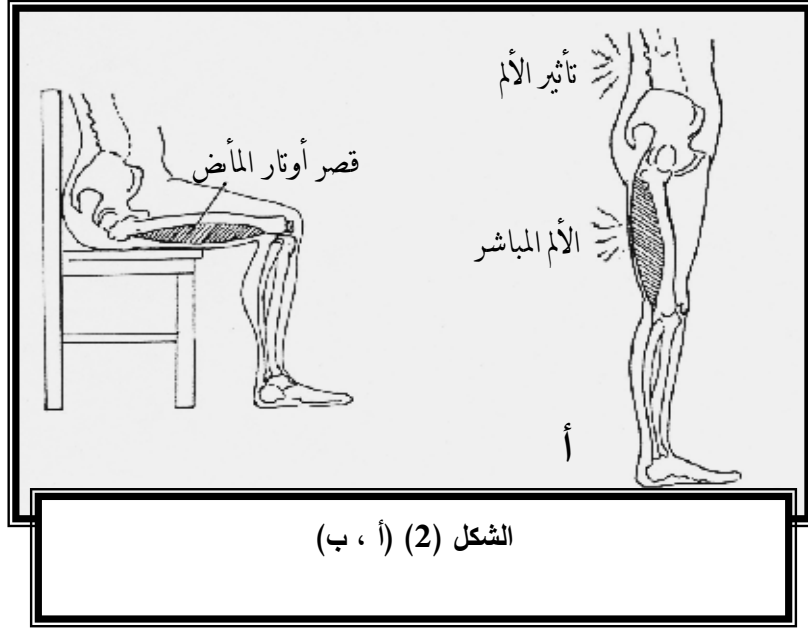
1. عدم ممارسة الرياضة والذي بدوره يؤدي الى ضعف البناء الجسمي .

2. الخمول والضعف الذي يصيب عضلات الطرف السفلي (عضلات الفخذين الأمامية والخلفية).
 3. المجهود العالي الواقع على العمود الفقري.
 4. ضعف العضلات المرتبطة بالجذع .
 5. التهابات المفصل العجزي (الحرقفي) .
 6. عامل السمنة .
 7. الحوادث وما ينتج عنها من كدمات على العمود الفقري .
 8. الأعمال الميكانيكية التي تتطلب جهداً كبيراً لإنجازها.
 9. أمراض الفقرات .
 10. رفع الأشياء الثقيلة من دون أخذ الوضع الصحيح لعملية الرفع .
 11. القوام غير الصحيح الناتج عن اسباب عدة مثل الجلوس غير الصحيح .
- كما وان عدم ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم أو اتخاذ الوضعيات الخاطئة في الحركات اليومية أو إجهاد العضلات الداعمة للعمود الفقري يؤدي الى ضعف البناء الجسمي ومنه انحرافات القوام في أسفل العمود الفقري " اندفاع الحوض الى الأمام ساحباً معه الفقرات القطنية حيث يحدث التقعر ، فضلاً عن ضعف عضلات الفخذين الأمامي الذي يؤدي الى اندفاع الورك الى الأمام والأسفل متجاوزاً درجة ميله الطبيعية 60° مما يؤدي الى عدم وجود توازن بين قوة عضلات القسم العلوي والحوض الأمامي الذي يولد ضغطاً على عضلات الحوض فيدفعه للأمام من دون مقاومة عضلات الفخذين له " (2:130).
- أن (80%) من آلام أسفل العمود الفقري تعود الى الجلوس او الوقوف مدداً طويلة، وعدم الحركة ، اذ تؤدي الى حدوث تقصير في عضلات الفخذين مما يؤدي الى عدم وجود تكافؤ في التوازن العضلي ومن ثم حدوث آلام في أسفل العمود الفقري بحسبما مبين في المخطط الآتي: انظر الشكل رقم (1)



الشكل رقم (1) مخطط يوضح الحركة الدورانية للألم

ولتوضيح ذلك اكثر انظر الشكل رقم (2) (أ ، ب)



إن آلام أسفل العمود الفقري يسبب اختلالاً في التوازن الجسمي الذي يولد ضغطاً على المفاصل ويؤثر تأثيراً مباشراً في اختلاف المدى الحركي لذلك المفصل واختلاف المسار الحركي الطبيعي للعضو ، لذا يحاول الانسان الوقاية من هذه الآلام ، وتعد تقوية العضلات أهم عامل من عوامل تفادي هذه الآلام حيث أن آلام أسفل العمود الفقري تحدث بسبب القصور في بعض عناصر اللياقة البدنية ومنها قلة متانة العضلات والأربطة التي يرتكز عليها العمود الفقري عضلات (الاليتين والفقدين) وكذلك عامل المرونة الذي يُعد محورياً سهلاً لحركة أجزاء الجسم حول المفاصل المرتبطة ، وفي حالة تقوية العضلات ستصبح قدرتها على امتصاص الصدمات كبيرة مما يجعل العظام أقل عرضة لهذه الصدمات.

وتقع أغلب آلام أسفل العمود الفقري في المنطقة القطنية العجزية التي تعد من اكبر فقرات العمود الفقري حجماً وتمتلك حرية الحركة باتجاهات مختلفة ، وتحمل الوزن الاكبر للعمود الفقري ، وان هذه الآلام تنتقل من منطقة الى اخرى ، وينتظر هذا الألم الى أن يصاب الفرد بإصابات تابعة مثل عرق النسا أو انزلاق الفقرات الغضروفي مما يؤدي الى حدوث آلام في القدم ومن ثم تمدد القدم وظهور التحبب وتحوير الحركة الطبيعية من قبل الشخص لتجنب الضغط على المنطقة السفلية ولا سيما البطنية.

3-1-2 التصور العقلي

يعد التصور العقلي أحد الموضوعات في مجال علمي اعادة التأهيل وعلم النفس الذي تركز على الأسس العلمية الخاضعة في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية.

والتصور العقلي هو عملية تكرار للتصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن بدون الأداء الفعلي لها.

وتتطلب عملية اعادة التأهيل استخدام أساليب علمية وعملية جديدة غير تلك الأساليب التقليدية في علاج الآلام الحادة حيث أن طريقة العلاج التصور العقلي لوسيلة العلاج المائي تؤثر بشكل مباشر على الفرد المصاب لكونها

تتيح لكل فرد من أفراد العينة استخدام التصور العقلي لأداء التمرين العلاجي بفاعلية أكبر مع مراعاة للفروق الفردية حيث يستطيع أن يتصور عملية أداء كل تمرين علاجي على حدة ويساعد التصور العقلي للمنهج العلاجي المائي المستخدم على اتقان أداء التمرين بصورة مثالية حيث سيقدم التصور العقلي للتمرين معارف تساعد المصاب من تعديل سلوك الأداء الحركي وتصحيح سلوكي للحركات المشوهة المصاحبة لأداء التمرين العلاجي فضلا عن التحسن المصاحب للحالة النفسية الناتجة عن الأداء الأمثل للتمرين العلاجي وخفض درجة آلام أسفل العمود الفقري بصورة كبيرة وملحوظة، إذ أن تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي البصري المكاني للعلاج المائي وادراك عقلي معقق لزمين وتكرار كل تمرين سيساعد المصاب من اتقان التمرين بصورة مثالية ويصاحب ذلك تطوير لأدائه لذلك التمرين مما يؤدي الى النتيجة المتوخاة من اتباع تلك الطريقة الحديثة في العلاج ألا وهي خفض درجة آلام أسفل العمود الفقري بدرجة كبيرة جدا.

3-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-2 منهجية البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3-3 مجتمع البحث وعينته المستخدمة

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وتمثل المجتمع في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد - الجادرية للعام الدراسي (2014 - 2015) من طلبة المرحلتين الثانية والثالثة والبالغ عددهم (400) بالطريقة العمدية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية أيضا من الطلاب الذين يعانون من آلام في أسفل العمود الفقري والبالغ عددهم (18) طالباً الذين كثرت غياباتهم في الدروس العملية المقررة مما لفت انتباه الباحثان الى هذه الحالة ، تم استبعاد اثنان منهم بعد التصوير الشعاعي بسبب وجود تشوه قوامي في العمود الفقري و(3) طلاب تم استبعادهم لعدم التزامهم أثناء تطبيق المنهج ، وبذلك بلغ عدد أفراد عينة البحث (13) طالباً لديهم آلام في أسفل العمود الفقري لأسباب (ميكانيكية مكتسبة) توزعت على درجات مختلفة تم اختبارهم واخضاعهم لمنهج تمرينات إعادة التأهيل المعدة حسب استمارة الاستبانة التي وضعت لهذا الغرض وعرضت على الخبراء (ملحق رقم 1) فضلاً عن اجراء التصوير الشعاعي لهم وعرضه على أخصائيين في هذا المجال.

3-4 تجانس عينة البحث

اختار الباحثان طريقة اختبار المجموعة الفردية لملاءمتها مع أسلوب البحث المستخدم، ولغرض التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث.(العمر ، الطول والوزن) ، إذ أن التجانس في متغير الجنس متحقق لأن أفراد العينة كلهم من الذكور ، لذا قام الباحثان بأجراء اختبار (معامل الالتواء) وقد عالج الباحثان متغيرات (العمر، والطول، والوزن) بوساطة طريقة معامل الالتواء وحصلوا على القيم الآتية لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (13) فرداً . وكما مبين في الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1)

تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.86	2.862	22	22.231	العمر (سنة)
0.47	6.021	170	170.615	الطول (سم)
0.57	7.663	75	71.692	الوزن (كغم)

يلاحظ من الجدول رقم (1) ان قيم معامل الالتواء قد اقتربت من الدرجة (صفر) ولم تتجاوز الدرجة $(3\pm)$ ، وهذا يعني أن عينة البحث كانت ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) مما يعكس تجانس العينة في تلك المتغيرات. وقد حرص الباحثان على استخدام مبدأ تجانس عينة البحث الذي قد يكون مؤثراً في نتائج البحث.

3-5 اختبار القوة العضلية

تم استخدام اختبار قياس القوة العضلية لعضلات منطقة الجذع باستخدام الداينوميتر حيث يقف المختبر على قاعدة الجهاز مع بقاء الرجلين ممدودتين بصورة مستقيمة ، ثم يقوم المختبر بالمحافظة على بروز صدره الى الامام ، ثم يمسك المقبض من نهايته كليهما ويحاول سحبه للأعلى الى جهة لوح الكتف .

3-6 اختبار المرونة

تم استخدام اختبار حني الجذع للأمام من وضع الوقوف لقياس مرونة منطقة الجذع في حركات الحني للأمام من وضع الوقوف ، تثبت مسطرة قياس على حافة منضدة بحيث يكون منتصف القياس في اعلى حافة المنضدة ، والنصف الاخر في اسفل الحافة وتكون نقطة (الصفر) في مستوى حافة المنضدة ، وتكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي (بالسالب) والتي تقع في النصف السفلي (بالموجب) ثم يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنضدة وهو حافي القدمين بحيث تلامس قدماه جانبي المقياس .

3-7 قياس درجة الألم

اعد الباحثان استمارة خاصة لجمع المعلومات التي ينوي الحصول عليها من أفراد العينة ، وقد احتوت هذه الاستمارة على عدة أسئلة قسمت قسمان ، تضمن القسم الأول المعلومات العامة ، وتضمن القسم الثاني المعلومات التي تخص آلام اسفل العمود الفقري مع درجة الألم وتم ملاً الاستمارة من قبل أفراد العينة قبل المنهاج وبعده (الملحق رقم 2) . وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص لغرض التأكد من صلاحية هذه الاستمارة ومدى شمولية الأسئلة الموجودة فيها ، وقد اتفق الخبراء على أن الاستمارة تحقق الغرض الذي وضعت من اجله نظراً لشمولية الاسئلة الموجودة فيها مع اضافة عدد من الأسئلة من قبل الخبراء .

3-8 تمارينات إعادة التأهيل المستخدمة

قام الباحثان بإعداد تمارينات لإعادة التأهيل باستخدام وسيلة التصور العقلي بوسيلة العلاج المائي وتم عرض تلك التمارينات على ذوي الاختصاص وتمت الموافقة على استخدام تلك التمارينات لعلاج آلام اسفل العمود الفقري وتم

قياس درجة آلام عن طريق استمارة خاصة صممت لهذا الغرض عرضت على ذوي الاختصاص. وتهدف هذه الوسيلة الى تقوية عضلات الفخذين الأمامية والخلفية وتقوية عضلات المنطقة الاليوية وزيادة قوتها ومطاطيتها ومرونة مفصل الورك إضافة إلى تخفيف آلام منطقة أسفل العمود الفقري إذ أن " المناهج العلاجية لآلام أسفل العمود الفقري يجب ان ترمي الى اعادة صفات أساسية للفرد ألا وهي القوة ، والمرونة " (1:15).

تم تطبيق مفردات المنهاج على عينة البحث بطريقة التدريب الدائري واستمر (8) اسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً توزعت على أيام (السبت ، الأثنين والأربعاء). وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات (24) وحدة ، وقد راعى الباحثان نقطة جوهرية ومهمة جداً ألا وهي تطبيق مفردات المنهاج في يومي الأثنين والأربعاء قبل وقت الدروس العملية المقررة للطلبة وذلك من أجل توكي عامل الدقة وإبعاد أي متغير آخر قد يؤثر على أفراد العينة بمعنى عزل جميع المتغيرات عدا متغير واحد ألا وهو المتغير المستقل واستغرق زمن الوحدة العلاجية الواحدة (45) دقيقة. وقد تم تقسيم الوحدة العلاجية الواحدة ثلاثة أقسام هي :

أولاً. القسم التمهيدي

اشتمل هذا القسم على الاحماء بنوعيه العام والخاص .

ثانياً. القسم الرئيسي

استغرق زمن هذا القسم (25) دقيقة وهو القسم الذي احتوى على التصور العقلي لوسيلة العلاج المائي، وقد استخدم الباحثان مجموعة من التمرينات المتحركة والثابتة فضلاً عن بعض التمرينات المختلطة التي تحتوي على الثبات والحركة ضمن التمرين الواحد ، وقد راعى الباحثان في هذا القسم التركيز على عاملي البطء والدقة في اثناء أداء التصور العقلي لأداء هذه التمرينات من اجل حصول العضلة على عملية المد الكامل تجنباً لحدوث أية اصابات إذ ان تمرينات الشد المفرط تقلل من فرص خفض شدة الآلام لذا يجب اعتماد مبدأ التدرج في الشدة لإزالة الآلام. وقد تم التركيز في اثناء أداء التصور العقلي للمنهاج على تقوية العضلات المادة للورك (العضلات الاليوية وعضلات الفخذ الخلفية) فضلاً عن تمطية العضلات الثانية للفخذ (العضلات الفخذية المستقيمة، وعضلات المنطقة الحرقفية) وتضمنت التمرينات أوضاعاً مختلفة منها (الوقوف ، والاستلقاء ، والانبطاح ، والجلوس الطويل ، والارتكاز على الاربع) . وتم خلال التمرينات الرئيسية أداء تمرينات التنفس العميق فضلاً عن التأكيد على تنظيم عمليتي الشهيق والزفير مع ايقاع اداء التصور العقلي للمنهاج.

ثالثاً: القسم الختامي

استغرق هذا القسم (5) دقائق واحتوى على تمرينات التهدئة والاسترخاء من أجل تقليل الجهود الذهني الواقع على الجهاز العصبي الناتج من التصور العقلي للمنهاج.

3-9 الوسائل الاحصائية

- 1- الوسط الحسابي 2. الوسيط 3. المنوال 4. الانحراف المعياري 5. معامل الالتواء 6. معامل الارتباط البسيط (Person) 7. النسبة المئوية لتغير نسبة التطور 8. اختبار (T-Test) للعينات المترابطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج اختبار قوة عضلات الجذع لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم (2)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتطور في قياس قوة عضلات الجذع

النسبة المئوية للتطور %	مستوى دلالة الفروق	قيمة T		مج ح ² ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية المتغير
		الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س	
9.83%	معنوي	2.18	8.96	44.297	4.768	22.78 7	53.230	25.11 5	48.462	قوة عضلات الجذع (كغم)

يوضح الجدول رقم (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي لقياس قوة عضلات الجذع بالنسبة لعينة البحث . إذ بلغ الوسط الحسابي لقوة عضلات منطقة الجذع في الاختبار القبلي (48.462) بانحراف معياري قدره (25.115) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه (53.230) بانحراف معياري قدره (22.787) . وللتحقق من معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المترابطة . وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.96) في حين أن قيمتها الجدولية هي (2.18) عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) . وعند المقارنة بين قيمتي (T) الجدولية والمحسوبة وجد أن القيمة المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في قياس قوة عضلات الظهر لدى عينة البحث. ويبين الجدول رقم (2) أيضاً قيمة النسبة المئوية للتطور إذ بلغت (9.83%) . ويتضح من عرض الجدول رقم (2) ان هناك فرقاً واضحاً في قيم الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي عنها في الاختبار القبلي مما أدى إلى ظهور فرق معنوي في القيم الإحصائية ، بسبب التطور الواضح في صفة القوة العضلية لمنطقة الجذع . ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة تمارين إعادة التأهيل المستخدمة في المنهج العلاجي إذ أن قسماً كبيراً منها كان الغرض منه بصورة رئيسة تقوية العضلات الاليوية وعضلات المنطقة العجزية اللتين تُعدان من أهم عضلات الجذع مما أدى إلى هذا التطور الملحوظ في هذه الصفة ، إذ أن إمكانية نمو القوة للمجاميع العضلية تتعلق بدرجة أساسية بالمجهودات التي تبذلها هذه المجموعات في الحياة اليومية. وقد حصل هذا التطور الملحوظ في صفة القوة نتيجة استخدام تمارين تعتمد على قاعدة الزيادة المتدرجة في التكرار من تكرارات منخفضة ثم تكرارات متوسطة لغاية الوصول إلى تكرارات شبه عالية فضلاً عن أن المنهج العلاجي قد ساعد على التقليل من التباين في صفة القوة العضلية لأفراد عينة البحث بسبب خضوعهم لمنهج علاجي واحد اعتمد على التمارين المتحركة والثابتة مما كان له الأثر الواضح في تطوير القوة وقد كان الاعتماد على التمارين المتحركة بشكل أكبر ذلك لان تطوير القوة يتم باختيار التمارين المتحركة التي تؤدي خلال المنهج التدريبي للوصول الى نتائج أفضل لتطوير صفة القوة ويعكس لنا هذا الفرق صلاحية المنهج وملاءمته لكل فرد من أفراد العينة في تطوير صفة القوة العضلية.

2-4 عرض نتائج اختبار مرونة الجذع وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم (3)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتطور في اختبار مرونة الجذع

النسبة المئوية للتطور %	مستوى دلالة الفروق	قيمة T		مج ح ² ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية المتغير
		الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س	
68.30 %	معنوي	2.18	13.917	44.949	7.46	4.610	18.385	4.746	10.923	مرونة الجذع (سم)

يوضح الجدول رقم (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مرونة الجذع بالنسبة لعينة البحث . اذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار مرونة الجذع في الاختبار القبلي (10.923) بانحراف معياري قدره (4.746) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه (18.385) بانحراف معياري قدره (4.610) . وللتحقق من معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المترابطة . وبلغت قيمة (T) المحسوبة (13.917) في حين أن قيمتها الجدولية هي (2.18) عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) . وعند المقارنة بين قيمتي (T) الجدولية والمحسوبة وجد أن القيمة المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مرونة الجذع لدى عينة البحث . ويبين الجدول رقم (3) أيضاً قيمة نسبة التطور اذ بلغت (68.30%).

تعد المرونة من الصفات المهمة التي يجب التدريب عليها واكتسابها ويتضح من عرض الجدول (3) ومن قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار مرونة الجذع أن هناك اختلافاً واضحاً وكبيراً في معنوية الفروق الإحصائية ، ويعزو الباحثان هذا التطور الى تطبيق أفراد العينة لمفردات المنهاج العلاجي الذي احتوى على التمرينات المنتظمة التي ادت الى تطوير صفة المرونة العضلية بالتساوي ، وقد شمل ذلك العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها لان الانقباض العضلي للمجاميع العضلية المعينة من حركات الإنسان المختلفة يصاحبه تحدد في العضلات المقابلة لها وفي أثناء اداء الحركات ذات المجال القصوي تتحدد القابلية الحركية في المفصل عن طريق النقص الحاصل في قابلية تمدد العضلات المقابلة ، ويؤدي الجهاز العصبي دوراً فعالاً في هذا التحديد . وقد عمل المنهاج العلاجي على تطوير صفة المرونة لاحتوائه على تمرينات التغطية التي عملت على تطوير المرونة في عضلات أسفل الظهر وعضلات الفخذين وقد تطورت صفة المرونة نتيجة التدريب المنظم لها . ويعزو الباحثان هذا التطور في صفة المرونة أيضاً إلى ان العينة (عينة البحث) هم ليسوا من المصابين بالإصابات الحادة

3-4 عرض نتائج استمارة استبانة قياس درجة آلام أسفل العمود الفقري وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم (4)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتطور في اختبار استمارة استبانة درجة الألم

النسبة المئوية للتطور %	مستوى دلالة الفروق	T قيمة		م ج ح ² ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية المتغير
		الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س	
44.11%	معنوي	2.18	13.35	44.949	7.16	8.91	9.07	16.36	16.23	استمارة استبانة درجة الألم

يوضح الجدول رقم (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي لاستمارة استبانة درجة الألم. إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (16.23) بانحراف معياري قدره (16.36). أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه (9.07) بانحراف معياري قدره (8.91). وللتحقق من معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المترابطة. وبلغت قيمة (T) المحسوبة (13.35) في حين أن قيمتها الجدولية هي (2.18) عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05). وعند المقارنة بين قيمتي (T) الجدولية والمحسوبة وجد أن القيمة المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار استمارة استبانة درجة الألم. يبين الجدول رقم (4) أيضاً قيمة نسبة التطور إذ بلغت (44.11%). ويتضح من عرض الجدول رقم (4) أن هناك فرقاً واضحاً في نسبة درجة الألم في الاختبار القبلي عنه في الاختبار البعدي، حيث انخفضت نسبة درجة الألم في الاختبار البعدي بشكل كبير عما كانت عليه في الاختبار القبلي. ويعزو الباحثان هذا الفرق لاستخدام التصور العقلي لوسيلة العلاج المائي والذي احتوى على مجموعة من التمرينات المتدرجة والتي كان لها أبلغ الأثر في تقوية العضلات فضلاً عن زيادة مطاوتها ومطاطيتها ومرونة مفصل الورك وهذا يعكس لنا مدى صلاحية وملائمة مفردات المنهاج المقترح في خفض درجة آلام أسفل العمود الفقري من النوع الحاد لدى أفراد عينة البحث.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- حدوث نمو عضلي ملحوظ في عضلات الفخذين (اليمنى واليسرى) للمنطقتين الوسطى والسفلية لهذه العضلات وليس المنطقة العليا لان هذه المنطقة عبارة عن أوتار عضلية والأوتار العضلية لا تتضخم كما هو مثبت علمياً فضلاً عن ارتفاع نسبة الشحوم في هذه المنطقة.

- 2- ساعد التصور العقلي للعلاج المائي على تطوير صفة المرونة (المدى الحركي) لعضلات الظهر وعضلات الفخذين ، وقد ظهر ذلك من خلال التطور الواضح في اختبارات قياس مرونة الظهر من وضعي الوقوف والجلوس لعينة البحث .
- 3- ساعد المنهاج المقترح على تخفيف درجة آلام أسفل العمود الفقري من النوع الحاد بشكل ملحوظ لدى أفراد عينة البحث وهذا يدل على توازن محصلة القوى في منطقة الورك .
- 4 - كان للتصور العقلي للعلاج المائي اثراً إيجابياً في تطوير صفة القوة العضلية لعضلات الفخذين والظهر بسبب تطبيق تمارين حركية لأنواع الانقباض العضلي .
- 5 - كان للتصور العقلي للعلاج المائي اثراً إيجابياً في تطوير صفة (مطاولة القوة العضلية) لعضلات الفخذين والظهر لدى أفراد العينة.

2-5 التوصيات

- 1 - استخدام طريقة التصور العقلي من قبل الأفراد الذين يعانون آلاماً في مناطق أخرى من العمود الفقري تعود لأسبابا ميكانيكية أيضا ، والتأكيد على اعداد المناهج العلاجية التي تستخدم طريقة التصور العقلي لعلاج وإعادة تأهيل أنواع أخرى من الآم والاصابات .
- 2 - تخفيف الوزن الزائد للجسم لما له من أثر سلبي مباشر على حدوث آلام في أسفل العمود الفقري .
- 3 - اجراء بحوث مشابهة على عينات من الطلبة الذين يعانون من آلام أخرى حادة لما لها من أهمية في مجال التربية الرياضية .
- 4- التأكيد على اجراء الفحص الطبي الدقيق للطلبة المتقدمين الى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للتأكد الدقيق من سلامتهم من هذا النوع من الآلام .

الملاحق

الملحق رقم (1)

استمارة استبانة وزعت على الخبراء والمختصين لتحديد الأسئلة التي يجب عليها المصابين

الوزن	الطول	العمر	1-
مكان حدوث الألم عادة			2-
تاريخ حدوث الألم			3-
ليلاً	مساءً	صباحاً	4- زمان حدوث الألم
حاد	مستمر	متقطع	5- نوع الألم
مختلط	عظمي	عضلي	6- نوع الألم

حضرة الاستاذ الفاضل يرجى التفضل بالاطلاع على استمارة الاستبانة التي بين يديكم والتفضل بأبداء ملاحظاتكم مع

جزيل الشكر والامتنان / الباحثان

الملحق رقم (2)

استمارة استبانة وزعت على الطلاب لتحديد المصابين بآلام أسفل العمود الفقري ودرجة الألم وسببه

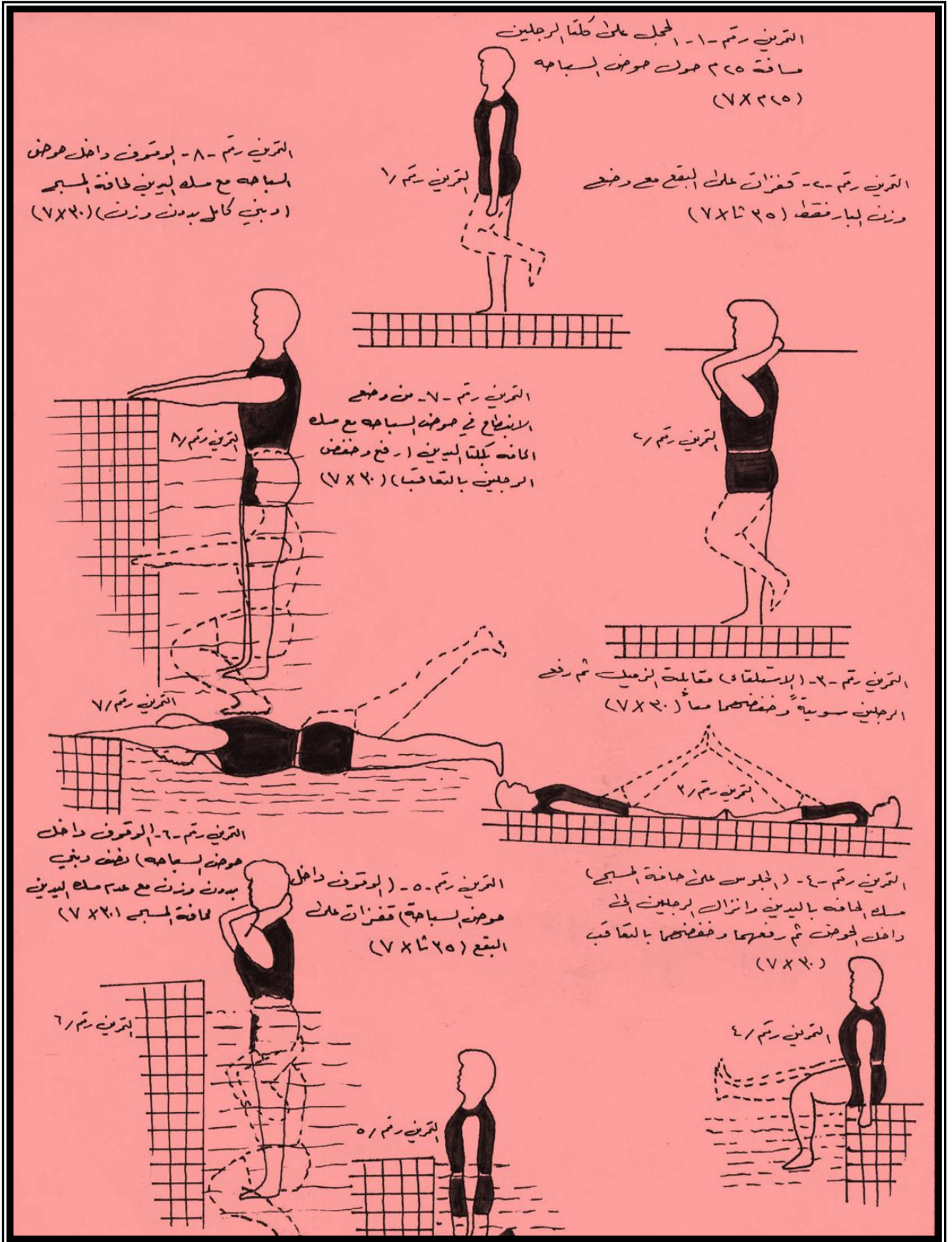
الوزن				الطول		العمر	-1	
سنة		شهر		يوم	تأريخ الألم		-2	
مساءً			صباحاً		وقت حدوث الألم		-3	
مستمر			متقطع		نوع الألم		-4	
مختلط		عظمي		عضلي		نوع الاصابة		-5
ربيع	شتاء		خريف		صيف		-6	
خارج الملعب		التمرين		الاحماء		هل يحدث الألم أثناء		-7
عوامل أخرى		طقس		أرضية		تجهيزات		-8
احماء غير كافي			اجهاد		هل حدث الألم نتيجة		-9	
كلا			نعم		هل تهتم بالتغذية الصحية		-10	
كلا			نعم		هل أنت مدخن		-11	
كلا			نعم		هل أنت تمارس تمارين القوة		-12	
كلا			نعم		هل أنت تمارس تمارين المرونة		-13	
كلا			نعم		هل تقوم بفحوص طبية دورية		-14	
كلا			نعم		هل تعاني من أزمات نفسية		-15	

يرجى التفضل بالاطلاع على استمارة الاستبانة التي بين يديكم والاجابة على جميع الأسئلة. ولكم جزيل الشكر

والامتنان / الباحثان

الملحق رقم (3)

يوضح التمرينات المستخدمة في وسيلة التصور العقلي للعلاج المائي



المصادر والمراجع

- (1) Cordon, C. (2001). Lexikon Körper und Gesundheit. Mühlenbruch: Tandem.
- (2) Dargatz, T. und Liese, C. (2002). Rückentraining. Praktische Hilfe für einen aktiven Alltag. München: Stiebner.
- (3) Kapandji, I. (2009). Funktionelle Anatomie der Gelenke. Rumpf und Wirbelsäule (Band 3). Stuttgart: Thieme.
- (4) Lühmann, D., Kohlmann, T. und Raspe, H. (2008). Die Evaluation von Rückenschulprogrammen als medizinische Technologie. Baden- Baden: Nomos.
- (5) Tittel, K. (2003). Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen (14. Aufl.). München: Urban und Fischer.
- (6) Vijay B. Vad. (2014). Yoga and Meditation for Low Back Pain. München: Urban und Fischer.

واقع الجودة الادارية في الاندية الرياضية لمحافظة الفرات الاوسط والجنوب من وجهة نظر الاداريين

م.د. نبيل حسين عباس

م.د. ساجت مجيد جعفر

جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يشهد العالم ، في مختلف جوانب الحياة حاليا تغيرات سريعة ومتطورة في جميع المجالات سواء كانت ثقافية او رياضية او اقتصادية ولا بد من السعي لتغيير نمط العمل الاداري في جميع المؤسسات والمرافق وتحسينه إلى الأفضل، ومنها الأندية الرياضية. وتكمن مشكلة البحث بوجود معوقات تواجه تطبيق الجودة الشاملة في الاندية الرياضية. اما هدف البحث فقد كان التعرف على مدى توافر الجودة الشاملة في العمل الاداري للأندية الرياضية من وجهة نظر الاداريين.

واتبع الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمعالجة المشكلة. اما مجتمع البحث فقد كان اداريي الاندية الرياضية لمحافظة الفرات الاوسط والجنوب (النجف-ديوانية-بابل-كربلاء-ميسان-البصرة-الساموة-واسط) والبالغ عددهم (693) اداريا، وكانت اهم الاستنتاجات عدم وجود تقييم سنوي للخطة الاستراتيجية في الاندية الرياضية بهدف معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف. وكذلك عدم ادراك المنتسبين لأهداف ورؤية الاندية الرياضية والدور المناط بهم للمساهمة في تحقيق اهداف النادي.

وكانت اهم التوصيات ضرورة تشجيع العمل الجماعي وتشكيل فرق لجمع البيانات وحل المشكلات ووضع الحلول المناسبة. وكذلك اعتماد نظام رقابي من خارج الاندية الرياضية لتقويم واقع الجودة الادارية في الاندية الرياضية.

Abstract

The reality of administrative quality in sports clubs in the middle Euphrates and the south governorates from the perspective of administrators

By

Nabil Hussein Abbas, PhD.

Sagt Majid Jafar, PhD.

College of Physical Education and Sports Science

Al-Qadisiya university

The world is witnessing in various aspects of life fast and sophisticated changes in all areas, whether cultural, sports or economic, and should be seeking to change the pattern of administrative work in all institutions and facilities and enhance it for the better, Including sports clubs. Therefore, the research problem include the existence of obstacles facing the application of comprehensive quality in sports clubs. However, this research aims to determine the comprehensive quality in the administrative work for sports clubs from the administrators viewpoint .

The researchers used the descriptive approach (survey) for the methodology. Six hundred and thirty nine sports clubs administrators in the middle Euphrates and the south governorates (Najaf - Diwaniya - Babylon - Karbala - Maysan – Basra – Samawa -Wasit) have been chosen as a main population of this research.

The results showed the absence of an annual assessment of the strategic plan in the sports clubs in order to know the strengths and weaknesses. In addition, lack of staff awareness of the goals and vision of sports clubs and the role they were assigned to help achieve the goals of the club.

The researchers recommended that, the need to encourage teamwork, forming teams to collect data, solving problems, and develop appropriate solutions. Moreover, adoption of the regulatory regime from outside the sports clubs to assess the reality of administrative quality in sports clubs.

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهمية البحث:

على ضوء القفز التكنولوجية والادارية، في مختلف جوانب الحياة نرى تغيرات سريعة ومتطورة في جميع المجالات سواء كانت ثقافية او رياضية او اقتصادية ولا بد من العمل في جميع المؤسسات والمرافق لتغيير نمطها الإداري وتحسينه نحو الأفضل، ومنها الأندية الرياضية ليس هناك أي شك او اختلاف في أهمية اعتماد نظام إدارة الجودة الشاملة بشكل عام وللأندية الرياضية بشكل خاص لان طبيعة عمل المؤسسة الرياضية تحتاج الى اسلوب ادارة مبني على اسس علمية رصينة بعيدا عن جميع العوامل التي تأتي بالصدفة الغير مدروسة ، وأن الفشل الذي يصيب أي مفصل من مفاصل المؤسسة غالبا ما يكون بسبب غياب الإدارة السليمة فيها.فرييس الهيئة الادارية للنادي الرياضي؛ الذي لا يستطيع على سبيل المثال وضع آلية عمل مبرمجة بالاساليب العلمية الحديثة، يكون من الصعب عليه تحقيق ماتم رسمه من اهداف خطط لها النادي ومسؤوليه. الا ان تطبيق ادارة الجودة الشاملة في

هكذا مؤسسات يتطلب توفر المناخ والامكانية المناسبة لتطبيقها ، كذلك لا بد من توفر قناعة تامة لدى الادارة العليا باهمية تطبيق الجودة وجعلها من اولويات الادارة والعمل على نشرها والتوعية لها لذلك يرى الكثير من العلماء ان ادارة الجودة الشاملة هو نموذج يجمع بين افضل خصائص الادارة لتحقيق مخرجات افضل دائما. هناك توجه يهدف إلى تطبيق المبادئ والأساليب الادارية الحديثة على جميع المؤسسات بصفة عامة من أجل الارتقاء بها إلى اعلى مستويات الرقي في الجودة، ورفع كفاءتها. هذا التوجه يهدف إلى تغييرات جذرية على مؤسسات الدولة كافة، بما في ذلك مؤسساتها الرياضية، وذلك لتلبية ماتحتاجه الاندية او المؤسسات المعنية، بل لتلبية لاحتياجات العصر التي أصبح شعارها

ولكي تتحقق جودة الاندية الرياضية ينبغي مراعاة تطوير أسلوب الإدارة، وذلك بالابتعاد عن السبل التقليدية في الإدارة، والأساليب الإدارية المتوارثة التي تركز أساساً على التدرج الهرمي للسلطة، وإعطاء الأولوية لعملية الرقابة والسلطة لإصدار الأوامر، وانتهاج الأسلوب الرسمي، وبأسناد ادوارعمل للعاملين فوق طاقاتهم، وحرمانهم من تحمل المسؤولية، وعدم القدرة على الابتكاروالابداع والتجديد، والرقابة على اداء الاعمال دون الاهتمام بجودة نوعية المنجز، وكل هذه العوامل السلبية هي السائدة الآن في معظم أنديةنا للأسف الشديد. وتكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على واقع الجودة الادارية في الاندية الرياضية كاسلوب في تحسين النظم الادارية في الاندية الرياضية ومن المؤمل ان يفيد هذا البحث الاندية الرياضية العراقية في تطبيق الجودة الادارية اثناء ادارة اعمالهم الادارية لخدمة المجتمع الرياضي.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والادبيات وخبرتهم المتواضعة في العمل الاداري الرياضي تبين ان هناك معوقات تواجه تطبيق الجودة الشاملة في الاندية الرياضية ، كما ان هناك اراء من بعض المختصين في هذا الجانب اوضحت ان هناك قصورا في مستوى الاداء الاداري وعلى اساس ذلك تبلور احساس لدى الباحثان بمشكلة البحث وعلى الرغم من ان بعض الاندية تسعى الى تطبيق مبادئ ادارة الجودة الشاملة في المجال الاداري الا ان هناك ضعف في تطبيق هذه الفلسفة ، ومن خلال هذه الدراسة سعى الباحثان لبيان مستوى تطبيق الجودة في العمل الاداري لدى الاندية الرياضية.

3-1 اهداف البحث:

- 1-بناء وتطبيق مقياس الجودة الادارية.
- 2-التعرف على مدى توافر الجودة الادارية في الاندية الرياضية من وجهة نظر الاداريين.

4-1مجالات البحث:

- 1-4-1المجال البشري:اداري الاندية الرياضية لمحافظة الفرات الاوسط والجنوب
- 2-4-1المجال الزماني: 2016/ 1 / 8 - 2015 / 7 / 25
- 3-4-1المجال المكاني:مقرات الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط والجنوب

2-الدراسات النظرية:

2-1 مفهوم إدارة الجودة الشاملة :

يعد مصطلح إدارة الجودة الشاملة مصطلحاً حديثاً و له مفاهيم عديدة من قبل مختلف الباحثين كل يعبر عن وجهة نظر محدد بسبب حداثة الموضوع و عد اكمال البناء النظري لإدارة الجودة الشاملة و تعدد المداخل إليها ، و يتفق جميع الباحثين على أن ادارة الجودة الشاملة هي فلسفة و أدوات إدارية تركز على التحسين المستمر في مختلف اوجه العلاقات و النشاطات داخل المنظمة و خارجها بهدف تحقيق رضا الزبون الطالب و ضمان استمرار المنظمة اما منافسيها في بيئة الأعمال .⁽¹⁾

وتعرف الجودة بانها"تلبية واشباع توقعات المستفيد او الزبون وتقديم ما يفوق هذه التوقعات"²

2-2التخطيط الاستراتيجي وادارة الجودة:

ان التخطيط الاستراتيجي وادارة الجودة تتقاسم العديد من العناصر المشتركة،وهذا الاشتراك يعزز من اساليب الادارة والتكنيك المستخدم في العمل.ان ادارة الجودة الشاملة هي مدخل اداري مستند الى تحقيق الرضا للعملاء وتعزيز القيم الايجابية،فهو يدعو الى المشاركة الواسعة لغرض تحسين مجمل العمليات وتطوير المنتجات والخدمات،ويعزز ثقافة تنظيمية تحث على الابداع والتغيير نحو الاحسن،ومن الخطأ الكبير ان تركز عمليات ادارة الجودة الشاملة على عناصر منعزلة داخل النظام الاداري الشامل،بل يفترض ان ترى استمرارية هذه العمليات بصورتها الشمولية.³

2-3 أهم المبادئ الأساسية لإدارة الجودة الشاملة .⁽⁴⁾

- 1- مبدأ التركيز على المستهلك / تلبية رضا المستهلك واحتياجاته لأنه المحور الذي تركز عليه عجلة الدولة الشاملة . يعتبر المستهلك هنا الجمهور الرياضي واللاعب حيث هو من تركز عليه الجوده الشاملة.
- 2- مبدأ التركيز على العملية / هو لغرض تقليل التلف والضياع وتحسين العملية الداخلية للإنتاج وحسب المواصفات المعدة لأجل الارتقاء بهذا المنتج مقارنة مع المنتجات الأخرى . تقليل التلف في الاجهزه والمعدات ومحاولة تفادي حدوث الاصابات للاعبين من اجل الارتقاء بالعمل الاداري الى مصاف الدول المتقدمة رياضيا .
- 3- مبدأ التحسين المستمر / شمول جميع الأفراد العاملين والمعدات والتجهيزات والموارد والاجراءات بعملية التحسين المستمر والمتواصل لأنه أساس فلسفة إدارة الجودة الشاملة .كذلك يحاول ان يشمل جميع المديرين والاداريين والفنيين وغيرهم كذلك تصنيع واستيراد الاجهزه والادوات الكفيلة بتحسين مستوى اللاعب البدني والفني.
- 4- مبدأ القيادة الموجه / ان القيادة عملية جوهرية لادارة أي عمل لأي منظمة او مؤسسة وبشكل منظم فيجب ان تتصف القيادة اليوم بشفافية وقدرتها على التحول وقيادة التابعين ودفعمهم إلى مستويات عمل جديد لم يسبق لهم بلوغها او معرفتها سابقاً.وهنا تبرز الهيئات الادارية برئيسها واعضائها لتقديم وتبسيط كل الصعاب من اجل انجاح العملية لبلوغ الهدف المخطط له.

(1) عبد الكريم محسن و صباح النجار : إدارة الإنتاج و العمليات ، بغداد ، مكتبة الذاكرة للتوزيع ، 2004 ، ص456 .

2-44. Evans, Games R: Applied Production and operation Management ,west Publishing Combany,1993.

³ -طاهر محسن منصور و وائل محمد صبحي :الادارة الاستراتيجية،ط1،دار وائل للنشر،عمان،2007،ص129.

(4) صالح عباس الصوفي : اتجاهات القيادات الإدارية نحو تطبيق إدارة الجودة الشاملة في تحقيق الكفاءة الإنتاجية ، أطروحة دكتوراه في إدارة الأعمال كلية الإدارة والاقتصاد ، الجامعة المستنصرية ، 1999 ، ص32-36 .

- 5- مبدأ التخطيط الاستراتيجي / هو نوع من الفعل المقصود بوعي او مجموعة من الخطوات العامة للتعامل مع موقف معين وهو تحقيق مراتب قيادة فريدة تختلف عن ما يقدمه المنافسون لأجل خلق الميزة التنافسية .اي هناك عمل مبرمج لغرض تحقيق الهدف برؤيا واضحة ومخطط لها تتفوق على المنافسين في المجالات الرياضية.
- 6- مبدأ اتخاذ القرار / أي ان تكون القرارات مبنية على حقائق وبيانات صحيحة وليست مجرد تكهنات واقتراحات او توقع مبني على أساس الرأي الشخصي وخاصة في عالم اليوم حيث تواجه منظمات العمل وتغيرات متسارعة .
- 7- مبدأ مشاركة الافراد العاملين / إن شعار الجودة الوارد في أدبيات العلوم الإدارية هو إن الجودة مسؤولية الجميع ولكونها فلسفة شمولية فلا بد من مشاركة جميع الافراد داخل المنظمة لتحقيق هدف الشمولية والمشاركة .
- اذ ان الادارة واللاعبين والروابط الرياضية هم معنيين في تحسين وتحقيق حالة ومستوى الفريق مجتمعا.

3- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

- 3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة المشكلة.
- 3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث وهم اداري الاندية الرياضية لمحافظة الفرات الاوسط - والجنوب (النجف -ديوانية- بابل- كربلاء- ميسان -البصرة- السماوة- واسط)والبالغ عددهم (693)اداري حيث بلغت عينة البناء (400) اداري فيما بلغت عينة التطبيق (293) اداريا والجدول (1) يبين ذلك .

ت	المحافظة	عدد الاداريين
1	البصرة	116
2	بابل	99
3	الديوانية	112
4	واسط	+76
5	النجف	73
6	ميسان	79
7	كربلاء	81
8	السماوة	57
	المجموع	693

3-3 الادوات والوسائل المستخدمة :

للولصول لحل مشكلة البحث استعان الباحثان بالوسائل التالية:

1-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2-الزيارات الميدانية.

3-الاستبانة.

4- استمارة تفرغ بيانات.

3-4 خطوات بناء المقياس:

3-4-1 الصيغة الولية للمقياس:

من خلال اطلاع الباحثان على مجموعة من الدراسات والادبيات فيما يتعلق بموضوع البحث حدد الباحثان ستة مجالات (القيادة- التخطيط الاستراتيجي- ادارة الموارد البشرية- رضا المستفيد- رقابة الجودة- ثقافة الجودة) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين *حول مدى صلاحية الفقرات من عدمها وكما مبين في الجدول (2) وبعد ان تم *ينظر ملحق (1).

جمع الاستمارات لوحظ ان هناك اربعة مجالات منها تصلح وتم استبعاد مجالين من خلال استخدام اختبار (كا²) وتحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (1)= (3,84).

جدول (2) يبين صلاحية مجالات المقياس

ت	المجالات	آراء الخبراء		كا ²	الدلالة
		موافق	غير موافق		
1	القيادة	18	2	12.8	معنوي
2	التخطيط الاستراتيجي	17	3	9.8	معنوي
3	ثقافة الجودة	14	6	3.2	غير معنوي
4	رضا المستفيد	13	7	1.8	غير معنوي
5	رقابة الجودة	19	1	16.2	معنوي
6	ادارة الموارد البشرية	15	5	5	معنوي

3-4-2 اعداد فقرات المقياس:

بعد الاطلاع على الادبيات والمصادر توصل الباحثان الى مجموعة من الفقرات بصيغتها الاولية والبالغ عددها (43) فقرة موزعة على اربعة مجالات :

1- مجال القيادة (11) فقرة

2- مجال ادارة الموارد البشرية (13) فقرة

3- مجال التخطيط الاستراتيجي (9) فقرة

4- مجال رقابة الجودة (10) فقرة

3-4-3 صلاحية الفقرات:

بعد ان اعد الباحثان مجموعة من فقرات المقياس و البالغ عددها (43) قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين * بلغ عددهم (20) خبير. وبعد ان تم استرجاع الاستمارات من الخبراء قام الباحثان بجمع البيانات وتفريغها إذ تم استخدام اختبار (كا²) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (1) = (3.84) وقد

أظهرت النتائج صلاحية (33) فقرة من المقياس . في حين تم استبعاد (10) فقرة وذلك بعد ظهور القيمة المحسوبة لها أقل من القيمة الجدولية
1-3-4-3 القدرة التمييزية:

1-1-3-4-3 المجموعتان الطرفيتان (الاتساق الخارجي):

بغية التعرف على القدرة التمييزية ل فقرات المقياس استخدم الباحثان المجموعتان الطرفيتان اذ تم التعرف على قدرة الفقرة للتمييز من خلال هذا الاسلوب ومن خلال عينة البناء البالغ عددها (400) اداريا وكالاتي:-

1-ترتيب الدرجات الكلية ترتيبا تنازليا

2-تحديد نسبة (27%) من الاستثمارات التي حصلت على الدرجات الدنيا و(27%) من الاستثمارات التي حصلت على الدرجات العليا وبذلك تكونت للباحثان مجموعتين قوام كل منهما (108) اداريا.

3-تم حساب معامل التمييز لجميع فقرات المقياس البالغة (33) فقرة من خلال استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة.

1-2-3-4-3الاتساق الداخلي:

1- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

استخرج الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد اتمام المعالجات الاحصائية باستخدام معامل الارتباط واستخراج النتائج من خلال (ر) المحتسبة مقارنة بدرجة (ر) الجدولية البالغ (113)، تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (214) وبالتالي اصبح عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (33) فقرة * ينظر ملق (2)

2-علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس . احتسب الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لدرجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (3)يبين ذلك :

جدول (3)

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس .

ت	المجال	قيمة (ر) المحتسبة
1	مجال القيادة	.،732
2	مجال ادارة الموارد البشرية	.،845
3	مجال التخطيط الاستراتيجي	.،727
4	مجال رقابة الجودة	.،736

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (214) وتحت مستوى دلالة (0,05) = (0,113)،

3-4-4 المؤشرات العلمية للمقياس:

3-4-4-1 الصدق:

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف انه المدى الذي تكون به اداة القياس مفيدة لهدف معين⁽¹⁾ واستخدم الباحثان الصدق الظاهري وصدق البناء

3-4-4-2 الثبات:

يعني ثبات الاختبار الاستقرار اي بمعنى انه لو كررت عملية قياس الفرد الواحد لتثبيت درجة شيء من الاستقرار ان الثبات عبارة عن درجة ارتباط الاختبار مع نفسه⁽²⁾ وتم التعرف على ثبات المقياس ان طريق اعادة الاختبار لعدد من الاداريين وبعد جمع البيانات تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين الاول والثاني، وكان ارتباطا عاليا وبالغ قيمته (0,834).

3-4-5 الدرجات المعيارية للمقياس:

ان استخراج الدرجات المعيارية يعد خطوة مهمة من خطوات تقنين المقياس وذلك باعتبار ان الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين الا بعد تحويلها الى درجات معيارية، وهي التي تخبرنا عن كيفية اداء الاخرين في الاختبار نفسه³

3-4-6 المستويات المعيارية للمقياس:

التحديد المستويات استخدم الباحثان منحى التوزيع الطبيعي(كاوس) ويعتبر من اكثر التوزيعات شيوعا في مجال التربية الرياضية لان الكثير من الصفات والخصائص التي تقال في هذا الجانب يقترب توزيعها من المنحى الطبيعي⁴

جدول (4)

يبين الدرجات والمستويات المعيارية والدرجات الخام لمقياس ادارة الجودة الشاملة

الدرجة في المنحى	المستويات	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام للمقياس	الدرجة الخام لمجال القيادة	الدرجة الخام لمجال التخطيط الاستراتيجي	الدرجة الخام لمجال الموارد البشرية	الدرجة الخام لمجال مهارات رقابة الجودة
4.86	جيد جدا	68-80	139-165	34-40	29-35	42-50	34-40
24,52	جيد	56-68	112-138	27-33	22-28	33-41	27-33
40,96	متوسط	44-56	85-111	20-26	16-21	24-32	20-26
24,52	مقبول	32,44	58-84	13-19	9-15	15-23	13-19
4,86	ضعيف	20-32	57-57	12- فمادون	8- فمادون	14- فمادون	12- فمادون

¹ - مروان عبد المجيد: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر، 1999، ص13.

² - عبدالرحمن عدس: مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية وعلم النفس، ط2، مكتبة النهضة الاسلامية، 1987، ص59.

³ - عبد الجليل ابراهيم (واخرون): الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1981، ص101.

⁴ - كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص46.

3-4-7 التطبيق النهائي للمقياس:

بعد ان بنى الباحثان المقياس بصورته النهائية تم تطبيقه على عينة التطبيق البالغ عددها (293) خلال الفترة 12 / 9 / 2015 - 10 / 12 / 2015 حيث بلغت مجموع فقراته (33) موزعة على اربعة مجالات والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) يبين توزيع فقرات المقياس على المجالات

ت	المجال	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية
1	مجال القيادة الادارية	8,7,6,5,4,3,2,1	
2	مجال التخطيط الاستراتيجي للجودة الادارية	15,14,13,12,11,10,9	
3	مجال ادارة الموارد البشرية	16,25,24,23,22,21,20,19,18,17	
4	مجال رقابة الجودة	33,32,31,30,29,28,27,26	

3-4-8 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية:

1- χ^2

2- الانحراف المعياري

3- الوسط الحسابي

4- (اختبارت) للعينات المستقلة

5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج مقياس الجودة الادارية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6)

يبين نتائج مقياس الجودة الادارية ومناقشتها وتحليلها

ت	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التخطيط الاستراتيجي للجودة الادارية	35.63	3.49
2	ادارة الموارد البشرية	29.21	7.36
3	القيادة الادارية	27.24	8.59
4	رقابة الجودة	23.55	4.52

يتبين من خلال عرض الجدول (6) ان المتوسطات الحسابية للمجالات الاربعة كانت تتراوح ما بين (35.63-23.55) وقد حصل مجال التخطيط الاستراتيجي على اعلى المتوسطات والبالغ قيمته(35.63) وبمقارنته بالمعايير في الجدول (4) حصل على مستوى جيد جدا

وتعزى هذه النتيجة الى ان الادارة في الاندية الرياضية تؤكد على مدى اهمية التخطيط الاستراتيجي للجودة وكذلك تؤكد على وجود رؤية واضحة للاندية وتحرص على مشاركة المنتسبين في التخطيط من خلال خبراتهم لتحسين النظام الاداري وتحقيق التطوير المستمر للنادي ،حيث يعمل التخطيط الاستراتيجي بشكل افضل عندما يوضع في محيط يعزز من ادارة الجودة ،اضافة الى ان نجاح الخطط الاستراتيجية يرتبط الى حد كبير بما تحويه من خصائص فردية ومتجددة ومرنة وقادرة عاى الاستجابة للتغيرات والمعطيات البيئية .كما ان الخطة بحد ذاتها لا يمكن جعلها اساس للنجاح دون التدخل الفاعل لتطوير بقية العمليات ، وان ما تقوم به عمليات الادارة الاستراتيجية من محاولة ايجاد صيغ معينة وملائمة لتكامل التخطيط الاستراتيجي مع باقي الانظمة الادارية الا ان الاسلوب المستخدم في مجال التخطيط والتنوع والموازات وتنفيذ البرامج ومتابعة مفردات الادارة وفحصها تعتبر امرا ضروريا لنجاح العمل الاداري" ويفترض ان يتكامل التخطيط الاستراتيجي مع مفاهيم الجودة ولا يمكن الحديث عن نجاح عمليات التخطيط الاستراتيجي كمفاهيم منعزلة عن الجهد الشامل والترابط مع المفاهيم الاخرى وخاصة مفاهيم الجودة والجهود المرتبطة بها " ¹.

فيما جاء في التسلسل الثاني مجال القيادة الادارية وحصل على متوسط حسابي قدره (27.24) وبمقارنته بالمعايير في الجدول (4) حصل على مستوى جيد وتعزى هذه النتيجة الى ان في اي جماعة مهما كانت صغيرة او كبيرة دائما ما نجد شخصا او فردا يتولى ادارة الامور من خلال اتخاذ القرارات والتحفيز والتاكيد على بذل الجهود في سبيل تحقيق اهداف الجماعة اي بمعنى اخر قيادة هذه الجماعة لغرض تحقيق الاهداف والخطط الموضوعه ،اذن موضوع القيادة من المواضيع المهمة في العلوم الادارية ومن المؤكد سياخذ هذا الموضوع اهمية خاصة في الادارة الرياضية فالافراد العاملون في المجالات الرياضية كافة من مدربين ومدرسين ومشرفين واداريين وقادة جواله وكشافة جميعهم يادون الادوار القيادية بطريقة او باخرى،وكذلك حرص القيادة الادارية على تطبيق ادارة الجودة الشاملة في المجال الاداري الرياضي من خلال سعيها لتحسين العمليات والاجراءات الادارية للارتقاء بمستوى اداء العاملين في الاندية الرياضية ،كذلك حرصها على تشجيع العمل الجماعي التعاوني والانسجام والتفاعل بين القيادة الادارية والعاملين. "يعتقد البعض ان القادة يولدون وبهم مواصفات القيادة الناجحة في حين يرى البعض الاخر ان الظروف والقدر يلتقيان لتكوين القائد" ²

فيما جاء في التسلسل الثالث مجال ادارة الموارد البشرية وحصل على متوسط قدره (29.21) وبمقارنته بالمعايير في الجدول (4) حصل على مستوى متوسط ويعزو الباحثان السبب الى ان المورد الاساسي في انجاح العملية الادارية وخاصة ما يتعلق بجودة الاداء الاداري هو وجود العنصر البشري الذي يعتبر نبض الحياة في انجاح اي تخطيط وهدف اداري ضمن منهاج المؤسسة او المنظمة ان كانت حكومية او اهلية ،ولا بد من توظيف العامل البشري لكي يكون عضوا نافعا منتجا يساهم في خطط التنمية داخل المؤسسة ويكون قادرا على مواجهة التحديات والتعامل مع مفردات التخطيط ،ويلاحظ من هذه النتيجة ان الاندية الرياضية العراقية تعمل على تلبية احتياجات

1- طاهر محسن منصور الغالبي ووائل محمد صبحي:مصدر سبق ذكره، 2007، ص129.

2- مساعد الهارون:الادارة في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت، 1985، ص64.

العاملين واحداث التغييرات التي يتأملونها من خلال مشاركتهم في التخطيط وتوفير الحوافز التي تتناسب واداء هؤلاء الاداريين، ان على الدول التي تتطلع للاخذ باسباب التقدم ان تختار الخطط الاستراتيجية الملائمة لتنمية مواردها البشرية مع الاهتمام ببعض الاعتبارات مثل العناية بالنوعية مقابل الكمية كذلك العناية بالعلوم والتقنيات مقابل الفنون والانسانيات ايضا الاعتماد على التدريب او التاهيل الرسمي مقابل التدريب اثناء الخدمة ايضا لا بد من الاهتمام باحتياجات ورغبات الفرد مقابل احتياجات الدولة او المؤسسة .

فيما جاء بالتسلسل الرابع مجال رقابة الجودة وحصل على متوسط حسابي قدره (23.55) ان الضعف في تطبيق رقابة الجودة الشاملة مقارنة بالمحاور الاخرى يعود ذلك الى عدم تطبيق معايير الجودة بشكل صحيح ،خلاف لما نراه من تزايد الوعي بالجودة منذ نهاية الحرب العالمية الثانية حيث كانت الاهمية موكلة بعمليات التقييس والرقابة ولا بد من ان هناك برنامج رقابي دوري يحافظ على التوازن بين مختلف الخطط والبرامج داخل الاندية الرياضية لذلك يجب على وحدات الجودة متابعة الاداء الاداري بشكل مستمر حيث بدأت الشركات اليابانية في استدعاء العلماء والمختصين في علوم الادارة لتطوير مفهوم الجودة ومن اشهر هؤلاء العلماء (ادوارد ديمينج وجوران) اللذان شرعا في تعليم اليابانيين مفاهيم الجودة الشاملة التي كانت الشركات الامريكية لا تهتم بها في ذلك الوقت ،ويعد (ديمينج) رائد الجودة الامريكية ابرز من استخدم وطبق الرقابة الادارية على الجودة حيث اعتمد على جمع معلومات عن مستوى الجودة من خلال الرقابة على عمليات الانتاج اثناء انتاجها وتنفيذها ثم قام بتحليلها من خلال استخدامه اساليب احصائية من اجل معرفة ما هو متحقق من مستوى الجودة.

مقياس الجودة الادارية لاداري الاندية الرياضية لمحافظة الفرات الاوسط والجنوب من وجهة نظر الاداريين

ت	الفقرات	كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
	مجال القيادة الادارية					
1	تتميز الادارة الرياضية بالفهم الكبير لنظام جودة العمليات الادارية					
2	تعمل الاندية الرياضية على ايضاح خططها واهدافها للاعبين والاداريين في النادي					
3	تحرص ادارة النادي على العمل الجماعي بين كل الاعضاء بمختلف مستوياتها					
4	تسعى ادارة النادي لتوفير مناخ تنظيمي يشجع على التميز في تحقيق الاهداف					
5	تعتمد ادارة النادي الرياضي نظام اللامركزية وتفويض الصلاحيات في النادي للاداريين					
6	تعتمد ادارة النادي اسلوب المسائلة في العمل لضمان الكفاءة وتحقيق الاهداف					

					7	يوجد في النادي الرياضي وحدة ادارية تعمل بصورة مستمرة على ضمان جودة العمليات الادارية
					8	دائما ما تعمل ادارة النادي على تنمية المهارات القيادية التي تتناسب مع عصر المعلومات (التكنولوجيا والاتصالات)
						مجال التخطيط الاستراتيجي للجودة الادارية
					9	في الخطط الاستراتيجية معايير ومقاييس تساعد الاداريين على المرونة في اختيار بدائل العمل
					10	تتوافق اهداف الجودة الادارية مع الاهداف العامة الرياضية
					11	تمتلك الاندية الرياضية خطط لاجراء التغييرات في الاندية الرياضية تحقيقا للتحويل لنظام ادارة الجودة الشاملة
					12	كل المعنيين في الجودة الادارية في النادي يشاركون في التخطيط لتحقيق الجودة الادارية
					13	تتبنى الاندية الرياضية مفهوم التخطيط المتكامل للتطوير منطلقا من تقنيات وانظمة معلوماتية
					14	يحرص النادي الرياضي على نشر ثقافة الجودة الادارية بين كل منتسبي النادي الرياضي
					15	يعمل النادي الرياضي على وصف وظيفي واضح وبناء يحدد الواجبات والمسؤوليات والادوار بوضوح للمنتسبين
						مجال ادارة الموارد البشرية
					16	يقوم النادي بتحديد دقيق للهيكल التنظيمي الرياضي كما ونوعا
					17	يتم تحديد موضوعي للمهارات والمكونات لعضو الهيئة الادارية الذي يسند اليه القيام بالوظيفة الادارية
					18	يستقطب النادي الرياضي الموارد البشرية المؤهلة والموهوبة لاداء العمل كما ونوعا لتحقيق اهداف النادي
					19	تحدد ادارة النادي الاحتياجات التدريبية للمنتسبين بناء على دراسة دقيقة مسبقة

					يسعى النادي الرياضي على تنفيذ خطة واضحة لتدريب المنتسبين على اختلاف مستوياتهم بناء على احتياجات النادي المطلوبة	20
					يوفر النادي نظام خاص للحوافز المادية والمعنوية تقديرا لجهود المنتسبين المتميزين	21
					تؤدي الحوافز الى رفع مستوى الولاء والانتماء لدى المنتسبين للنادي	22
					يقوم النادي باشتراك منتسبيه في اتخاذ القرارات تدعيما للمرونة والابتكار وسرعة الاستجابة	23
					لدى النادي الرياضي معايير واضحة لتقييم جودة العمليات الادارية في النادي	24
					تعتمد ادارة النادي نظام الكفاءة والتميز للحكم على اداء المنتسبين ككل	25
					مجال رقابة الجودة	
					يضبط النادي الرياضي العمليات في وحدتها الادارية لضمان جودة ادائها من خلال القوانين والتعليمات الموثقة	26
					يحرص النادي الرياضي على فحص جودة العمليات الادارية قبل تنفيذها	27
					يحرص النادي على وضع برنامج رقابي دوري ينفذ على فترات محددة	28
					يحدد النادي طرق واساليب وفرص للتحسين والتطوير بشكل جذري في تبسيط اجراءات العمل	29
					يستخدم النادي وسائل رقابية تمتاز بالسهولة والوضوح	30
					يستعمل النادي اساليب جديدة وتقنيات حديثة متطورة لتبسيط الاجراءات وتحسين العمليات	31
					يقوم النادي الرياضي على اعادة تصميم العمليات بحيث يشارك المنتسبين بصنع القرار	32
					يعمل النادي على تقييم وتحسين الخطوات الخاصة باستخدام المعلومات لتحسين الاداء	33

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

1- الانظمة الرقابية ومحور الموارد البشرية ظهرت بترتيب متوسط مما جعل هذين المحورين غير مميزين في عمل الاندية الرياضية.

2- عدم تبني نظام واضح للحوافز يقوم على اسس علمية تلبي طموحات المنتسبين.

3- عدم اشراك المنتسبين في اتخاذ القرارات التي تساعد في تطوير العمل الاداري.

4- عدم وجود تقييم سنوي للخطة الاستراتيجية في الاندية الرياضية بهدف معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف.

5- عدم ادراك المنتسبين لاهداف ورؤية الاندية الرياضية والدور المناط بهم للمساهمة في تحقيق اهداف النادي.

5-2 التوصيات :

1- العمل على زيادة الوعي بمفهوم الجودة الادارية لدى القيادات العاملة في الاندية الرياضية من خلال مشاركتهم في الدورات التدريبية وورش العمل.

2- التأكيد على اشراك المنتسبين في التخطيط الاستراتيجي للجودة الادارية والاستفادة من خبراتهم لغرض تحديد معايير واضحة قابلة للتطبيق.

3- تشجيع العمل الجماعي وتشكيل فرق لجمع البيانات وحل المشكلات ووضع الحلول المناسبة 4- اعتماد نظام رقابي من خارج الاندية الرياضية لتقويم اداء الجودة والتأكد من تطبيقه في الاندية الرياضية وجميع لجانها ويتم هذا النظام اعتمادا على مؤشرات لقياس الاداء الكلي للنادي

المصادر والمراجع العربية:

1- صالح عباس الصوفي : اتجاهات القيادات الإدارية نحو تطبيق إدارة الجودة الشاملة في تحقيق الكفاءة

الإنتاجية ، أطروحة دكتوراه في إدارة الأعمال كلية الإدارة والاقتصاد ، الجامعة المستنصرية ، 1999

2- طاهر محسن منصور و وائل محمد صبحي : الادارة الاستراتيجية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2007

3- عبد الكريم محسن و صباح النجار : إدارة الإنتاج و العمليات ، بغداد ، مكتبة الذاكرة للتوزيع ، 2004

4- عبدالرحمن عدس:مبايئ الاحصاء في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط2، مكتبة النهضة الاسلامية ، 1987

5- عبدالجليل ابراهيم (واخرون):الاختبارات والمقاييس النفسية ،جامعة الموصل،دار الكتاب للطباعة والنشر، 1981

6- مروان عبد المجيد :الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار

الفكر، 1999

7- مساعد الهارون:الادارة في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت، 1985

8- كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان:مقدمة التقويم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،

1994

1--EVANS, Games R: Applied Production and operation Management , west Publishing Company, 1993.

ملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء و المختصون

مكان العمل	الاسم	ت
جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د سلمان عكاب سرحان	1
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د.قصي فوزي خلف	2
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ. دحيدر ناجي حبش	3
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د.قصي محمد علي	4
جامعة المثنى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د. خالد اسود لايع	5
جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د.حسن هادي شروم	6
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د.رافت عبد الهادي الكروي	7
جامعة القادسية/كلية الحاسوب والرياضيات	ا.م.د. مازن فرحان مجهول	8
جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م. قاسم لفته بجاي	9

تأثير اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي في تطوير اداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب

أ.م. د خليل حميد محمد علي

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.khalil2015@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

ان من شروط نجاح وتقدم الاداء المهاري في الانشطة الرياضية ان تكون مبنية على اساس علمية صحيحة ، فضلا عن تنوع اساليب التدريس وكيفية اختيار المناسب منها سوف يساعد على عملية تعلم هذه المهارات، اذ ان لكل اسلوب مميزاته وشروطه الخاصة به والتي تتلائم مع المتعلمين وقدراتهم والفروق الفردية بينهم. وعلى الرغم من هذا التعدد لأساليب التدريس الحديثة والتي تساعد على تحقيق الاهداف التعليمية والتربوية والتي تمنح الطالب بعض القرارات المتعلقة بتحقيق التمرين وكيفية الاداء للواجب الحركي ، وجد ومن خلال الملاحظة والاطلاع الى ان تعلم المهارات الحركية ومنها مهارات كرة القدم يعتمد على الاسلوب المتبع (الامري) والذي يتخذ به المدرس جميع القرارات ويكون دور الطالب لأداء واتباع الاوامر واطاعتها، لذا هدف البحث الى .

1- التعرف على تأثير استعمال اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني في تطوير اداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

2- التعرف على تأثير استعمال اسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي في تطوير اداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

3- التعرف على افضلية التأثير باستعمال اسلوب المحطات وفق كل من التعلم التعاوني والتعلم الذاتي والمتبع (الامري) في تطوير اداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي - واشتملت العينة على (36) طالبا وبواقع (12) طالب لكل مجموعة وقد اظهرت النتائج تفوق اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني في التطوير وللمهارتين ثم جاءت ثانيا مجموعة اسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي بينما كانت المجموعة الضابطة بالمرتبة الثالثة وفي ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث بالاتي.

1- ضرورة استخدام اسلوب المحطات في تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم لاسيما مهارتي (الدرجة ، التهديف) والتي تمت دراستهما .

2- العمل على استخدام اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني في تعليم المهارات المختارة كونه الافضل مقارنة بأسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي وكذلك الاسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري).

Abstract

The effects of station style according to cooperative and self-learning in developing the performance of football rolling and scoring for students

By

**Khalil Hameed Mohammad Ali, PhD, Ass. Prof.
College of Physical Education and Sports Science
Karbala university**

One of the success and progress of the skills performance in sports activities that are based on scientific foundations, as well as the diversity of teaching methods and how to choose the right ones which help the process of these skills learning, As the features of each style of its own and conditions that fit with the learners and their abilities and individual differences among them. In spite of this diversity of modern teaching methods which help to achieve the educational goals, which gives the student some decisions related to achieving exercise, and how performance of kinetic duty. It was found through observation that learning motor skills, including the football skills depends on the adopted method (command style), which takes all decisions by the teacher and the role of the student to perform and follow orders and obey. However, The research aims to:

- 1. Identify the effects of using station style according to cooperative learning in developing the performance of football rolling and scoring for students.**
- 2. Identify the effects of station style according to self-learning in developing the performance of football rolling and scoring for students.**
- 3. Identify the preference of the effect of using cooperative learning, self-learning, and command style in developing the performance of football rolling and scoring for students.**

However, the researcher used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. Thirty six students have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (12) student in each group. The research results showed a positive effects using station style according to cooperative learning in developing the performance of football rolling and scoring skills for students which in first place, and the second positive was to the effects of using self-learning, while the control group was ranked third.

The researchers recommended that

- 1. The necessity of using station style in the teaching of football basic skills, especially (rolling and scoring) skills.**
- 2. Utilizing the station style according to cooperative learning in developing the performance of football rolling and scoring skills in accordance with the self-learning as well as the method adopted by the teacher (command style).**

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التغيرات السريعة والمتلاحقة في مختلف الميادين التعليمية والتكنولوجية هي من مميزات هذا العصر والتي تهدف الى احداث التغيرات في سلوك المتعلم واكسابه المعلومات والمعارف والاتجاهات والقيم ومن اجل تحقيق هذه الاهداف يتوجب على المدرس ان يقوم بنقل المعلومات والمعارف بطريقة شائقة تثير اهتمام المتعلم وتدفعه الى التعلم مع الاخذ بعين الاعتبار صفات المتعلم وخصائصه النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية.

ان مهنة التعليم تحتاج الى دراية مبنية على الفطرة والتدريب اذ ان مواجهة المدرس للطلاب هي ليس بالأمر السهل كما لابد من الاشارة الى ان اختيار طريقة التدريس المناسبة تقع على عاتق المدرسين فهم الذين يحددون الكيفية والاسلوب الذي يدرسون مادتهم بوساطته ، اذ ان معرفة المدرس الواسعة بطرائق واساليب التعليم المتنوعة وقدرته على استخدامها تساعده بلاشك في معرفة الظروف التدريسية المناسبة للتطبيق بحيث تصبح عملية التعليم اكثر اثارة فضلا عن مناسبتها لقدراتهم ووثيقة الصلة بحياتهم وتطلعاتهم المستقبلية .

ان وجود التباين بين الطلاب جعل من الصعب الالتزام بطريقة معينة في التدريس بل على المدرس ان يكون المبتدع لطريقته مرنا في اتخاذ الاسلوب والطريقة المناسبة والتي يقتنع بأنها توصله الى تحقيق الاهداف التعليمية والتربوية المطلوبة.

كما ان معظم الدراسات والابحاث التي تناولت موضوع اساليب التدريس قد ربطت بين هذه الاساليب وأثرها على التحصيل لدى الطلاب .

من المعروف ان مادة كرة القدم هي واحدة من المواد الدراسية والتي يتضمنها منهاج المرحلة الثانوية والمعد من قبل وزارة التربية الامر الذي يتطلب من مدرس المادة توصيلها الى المتعلم ، وعليه يريد الباحث دراسة اساليب اكثر تطورا هما (اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني واسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي) والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات كرة القدم ومنها مهارتي (الدرجة ، التهديف) موضوع الدراسة وكذلك معرفة الفاعلية لهذه الاساليب ومدى مساهمتها في تزويد المدرس بالأسلوب العلمي وصولا الى تحقيق الاهداف المعلنة والتي هي هدف كل درس من دروس التربية الرياضية.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في مجال طرائق التدريس لاحظ ان استخدام الطريقة التقليدية (الاسلوب المتبع - الامري) والتي تعتمد على قيام المعلم بشرح المهارة امام المتعلمين وقد يقوم بأداء نموذج لها الامر الذي لا يراعي فيه المدرس الفروق الفردية بين المتعلمين واعتمادهم على الكلمة المنطوقة وكذلك الوصف اللفظي للمهارة الحركية وهي من اكثر الطرق شيوعا ، فهم لا يستندون الى استراتيجيات عمل واضحة المعالم يحدد فيها الاهداف التعليمية والتي ينتظر من المتعلمين تحقيقها والدور الذي يؤديه المتعلم في كل موقف تعليمي ، ومما يؤخذ عليه ايضا انه لا يحقق اهداف التربية البدنية جميعها وذلك لأنه يقلل من الاهتمام بقدرة الطالب على الابتكار والانجاز والثقة بالنفس اذ ان اغلب قرارات المعلم لا تناقش كما ان الجانب الابداعي يقرره المعلم ولا علاقة للطالب به.

وعليه يريد الباحث استخدام اساليب تعليمية تكشف عن قدرات المتعلمين وتهيئ المناخ الملائم لتنميتها والاستفادة منها من حيث ان مداخل التدريس في التربية الرياضية اصبحت متعددة ، وقد اختار الباحث في دراسته هذه (اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي) في تطوير مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم والذي يعتبر احد المحاولات

العلمية لتطوير ومعرفة افضل الاساليب المستخدمة في التدريس كذلك يعتبر البحث الحالي ممارسة للتغلب على بعض القصور في تدريس التربية الرياضية لطلاب مرحلة الخامس الاعدادي من الدراسة الثانوية.

3-1 أهداف البحث.

1- التعرف على تأثير استعمال اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني في تطوير اداء مهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

2- التعرف على تأثير استعمال اسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي في تطوير اداء مهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

3- التعرف على افضلية التأثير باستعمال اسلوب المحطات وفق كل من التعلم التعاوني والتعلم الذاتي والمتبع (الامري) في تطوير اداء مهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

4-1 فروض البحث.

1- لاسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني تأثير ايجابي في اداء مهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

2- لاسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي تأثير ايجابي في اداء مهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب.

3- لاسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني افضلية في التأثير لاداء مهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم للطلاب على حساب التعلم الذاتي والمتبع من قبل المدرس .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب الخامس الاعدادي في ثانوية الحلة للبنين - مركز محافظة بابل وبأعمار (17) سنة.

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 16 / 2 / 2016 ولغاية 1 / 5 / 2016.

3-5-1 المجال المكاني : الساحات الرياضية الخارجية في ثانوية الحلة للبنين.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 اساليب التدريس.

لقد اكتسبت اساليب التدريس اتجاهات حديثة في العالم لما لها من تأثير على قدرات العقل البشري فبدأت الجهود المنظمة الى تفريد التعليم وتوظيف الاستراتيجيات التربوية في تصميم برامج تفي بحاجات وتسعى الى التلازم بين طبيعة المواقف التعليمية وخصائص وحاجات قدرة الطالب . وتسعى الاساليب التدريسية الحديثة الى الاهتمام بإيجابية الطالب وتفاعله في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية الموضوعة حسب قدراته ومهاراته وهذا ادى الى ان يتحول دور المعلم او المدرس من ملقن للمعلومات الى مصمم للبيئة التعليمية ويؤكد كثير من الباحثين انه لا يوجد اسلوب واحد من اساليب التدريس يمكن ان يسهم في التنمية الكاملة للمتعلم لذلك فإن المعلم الكفاء هو الذي

يستطيع ان يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل كل اسلوب مما ينتج عنه ان يكون موقف التلميذ ايجابيا لا مستقبلا لكل ما يلقي عليه ، فالأسلوب وفقا لما تقدم هو .

" الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس اثناء قيامه بعملية التدريس"(1)

هذا يعني ان اسلوب التدريس يرتبط بصورة اساسية بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للمعلم وهو الى ما يشير الى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على المعلم اتباعها .

2-1-2 اسلوب المحطات .

ان التقدم في مجال العلوم التربوية والنفسية يلقي بضلاله على منظومة التدريس ، فقد ظهرت اساليب كثيرة منها اسلوب المحطات المتباينة في المستويات ، اذ تشير (عفاف عبد الكريم 1994) الى ان هذا الاسلوب اصبح استراتيجية وله من الاهمية في مجال التربية الرياضية فاذا ما استخدمت استخداما جيدا تعطي اطار عمل منظم لتعلم الخبرات يفي بمطالب جميع وظائف التدريس، حيث يقرر المدرس الاعمال التي تؤدي نتيجة لتخطيط سابق. ففي نظام التدريس بالمحطات تؤدي اعمال متنوعة في نفس الوقت ويلعب المعلم فيه دورا هاما من حيث التحديد لمواقف العمل ومن محطة لأخرى ، ويستخدم اسلوب المحطات كاستراتيجية تدريس لأنه يعطي مرونة في انتقاء المحتوى فضلا عن التنشيط لجميع المتعلمين لتأدية اعمال متنوعة.(2)

اما فيما يتعلق بالمحتوى والترتيبات الخاصة بالوقت ولكل محطة من المحطات فيمكن ان يقررها المدرس او الطالب كما لا بد من ان يوضع في الاعتبار الترتيب المناسب للبيئة التعليمية بحيث يؤدي في الوحدة التعليمية الواحدة او الدرس اكثر من عمل في نفس الوقت عندها ينتقل المتعلم للأداء من محطة الى اخرى.

3-1-2 التعلم التعاوني .

يعد التعلم التعاوني وسيلة من وسائل تنظيم البيئة يقوم على مبدأ تقسيم الطلبة في مجموعات صغيرة من (2-6) طالب غير متجانسة من حيث القدرات او الخلفية العلمية أو الاداء المهاري لإنجاز المهمات المشتركة بنجاح افضل تبعا لتعاون المجموعة بعضها مع البعض الآخر ، فالتعلم التعاوني عمل منظم ودقيق فهو ليس عملا ارتجاليا بل انه يحتاج الى التخطيط والتنفيذ واتخاذ القرارات والتفويض لتحقيق اهدافه ويزيد من فرص التفاعل بين الطلبة كما ويزيد من فرصهم في تعلم المهارات المختلفة مما يؤدي الى رفع مستوى ادائهم.

يتفق الكثير من العلماء ان لهذا النمط من التعلم مواصفات تختلف عما هو عليه في الاساليب التقليدية ومنها تقسيم الطلاب الى مجموعات عشوائية او غير عشوائية لإنجاز مهمات محددة ومعدة كي يدركوا ان احدهم معتمد على الاخر في النجاح وان النجاح متوقف على قوتهم وليس على ضعفهم وعلى تعاونهم بدلا من تنافسهم وانهم مسؤولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة ، وقد عرف التعلم التعاوني بأنه .

" ايجاد هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة من الطلبة بحيث يتعاون كل اعضاء المجموعة في التعلم على وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد على ان كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية " (3)

(1) عفاف عثمان مصطفى: استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، 2008 ، ص142.

(2) عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1994 ، ص227-230.

(3) محمود داوود الربيعي ، سعيد صالح امين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، اربيل ، مطبعة منارة ، 2010 ، ص 329.

وفي تعريف اخر يذكر ان التعلم التعاوني هو " نشاط مجموعة صغيرة من المتعلمين الذين يعملون سوياً لحل مشكلة او اتمام مهمة او تحقيق هدف عام " (1)

2-1-4 التعلم الذاتي.

يمكن القول ان اسلوب التعلم الذاتي هو "مجموعة من الاجراءات لإدارة عملية التعلم بحيث يندمج المتعلم بمهام تعليمية تتناسب مع حاجاته وكذلك قدراته الخاصة ومستوياته المعرفية والعقلية" (2)

تشير الدراسات الحديثة الى ان المؤسسات التعليمية في جميع دول العالم لجأت الى الاستفادة من تكنولوجيا التعليم فصممت البرامج التي تركز على خصائص المتعلمين واعتبارهم محور العملية التعليمية ، وتفريد التعليم يعني اتاحة الفرصة امام الطلاب لدراسة المادة التعليمية حسب سرعة تعلم كل واحد منهم وتحت اشراف المدرس اي انه موجه نحو الفرد ويركز على التعلم الذاتي.

نرى من خلال ما تقدم ان على المؤسسة التعليمية وبمختلف مراحلها الاستفادة من هذه الاساليب لتدعيم مبدأ التعلم الذاتي في عصر نحن احوج ما نكون منه الى مثل هذا النوع من التعلم ، الامر الذي يدفعنا دوماً الى متابعة ما هو جديد ومعرفته وتوظيفه للاستفادة منه في احداث التربية المستدامة.

2-1-5 المهارات الاساسية لكرة القدم.

احد المكونات الهامة للعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ، وعرفت بأنها " كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في اطار قانون اللعبة سواء اكانت هذه الحركات بالكرة ام بدون كرة مستخدماً في ذلك جميع اجزاء جسمه ماعدا يديه باستثناء حارس المرمى " (3) وتنقسم المهارات الاساسية الى مهارات بدون كرة هي (الجري وتغيير الاتجاه ، الوثب ، الخداع ، وقفة اللاعب) ومهارات بالكرة وتتمثل بـ (المناولة ، الدرجة، السيطرة على الكرة ، ضرب الكرة بالرأس، المراوغة، مهاجمة الكرة ، الرمية الجانبية ، مهارات حارس المرمى)، يرى الباحث ان المهارات الاساسية هي جوهر الانجاز خلال المباريات ويهدف الاعداد المهاري الى تعليم المهارات الحركية او الاساسية ومحاولة اتقانها وتثبيتها بغرض الوصول الى افضل مستوى ممكن في كرة القدم .

2-1-5-1 مهارة الدرجة.

مما لاشك فيه ان اللعب المباشر عن طريق التمرير الدقيق السريع هو احدى مميزات كرة القدم الحديثة ، هذا يعني ان تأخير اللعب لا يكون اطلاقاً في مصلحة الفريق ، ومع ذلك فان الجري بالكرة يكون احيانا هاما ويجب على اللاعب ان يتقنه، يرى (عبد الله اللامي) ان اللاعب خلال المباراة يدرج بالكرة لعدة اغراض هي (4).

1- اجتياز اللاعب المنافس.

2- التقدم بالكرة لغرض الدخول الى منطقة الهدف.

3- لغرض كسب الوقت وانتظار احد الزملاء لأخذ الفراغ اللازم ثم اجراء المناولة المناسبة.

(1) محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي وممارسته ، ط1 ، عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، 1999، ص329.
(2) Graphed. ghson; teaching statistics using small group cooperative learning journal of statistics educational of Minnesota.1993.. p.p9.

(3) حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص16

(4) عبد الله حسين اللامي : كرة القدم تعلم وتدريب - خطط وتخطيط ، الديوانية ، مطبعة العراق ، 2012 ، ص79.

2-5-1-2 مهارة التهديف.

التهديف بكرة القدم هو احدى وسائل الهجوم الفردي ويتطلب التهديف من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الاداء لمختلف انواع ركل الكرة بالقدم وتأتي فرصة التهديف دائما بعد المحاورة اوبعد اللعب الجماعي ، وعلى اللاعب ان يقرر كيفية التهديف هل عاليا او ارضيا مباشرة ام بعد ايقاف الكرة كذلك بأي جزء من القدم ، من خلال ما تقدم يتبين لنا ان مهارة التهديف هي مجموعة من المهارات المتداخلة ، فهي تعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم بل من اهم الاساسيات لهذه اللعبة على الاطلاق ، كونها تظهر المحاولة الجادة للاعب في ادخال الكرة الى هدف الخصم مستغلا في ذلك القابلية البدنية والفنية ضمن اطار القانون.

2-2 الدراسات السابقة.

1-2-2 دراسة (فاطمة محمود عبد المقصود)⁽¹⁾

هدفت الدراسة الى.

(التعرف على تأثير استخدام اسلوب دوائر المحطات على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة ومستوى الاداء المهاري على الطالبات عينة البحث).

تألفت عينة البحث من (80) ثمانون طالبة من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان وقد وزعت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ويواقع (40) طالبة ولكل مجموعة .

قامت الباحثة بإعداد منهاج تعليمي وفقا للأسلوب موضوع الدراسة ، وبعد الانتهاء من التطبيق للمنهاج اجريت الاختبارات البعدية ثم تم جمع البيانات لغرض معالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة وقد اشارت نتائج الدراسة الى.

1- تفوق طالبات المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة على المجموعة الضابطة ماعدا عنصر الدقة.

2- تقدم طالبات المجموعة التجريبية التي طبق عليها اسلوب التعليم في دوائر المحطات على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية في كرة السلة.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه " المنهج الذي يتحكم من خلاله بمتغير او متغيرات مستقلة ونلاحظ اثر هذا التحكم على متغير او متغيرات تابعة " ⁽²⁾

2-3 عينة البحث.

تم اختيار العينة من مجتمع البحث الاصلي والتمثل بطلاب الصف الخامس الاعدادي في (ثانوية الحلة للبنين) مركز محافظة بابل والبالغ عددهم (127) طالبا موزعين على اربعة شعب تم اختيار شعبة (ب) لتمثل مجموعة اسلوب (المحطات وفق التعلم التعاوني) وبالطريقة نفسها اختيرت الشعبة (أ) لتعمل ب (اسلوب المحطات وفق

(1) فاطمة محمود عبد المقصود : اثر استخدام اسلوب دوائر المحطات في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى المهاري لكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد، الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1990.

(2) ابراهيم عبد الخالق : التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، عمان ، دار عمان للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص148.

التعلم الذاتي) بينما الشعبة (ج) مثلت الاسلوب المتبع من قبل المدرس وذلك باعتماد اسلوب الاختيار العشوائي بطريقة القرعة، وبأعمار (17سنة) واستبعد الباحث دون وفوق هذا العمر والراسيين والمؤجلين والمصابين وكذلك الطلاب الذين ينتمون الى فريق المدرسة بكرة القدم ، وبذلك يكون عدد الطلاب في ثلاث شعب هو (52) طالبا عندها تم اختيار عينة البحث وبطريقة القرعة ايضا والبالغ عددهم (36) طالبا وبواقع (12) طالب لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة هو (69.23%) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين مجموعات البحث والاسلوب المتبع لكل مجموعة وعدد افرادها

ت	الشعب الدراسية	الاسلوب	العدد الكلي	المستبعدون	عدد افراد العينة	النسبة المئوية
1	أ	اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني	30	18	12	40%
2	ب	اسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي	32	17	12	37.5%
3	ج	الاسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري)	30	18	12	40%
	المجموع	—	92	43	36	39.13%

3-3 وسائل جمع المعلومات.

3-3-1 الوسائل البحثية.

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية 2- الاختبار والقياس 3- الملاحظة والتجريب

2- استمارة تقويم الاداء المهاري بكرة القدم

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة.

1- ساحة كرة قدم 2- صفارة عدد (2) 3- حاسبة يدوية عدد (1) 4- ميزان طبي لقياس الوزن 5- شريط

قياس كتان 6- استمارة لتفريغ البيانات 7- ساعة توقيت عدد (2)

8- اقرص (C D) 9- سيورة عدد (1) 10- كرات قدم

3-4 اجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 اختيار المهارات الاساسية بكرة القدم.

تم تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم استنادا الى المقرر الدراسي المعتمد من قبل وزارة التربية والذي يخص

المرحلة الثانوية اذ تحدد بالمهارتين (الدرجة ، التهديف)

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث.

ان عملية اختيار الاختبار يجب ان تكون وفق اسس علمية دقيقة من اجل تحقيق الغرض الذي وضعت من اجله

وعليه فقد اختار الباحث اختبارين مقننين وللمهارتين وفي حدود عينة البحث والاختبارين هما.

- 1- الدرجة / اختبار الجري المتعرج مع الكرة بين (5شواخص)⁽¹⁾
 2- التهديف / اختبار التهديف من الثبات على مرمى كرة القدم مقسم بأشرطة الى مربعات⁽²⁾
 3-5 التجربة الاستطلاعية.

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/2/17) على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (10) طلاب ومن خارج عينة البحث وهدفت هذه التجربة الى الاتي.

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة لها.
- التأكد من الادوات والاجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد^(*).
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

3-5-1 المعاملات العلمية للاختبارات.

اولا: الصدق.

للتحقق من صدق الاختبارات استعمل الباحث صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) والبالغ عددهم (6) وبعد جمع الاستمارات وفرز النتائج ظهرت ان نسبة موافقة الخبراء والمختصين هي (100%) اذ بلغت قيمة (كا) (2) المحسوبة (6) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على صدق الاختبارين.

ثانيا: الثبات.

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبار وذلك بتطبيق الاختبارين بتاريخ 2016/2/17 ومن ثم اعادة تطبيقها على افراد العينة الاستطلاعية وبفارق زمني قدره اربعة ايام اي بتاريخ 2016/2/21 وقد اشارت النتائج ان الاختبارين على درجة عالية من الثبات والجدول (2) يبين ذلك .

ثالثا: الموضوعية

ان الاختبارات التي استخدمها الباحث هي اختبارات ذات شروط واضحة ومحددة وقد اعتمد الباحث افضل (زمن ، عدد) لاثنين من المقومين^(**) ولكل طالب مختبر ثم وجد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجات وكانت قيمة معامل الارتباط تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية وكما مبين في الجدول (2).

(1) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات ولاختبارات في التربية البدنية والرياضة ، ج1، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص316-217.

(2) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص215
 * تكون فريق العمل المساعد من.

1- السيد جواد حسن شعلان – بكالوريوس تربية رياضية – المديرية العامة لتربية بابل.
 2- السيد فاضل سعيد عبد الباقي – بكالوريوس تربية رياضية – المديرية العامة لتربية بابل.
 * ينظر ملحق (1)

** المقومين

1- السيد علي هاشم . ماجستير تربية رياضية - المديرية العامة للتربية في محافظة - بابل.
 2- السيد علاء حسين . ماجستير تربية رياضية - المديرية العامة للتربية في محافظة - بابل.

الجدول (2)

يبين معاملات الأسس العلمية (الثبات، الصدق، الموضوعية) لاختبارات الأداء الفني لمهاتري الدرجة ، التهديد
بكرة القدم

ت	الاختبارات	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار الجري المتعرج بين خمس شواخص		ثانية	0.87	0.90
2	اختبار التهديد من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات		درجة	0.89	0.89

قيمة معامل الارتباط الجدولية هي (0.63) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة 0.05
3-5-4 تجانس العينة.

تم إجراء التجانس للمتغيرات العمر، الطول، الوزن وكانت قيم معامل الالتواء محصورة بين اقل من ($1 \pm$) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتداليا والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين تجانس مجموعات البحث الثلاث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	17.521	1.685	17.120	0.71
2	الطول	سم	1.670	0.040	1.680	0.75 -
3	الوزن	كغم	59.583	4.848	60.00	0.26 -

3-5-5 تكافؤ مجموعات البحث.

لقد استخدم الباحث نتائج القياس القبلي في معرفة تكافؤ المتغيرات التابعة ، وتم تطبيق اختبار (ف) تحليل التباين لمعرفة الفروق بين المجموعات الثلاث وقد اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين المجموعات إذ إن قيمة مستوى الدلالة وللمجموعات كانت أعلى عند المقارنة بمستوى دلالة (0,05) والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين تكافؤ عينة البحث في اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	الدرجة	بين المجموعات	3.022	2	1.511	0.972	0.389	غير معنوي
		داخل المجموعات	51.288	33	1.554			
2	التهدف	بين المجموعات	5.167	2	2.583	2.038	0.146	غير معنوي
		داخل المجموعات	41.833	33	1.268			

3-5-6 القياس القبلي.

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث في الساحة الخارجية لمدرسة (ثانوية الحلة للبنين) بتاريخ 22-2016/2/23

3-5-7 تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية.

بغية تحقيق اهداف البحث قام الباحث بأعداد الوحدات التعليمية والتي تتناسب والمرحلة العمرية بعدها قام مدرس المادة (*) بالمباشرة في التنفيذ للمفردات المعدة من قبل الباحث كان ذلك بتاريخ 2016/2/25 وعلى مدى شهرين اذ بلغ عدد الوحدات (16) وحدة تعليمية وللمهارتين قيد الدراسة ، وواقع (8) وحدات وزمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (40/د) علما ان المجموعات الثلاث تتفق من حيث الاحماء ، التمرينات البدنية وكذلك القسم الختامي الا ان الاختلاف يكمن في الجزء الرئيسي اذ تختلف كل مجموعة عن الاخرى وكما يأتي.

أولاً: المجموعة الضابطة.

يتم تدريس هذه المجموعة باستخدام الاسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري) من خلال الشرح لطريقة الاداء الصحيحة لكل جزء من اجزاء المهارة مع عرض نموذج لها بعدها يطلب من الطلاب اداء المهارة وتكرارها وفقاً لتوجيهات المدرس حتى يتمكن الطالب من الاداء الجيد لها.

ثانياً: المجموعة التجريبية الاولى.

طبقت هذه المجموعة اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني اذ وبعد الانتهاء من النشاط التعليمي يقوم المدرس بالتوضيح للهدف والية العمل للطلاب وذلك من خلال التشكيل لثلاث محطات وفي كل محطة نشاط خاص مغاير للمحطات الاخرى مراعيًا في ذلك التدرج بالنسبة للتمرينات المختارة من حيث الصعوبة والسهولة وكل مجموعة تضم من (2-6) طلاب غير متجانسين يشتركون في اداء الواجب ويكون دور المدرس هو الاشراف والتوجيه للمجموعات التعاونية.

ثالثاً: المجموعة التجريبية الثانية.

تعلمت هذه المجموعة بأسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي ، ايضا وبعد الانتهاء من النشاط التعليمي يقوم المدرس بشرح الهدف لهذا الاسلوب وكذلك كيفية العمل على ورقة الواجب . اذ يعطي الفرصة الكافية للمتعلم بالاعتماد على النفس من خلال المقارنة في معرفة ما يجب وما لا يجب ان ينجز من اداء استنادا الى ورقة المعيار المعدة سابقا ، اما دور المدرس هو متابعة الطلاب والوقوف على كيفية العمل استنادا الى ورقة الواجب.

(*) محمد وهاب حمدان – بكالوريوس تربية رياضية – ثانوية الحلة للبنين - المديرية العامة للتربية في محافظة - بابل

3-6 القياس البعدي.

بعد الانتهاء من تطبيق المفردات للوحدات التعليمية اجريت القياسات البعدية ولمجموعات البحث الثلاث كان ذلك في يوم (26-27/4/2016) وقد حرص الباحث على تهيئة ظروف متشابهة للقياسات القبلية والبعدي بغية الحصول على نتائج دقيقة.

3-7 الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SpSS) لمعالجة البيانات.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمهاتري (الدرجة، التهديد) بكرة القدم

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي لمهاتري (الدرجة، التهديد) وللمجاميع الثلاثة.

المهارة	المعاليم الإحصائية للمجاميع	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
الدرجة	م1 الاسلوب التعاوني	ثانية	0.80	15.40	0.645	11.660	10.537	0.000	معنوي
	م2 الاسلوب الذاتي		1.54	14.85	0.619	12.612	4.970	0.000	معنوي
	م3 الاسلوب (المتبع) الامر		1.26	15.52	0.591	14.031	3.439	0.006	معنوي
التهديد	م1 الاسلوب التعاوني	درجة	0.98	11.66	2.082	18.833	11.036	0.000	معنوي
	م2 الاسلوب الذاتي		1.35	10.75	1.676	15.917	6.736	0.000	معنوي
	م3 الاسلوب (المتبع) الامر		0.99	11.08	1.115	13.833	5.944	0.00	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (11) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20)

يبين الجدول (6) إن مجموعات البحث الثلاث كانت بمستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وللاختبارين (الدرجة، التهديد)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ومن اجل معرفة الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار تحليل التباين بين المجاميع .

4-2 عرض نتائج اختبار (ف) بين المجموعات في الاختبار البعدي في الأداء الفني لمهاتري الدرجة ، التهديد بكرة القدم.

جدول (7)

يبين نتائج اختبار (ف) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث للاختبار البعدي لمهاتري الدرجة ، التهديد بكرة القدم

المعالم الإحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الدرجة	بين المجموعات	34.162	2	17.081	44.669	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	12.619	33	0.382			
التهديد	بين المجموعات	151.389	2	75.694	27.078	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	92.250	33	2.795			

يشير الجدول (7) إلى إن قيمة مستوى الدلالة هي أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاث ، ولمعرفة لمن الفرق تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) 4-3 عرض وتحليل نتائج اختبار (L.S.D) لاختبارات الأداء الفني لمهاتري (الدرجة ، التهديد) بكرة القدم

جدول (8)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي لاختبار مهاتري (الدرجة، التهديد)

المتغيرات	المجاميع	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدرجة	م 1 - م 2	11.660 - 12.612	0.952 -	0.001	معنوي للأولى
	م 1 - م 3	11.660 - 14.031	2.371 -	0.000	معنوي للأولى
	م 2 - م 3	12.612 - 14.031	1.419 -	0.000	معنوي للثانية
التهديد	م 1 - م 2	18.833 - 15.917	2.917	0.000	معنوي للأولى
	م 1 - م 3	18.833 - 13.833	5.000	0.000	معنوي للأولى
	م 2 - م 3	15.917 - 13.833	2.083	0.004	معنوي للثانية

يظهر الجدول (8) إن قيمة مستوى الدلالة لمهارة الدرجة ولمجموعات البحث الثلاث هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعات البحث ولصالح المجموعة الاولى (اسلوب التعلم التعاوني) بينما كانت قيمة مستوى الدلالة ولنفس المهارة بين المجموعة الثانية (اسلوب التعلم الذاتي) والمجموعة الثالثة (الاسلوب المتبع من قبل المدرس) تشير إلى تفوق المجموعة الثانية ، أما بالنسبة إلى مهارة التهديد فكانت تشير إلى وجود فرق معنوي كون قيمة مستوى الدلالة هي أقل من مستوى دلالة 0,05 ولصالح المجموعة الاولى ايضا كما اشارت النتائج وللمهارة نفسها الى تفوق المجموعة الثانية على المجموعة الثالثة.

❖ مناقشة النتائج.

أشارت النتائج في الجدول (6) وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الاختبار وللمهارتين (الدرجه ، التهديد) بكرة القدم والتي تظهر مدى التأثير الواضح للوحدات التعليمية المقررة والتي جاءت منسجمة والاستخدام الأمثل للأساليب قيد الدراسة وبما يتلاءم ودرجة الصعوبة بالنسبة للمهارة وهذا ما يؤكد (وجيه محجوب)⁽¹⁾

" ان من المهم ان يكون الافراد مندفعين لتعلم المهارات الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست ذات معنى او غير مفضلة فان التعلم على المهارة سيكون محدودا واذا كان الدافع منخفضا جدا فقد لا يحدث تعلم مطلقا"

ويعزو الباحث هذا التقدم لأفراد المجموعة التجريبية إلى الأسلوب التعليمي (المحطات متباينة المستويات) الذي تضمن في تصميمه تأدية المهارة في مستويات متباينة في عدة محطات وكل محطة ذات مستوى يختلف عن المحطة السابقة أو التالية لها وأن جميع المتعلمين مروا بكل المستويات داخل هذه المحطات وذلك تحت إشراف المدرس والذي كان يقوم بالتوجيه للمتعلمين لتحديد وإدارة العمل بمستويات المحطات وإعطاء التعليمات اللازمة لكل مستوى داخل كل محطة حسب احتياجاتها أثناء وبعد التبديل بين المجموعات ، وأن المتعلمين قد تعلموا كيفية الأداء الجيد للمهارة بأنفسهم دون التركيز على عامل السرعة في الأداء وإشراف قليل من المدرس مما ساعده على إتاحة وقت كاف لتقويم المتعلمين أثناء الأداء ، وأن هذا الأسلوب يتيح للمدرس فرصة التحرك من محطة إلى أخرى ليعطي التغذية الراجعة أو تقديم عمل جديد للطلاب عند إحدى المحطات وتقديم بعض المساعدات لهم ،

كما ان الوحدات التعليمية التي تم اعدادها والتي تم تنفيذها من قبل الطلاب اسهمت وبشكل واضح في تطوير الاداء الفني لهم وهو مؤشر على ان الوحدات التعليمية بنيت على اسس علمية هادفة روعي فيها المرحلة العمرية والوقت التعليمي للتمرينات اذ يؤكد (سامي الصفار)⁽²⁾

" ان المدرس الناجح هو الذي يضع الاهداف التي يمكن تحقيقها كما انه يعرف الوقت الذي يعطى فيه التمرين في الوحدة التعليمية اليومية والزمن الذي تستغرقه"

وعند الإشارة الى النتائج الموجودة في الجدول (7) والخاصة بالمقارنة بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية وللمهارتين (الدرجه ، التهديد) بكرة القدم تبين هناك فروق ذات دلالة معنوية وللمجاميع الثلاث وتعزى هذه الفروق الى مدى الاختلاف بين الاساليب التدريسية الثلاث موضوع البحث والذي بدوره ادى الى تطور مستوى اداء الطلاب عينة الدراسة ولكن بنسب متفاوتة للتحصيل المهاري ولمعرفة الى من كانت الافضلية في التأثير تم الاستعانة باختبار (L.S.D) اقل فرق معنوي وجاءت النتائج وكما موضحة في الجدول (8) اذ تشير الى تفوق افراد المجموعة التجريبية الاولى والتي تعلمت (بأسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني) قياسا بالمجموعتين التجريبية الثانية والتي تعلمت بـ (اسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي) وكذلك المجموعة الضابطة والتي كانت تعمل بـ (اسلوب المتبع من قبل المدرس ، اسلوب الاوامر) يعزو الباحث هذا التطور الى عمل الطلاب في مجموعات صغيرة يعملون مع بعضهم البعض في المشاركة في الفهم والحوار من اجل تحقيق هدف واحد مشترك والذي هو هدف

(1) وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 2002 ، ص144.

(2) سامي الصفار : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب التربية الرياضية ، ج 2 ، ط2 محدثة ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987. ص161.

المجموعة ، الامر الذي ادى الى الزيادة في دافعية المتعلمين وبالنتيجة هو ارتفاع مستوى التحصيل وللمهارتين اذ يشير (عصام الدين متولي)⁽¹⁾

" ان التعلم التعاوني يتميز بوجود علاقات ايجابية بين الطلاب وتقدير ايجابي بالإضافة الى انخفاض معدل القلق لديهم وشعورهم بالأمان والالفة على حل المشكلات وتقبل وجهات النظر المختلفة"

وعند المقارنة بين طلاب المجموعة التجريبية الثانية (التعلم الذاتي) مع المجموعة الثالثة (الضابطة) نجد ان هناك تفوقا لدى طلاب المجموعة الثانية ، وان هذا التفوق يظهر الدور الفعلي للطلاب في عمليتي التعليم والتعلم ، اذ ومن خلال المقارنة بورقة الواجب ومحاولة تقويم ذلك الاداء في ضوء ما تم وما يجب ان يتم مما يولد لدى الطالب الدافعية لبذل الجهد من اجل تعديل سلوكه باتجاه الهدف المطلوب وهو مؤشر لإتقان المادة التعليمية والذي من خلاله يسمح بانتقال المتعلم الى محطة اخرى اذ تذكر (زكية ابراهيم)⁽²⁾

" ان الاتجاهات الحديثة في التعليم اخذت على عاتقها الدعوة الى ايجابية المتعلم في الحصول على الخبرة (المعرفة) التي يهيئها الموقف التعليمي للمتعلم بنقل محور الاهتمام من المدرس الى الطالب ليوقف الاخير موقفا ايجابيا نشطا في تحقيق الاهداف المطلوبة"

ايضا اظهرت النتائج ان افراد المجموعة الثالثة (الضابطة) سجلت تطورا في الاختبار البعدي وان هذا التطور لأفراد المجموعة الضابطة يعزو إلى أن الانتظام والاستمرار في الممارسة والتعلم مع قيام المعلم بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب والممارسة من قبل المتعلم وتعديل وتصحيح الأخطاء من المعلم إضافة إلى التنافس المستمر بين المتعلمين لتقديم الأفضل وهذا لاشك فيه يتيح للمتعلم فرصة التأثير الايجابي للأداء المهاري .

5- الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات

- 1- هناك تأثير لاستخدام الاساليب التدريسية (اسلوب المحطات - وفق التعلم التعاوني ،وعلى وفق التعلم الذاتي) وكذلك الاسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري) وللمهارتين (الدرجة ، التهديد) بكرة القدم .
- 2- هناك افضلية في التأثير لدى المجموعة التي تعلمت بأسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني قياسا بالمجموعتين ، مجموعة (التعلم الذاتي) وكذلك المجموعة الثالثة والتي مثلها الاسلوب (الامري) في اداء مهاري الدرجة ، التهديد بكرة القدم للطلاب .
- 3- ان اسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي كان الافضل عن المجموعة التي تعلمت وفق الاسلوب المتبع من قبل المدرس (الامري) في اداء المهارتين موضوع الدراسة.

5-2 التوصيات.

انطلاقا من نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية.

- 1- ضرورة استخدام اسلوب المحطات في تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم لاسيما المهارتين (الدرجة ، التهديد) والتي تمت دراستهما .

(1) عصام الدين متولي عبد الله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر 2011،

ص 87 - 88 .

(2) زكية ابراهيم : فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز على التحصيل الحركي والمعرفي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 ، ص 63.

- 2- العمل على استخدام اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني في تعليم المهارات المختارة كونه الافضل مقارنة بأسلوب المحطات وفق التعلم الذاتي وكذلك الاسلوب المتبع من قبل المدرس (الامرئ).
- 3- اجراء المزيد من الدراسات لمعرفة اثر اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي على تعلم المهارات في كافة الفعاليات ولمختلف المراحل العمرية.
- 4- اجراء دورات تطويرية لمدرسي التربية الرياضية لغرض اطلاعهم على احدث الاساليب التدريسية وتدريبهم على كيفية استخدامها.
- المصادر العربية والاجنبية.
- 1- ابراهيم عبد الخالق : التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، عمان ، دار عمان للنشر والتوزيع ، 2001 .
- 2- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، القاهرة ، دار الفكر العربي 2008 ، ص16
- 3- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات واختبارات في التربية البدنية والرياضة ، ج1، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 .
- 4- زكية ابراهيم : فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز على التحصيل الحركي والمعرفي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .
- 5- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 6- سامي الصفار : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب التربية الرياضية ، ج2 ، ط2 محدثة ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- 7- عبد الله حسين اللامي : كرة القدم تعلم وتدريب - خطط وتخطيط ، الديوانية ، مطبعة العراق ، 2012 .
- 8- عصام الدين متولي عبد الله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر 2011 .
- 9- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1994 .
- 10- عفاف عثمان مصطفى : استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية ، ط1 ، الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2008 .
- 11- قيس ناجي (وآخرون) : الاختبارات والاحصاء والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1989 .
- 12- فاطمة محمود عبد المقصود : اثر استخدام اسلوب دوائر المحطات في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى المهارى لكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد، الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1990 .
- 13- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي وممارسته ، ط1 ، عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، 1999 .
- 14- محمود داوود الربيعي ، سعيد صالح امين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، اربيل ، مطبعة منارة ، 2010 .

15- وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ، 2002.

(16) Graphed. ghson: teaching statsticsusing small grop cooperative learning gournal of statistics educational of Minnesota.1993.. p.p9.

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير او المختص	اللقب العلمي	التخصص القيق	مكان العمل
1	عامر سعيد	أ.د	علم النفس - كرة القدم	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ضياء جابر محمد	أ.د	التعلم الحركي - كرة القدم	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حيدر سلمان محمد	أ.م.د	طرائق التدريس - كرة الطائرة	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	احمد مرتضى	أ.م.د	علم التدريب - كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	حسن علي حسين	أ.م.د	الاختبار والقياس - كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	حسام غالب عبد	م.د	طرائق التدريس - كرة اليد	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر تمارين بمقاومات مختلفة باستعمال (مقلات القدمين والحبال المطاطية) في تطوير القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة اليد

أ.م. عامر موسى عباس

أ.م.د. قيس سعيد دايم

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Alfoady2u@yahoo.com

Amer_sport11@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت أهمية البحث من خلال اعداد واقتراح تمارين جديدة بالمقلات والحبال المطاطية لرفع مستوى اللاعبين بكرة اليد مثل القوة وسرعة الحركة أثناء الهجوم والدفاع وتحركاتهم بتردد خطوة سريعة تسمح للاعب بالدفاع بأفضل ما يمكن، وإفشال هجوم المنافس وتحويله الى هجوم معاكس وإحراز اهداف. ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والمصادر العلمية السابقة وكذلك تحليل مجموعة من المباريات في دوري كرة اليد و كذلك رأي الخبراء لوحظ أن هناك ضعفاً واضحاً لحركة الرجلين لدى اللاعبين، لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة بوضع الأوزان (المقلات) متدرجة في أرجل اللاعبين فضلاً عن الحبال المطاطية ذلك يؤدي الى زيادة المقاومات لديهم أثناء أدائهم للتمارين في وحداتهم التدريبية مما ينعكس على تحسن بعض القدرات العضلية لديهم . وكان الهدف من البحث هو إعداد تمارين بمقاومات مختلفة من خلال مقلات توضع على الرجلين و(الحبال المطاطية) ومعرفة أثرها ولمن الأفضلية في الاستخدام . وأفترض الباحثان بأن هناك أثر إيجابي للمقلات والحبال المطاطية في تطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة اليد ووجود فروق معنوية بينها . وحددا مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب جامعة القادسية للعام الدراسي (2015-2016) والبالغ عددهم (15) وتم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات تجريبيتين ، وضابطة) ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وتم التجانس في المجموعات ككل والتكافؤ بينها وبعد الحصول على بيانات الاختبارات تم إجراء المعالجات الإحصائية لها ثم تم عرضها على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها واستنتج الباحثان بعض الاستنتاجات و التوصيات وحسب ما تم التوصل اليه من الاستنتاجات .

Abstract

The Effect of different resistance exercises using (feet weightiness and rubber cords) in the development of legs muscle power for the handball players

By

Qais Saied Daem, PhD, Ass. Prof.

Musa Amer Abbas, Ass.

Prof.

**College of Physical Education and Sports Science
Al-Qadisiya university**

The importance of research by preparing and proposing new exercises using (feet weightiness and rubber cords) to raise the level of handball players such as strength and speed of movement during the attack and defense and their movements hesitantly quick step allows the player to defend successfully, and thwart the opponent attack and turn it into a counter attack and score goals. However, through access to many of the previous studies and scientific sources, as well as the analysis of a set of matches in handball League, as well as the opinion of the experts noted that there was a clear lack of movement of the players legs'. Therefore, the researchers suggested a new exercises by using gradual feet weightiness as well as rubber cords to raise legs muscle power for the handball players in the training units, which is reflected on the improvement of some muscle capacity they have.

The aim of this research was to preparing different resistance exercises using (feet weightiness and rubber cords) in the development of legs muscle power for the handball players. The researchers hypothesis that there is a positive impact of using different resistance exercises using (feet weightiness and rubber cords) in the development of legs muscle power for the handball players.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. Fifteen players from Al-Qadisiya university team for the academic year (2015-2016) have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (5) student in each group (tow experimental and one control groups). After obtaining the test data, conduct statistical treatments were then presented in the form of tables, and then analyzed and discussed. The researchers concluded that some of the conclusions and recommendations, according to what has been reached.

1- المقدمة :

أن التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف بالوصول للاعب إلى أفضل النتائج والانجازات ضمن تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته الحركية والبدنية والمهارية والنفسية والتصرف الخططي ويبنى ذلك من خلال تطوير جميع تلك صفات والتي هي أساس انجاز اللاعب.

ونظراً لما تتمتع به لعبة كرة اليد من شعبية كبيرة على مستوى بلدان العالم بما يتسم بها لاعب كرة اليد من صفات بدنية ومهارية وخططية عند أدائه داخل الملعب للوصول إلى المستوى المطلوب من خلال توزيع المجهود البدني والمهاري الصحيح ، وكرة اليد من الألعاب السريعة التي تحتاج إلى قوة وسرعة وتحمل ورشاقة الخ لأجل الدفاع والتخلص من المنافس والهجوم بالسرعة الحركية العالية لأجل الانتقال من مكان إلى آخر وكذلك التغطية الدفاعية الناجحة.

وان لعبة كرة اليد تركز على جانبين اساسيين الجانب الدفاعي و الجانب الهجومي فكلما كان الدفاع ناجحاً فمن الممكن ان يؤدي ذلك الى هجوم ناجح بمعنى اخر كلما استحوذ الفريق على الكرة من خلال دفاع ناجح اتاح ذلك فرصة للهجوم على مرمى الخصم وتحقيق هدف .

ويعتمد الدفاع في اساسه على قوة مميزة بسرعة و سرعة حركية و رشاقة في الاداء المهاري الدفاعي للاعب واهم اجزاء الجسم التي تؤدي التحركات الدفاعية الناجحة هي الرجلين من خلال تحركاتها السريعة و الرشيقه فكلما كان اللاعب ذو مهارة وسرعة حركية وقوة مميزة بسرعة للرجلين كلما كان قادراً على اداء الواجبات الدفاعية الخاصة به بشكل جيد وصحيح.

و الدفاع من الواجبات المهمة و الاساسية التي يجب ان يمتلكها الفريق وهي على نوعين الدفاع الجماعي و الدفاع الفردي ويعتمد كلتا النوعين على تماسك وتعاون الفريق في الجانب الدفاعي ففي بعض المواقف يتطلب عمل جماعي لصد هجوم الفريق المنافس عن طريق تغطية دفاعية شاملة و احيانا اخرى يتطلب جهداً فردياً في الدفاع يعتمد على مهارة اللاعب نفسه .

وتجلت أهمية البحث بوضع بيد المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي وخصوصاً بكرة اليد تمارين جديدة بالمشكلات والحبال المطاطية لرفع مستوى اللاعبين من قوة وسرعة الحركة أثناء الهجوم والدفاع وتحركاتهم بتردد خطوة سريعة تسمح للاعب بالدفاع بأفضل ما يمكن وإفشال هجوم المنافس وتحويله الى هجوم معاكس وإحراز الاهداف وكذلك الاستفادة من هذه التمارينات بوضع المنهاج المعد لدى الاتحاد المركزي العراقي بكرة اليد والعمل عليها ضمن منهاج المنتخب الوطني .

1-2 مشكلة البحث :

لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج الى صفات بدنية وحركية في كافة المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية ، وأن تعلم هذه المهارات وتطويرها تحتاج الى العديد من الصفات ك (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة الخ) وجعلها قدرات من خلال التداخل بينها والذي من شأنها رفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين ، أن التحرك بخطوات سريعة وتردد مناسب وحسب وجود المهاجمين وتغطية المناطق بسرعة مناسبة وحسب الخطط الموضوعية من المنافس ومحاولاته المستمرة لاختراق الخطوط الدفاعية المرسومة من قبل المدرب لها أهمية كبيرة متأتية من مجمل من العمليات سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية وترجمتها من خلال هذه المهارات نحو إفشال

هجوم المنافس وتشكيل هجوم مضاد نحو هدف المنافس ، وهذه تتطلب من اللاعب تطوير الأداء المهاري الدفاعي من خلال تمارين خاصة تحاكي طبيعة العمل ولكلفة اجزاء الجسم واهم تلك الاجزاء هي الرجلين وتحسين اداء العضلات العاملة وتقليل من كبح العضلات المضادة بنفس عضلات الرجلين ، ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والمصادر العلمية السابقة وكذلك تحليل بعض المباريات في دوري كرة اليد والاستبيان عن دور الرجلين في الواجبات الدفاعية خصوصا من ذوي الخبرة من الخبراء والمختصين أجمعوا على أن هناك ضعفاً واضحاً لحركة الرجلين لدى لاعبينا بشكل عام ولاعبي المنتخبات الجامعية بشكل خاص ، لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال وضع تمارين بمساعدة المثقلات وكذلك الحبال المطاطية وللرجلين فقط على امل تطوير و تحسين القدرة العضلية للرجلين وخصوصا القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية والرشاقة لخدمة الجانب الدفاعي ومحاول حل هذه المشكلة و التخلص ممن الضعف الواضح في سرعة حركة الرجلين وتحسين الاداء الدفاعي للاعبين .

1-3 أهداف البحث : يهدف البحث الى :

- 1- إعداد تمارين بمقاومات مختلفة من خلال مثقلات توضع على الرجلين وكذلك الحبال المطاطية .
- 2- التعرف على أثر التمارين بالمثقلات والحبال المطاطية في تحسين وتطوير المتغيرات قيد الدراسة للاعبي كرة اليد .
- 3- معرفة أفضلية تمارين بالمثقلات أو الحبال المطاطية في تحسين وتطوير المتغيرات قيد الدراسة للاعبي كرة اليد .

1-4 فروض البحث : يفترض الباحثان بأن :

- 1- هناك أثر إيجابي للمثقلات والحبال المطاطية في تحسين وتطوير المتغيرات قيد الدراسة للاعبي كرة اليد.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات (التجريبيتين ، والضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة للاعبي كرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة القادسية للعام الدراسي 2015-2016.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2015/12/1 ولغاية 2016./3/1

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب جامعة القادسية للعام الدراسي 2015-2016 ، والبالغ عددهم (15) لاعب ، تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات (تجريبيتين ، وضابطة) مثل النسبة (100%) من مجتمع البحث ، اذ كانت كل مجموعة مكونة من (5) لاعبين ، المجموعة الاولى (تجريبية الاولى (التثقيب) اذ تقوم بأداء تمارين

بالمثقلات ، والمجموعة الثانية (التجريبية الثانية (الرجال المطاطية) اذ تقوم بأداء تمارين بالرجال المطاطية ، والمجموعة الثالثة (الضابطة) تقوم بأداء تمارين المدرب فقط ، وتم إجراء التجانس بين المجموعات ككل والتكافؤ بين المجموعات في متغيرات (الطول، الوزن ، العمر ، الاختبارات قيد الدراسة).

جدول (1)

يبين التجانس لأفراد عينة البحث بين المجموعات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1-	الطول	سم	174.024	5.112	4.691%
2-	الوزن	كغم	68.523	7.298	13.005%
3-	العمر	سنة	20.956	1.241	7.227%
4-	الاستجابة الحركية الانتقائية	ثانية	2.095	0.158	7.541%
5-	التحركات الدفاعية القصرة المدى	درجة	9.066	2.374	26.185%
6-	القفز العمودي من الثبات	سم	58.000	8.194	14.127%
7-	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	8.760	0.972	11.095%
8-	الرشاقة	ثانية	13.753	0.893	6.493%

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن، 1999، ص 161)

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعات لأفراد عينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	دلالة الفروق				
الاستجابة الحركية الانتقائية	بين المجموعات	0.016	2	0.008	0.289	2.31	عشوائي				
	داخل المجموعات	0.336	12	0.028							
التحركات الدفاعية القصرة المدى	بين المجموعات	3.733	2	1.867	0.298		2.31	عشوائي			
	داخل المجموعات	75.200	12	6.267							
القفز العمودي من الثبات	بين المجموعات	30.000	2	15.000	0.198			2.31	عشوائي		
	داخل المجموعات	910.000	12	75.833							
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	بين المجموعات	0.196	2	0.98	0.090				2.31	عشوائي	
	داخل المجموعات	13.040	12	1.087							
الرشاقة	بين المجموعات	1.105	2	0.553	0.658					2.31	عشوائي
	داخل المجموعات	10.072	12	0.839							

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية .
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبار والقياس .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة تفريغ البيانات .

2-3-2 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

- شريط قياس (سنتمري ، كتان).
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ملعب كرة يد قانوني (طول 40 م ، عرض 20م)
- كرة يد عدد (5).
- أهداف كرة يد قانونية (ارتفاع 2م ، عرض 3م) ، عدد (2) .

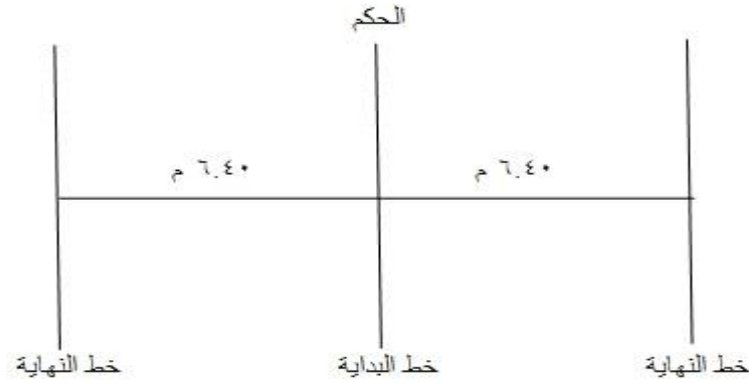
- طباشير + ساعات توقيت عدد (3) + مسحوق الاسمنت الأبيض ، قطعة قماش لمسح العلامات + صافرة .
- موانع (2) ارتفاع (60سم) ، موانع (2) ارتفاع (110سم) ، شواخص (5) ، بساط جمناستك ، لوحة بداية الكترونية لحساب الزمن من البدء والنهائية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1-1 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية : (جميل وأحمد ، 2011 ، ص 251-252)

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق الاختبار والمثير .
- الأدوات : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20) متر ويعرض (2) متر ، شريط قياس ، ساعة توقيت .
- الإجراءات : نخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر (6.40) متر وطول (1) متر .



شكل (١) يوضح منطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية

- مواصفات الأداء : يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ، يتخذ وضع الاستعداد إذ يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني للأمام قليلاً ، يمسك الحكم بساعة الإيقاف بأحدى يديه ويرفعها الى الأعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما بناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (6.40)م ، عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة وبالعكس حتى الوصول الى الاتجاه الصحيح وانتهاء الجانب الصحيح ، يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين محاولة وأخرى (40) ثانية ويواقع خمس محاولات لكل جانب ، يتم اختيار كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة .

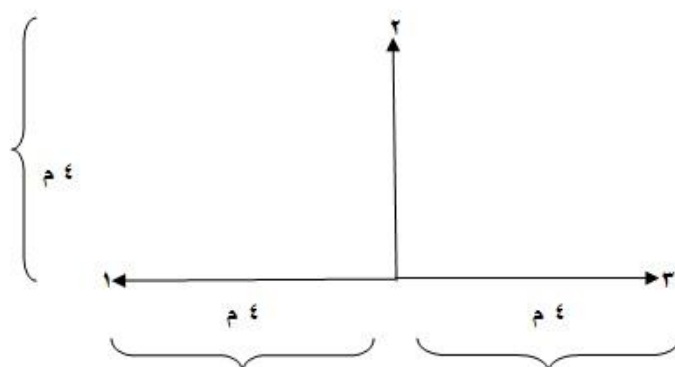
ي يقوم بإدارة الاختبار (المسجل) الذي يقوم بالسحب العشوائي للكروت وكتابة ترتيب المحاولات العشر على بطاقة كل مختبر على حدة ، و(المحكم) يقوم بالنداء على المختبر وإعطاء الإشارة للبدء لكل محاولة وحساب الزمن في بطاقة المختبر .

2-4-1-2 اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الامامية-الخلفية-الجانبية): (جميل وأحمد ، 2011، ص254-255)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية .
- الأدوات : ساعة إيقاف (2) ، كرات يد (3) .
- مواصفات الأداء : مع إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة الى الكرات من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدم في تلك التحركات الجانبية ، من الدائرة الى الكرات من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدم في تلك التحركات الامامية والخلفية ، من الدائرة الى الكرات من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدم في تلك التحركات الجانبية ، مع مراعاة لمس الكرة التي يصل اليها باليد القريبة قبل الارتداد .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى وصوله الى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (3) ، بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب الى درجات من الجدول ادناه المعد لذلك .

جدول (3) يبين معدلات التحركات الدفاعية

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
19	7.2	20	7
17	7.6	18	7.4
15	8	16	7.8
13	8.4	14	8.2
11	8.8	12	8.6
8	9.2	10	9
4	9.6	6	9.4
صفر	10	2	9.8



شكل (٢) يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية

2-4-1-3 اختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت: (Stephen M(2010,p45-49)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات : حائط أملس مدرج من (151-400) سم ، مسحوق الاسمنت الأبيض ، قطعة قماش لمسح العلامات .

- مواصفات الأداء : يغمس المُختَبِرُ أصابع اليد المميزة في مسحوق الاسمنت الأبيض ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الممدودة عالياً جانباً لحائط ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عالياً على كاملاً امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الحائط ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من الأرض ، يسجل الرقم الذي تموضع العلامة إمامة ، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً خلفاً ثمثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها لإمام عالياً معتمداً الركبتين للوثب العمودي ومسافة التي يستطيع الوصول اليها وضع لعلامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها.

- التوجيهات : عند أداء العلامة الأول يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة اذ يجب ان يكون الكتف على استقامة واحدة يؤدي المختبر مرجحتين عند التحضير للقفز.

- الشروط : لكل مُختَبِرٍ ثلاث محاولات يتم جمع الدرجات للمحاولات الثلاثة واستخراج المتوسط الحسابي لها.

- التسجيل : تعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية مقدار ما يتمتع به المُختَبِرُ من القدرة الانفجارية للرجلين مقاساً بالسنتيمتر.

2-4-1-4 اختبار ثلاث حجلات برجل اليمين واليسار : (محمد طالب ، 2014، ص87)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار .

- الأدوات : شريط قياس ، صافرة .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية على أحد رجليه ويقوم بثلاث حجلات بنفس الرجل الى أبعد مسافة ممكنة .

- الشروط : يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات ، سرعة في الأداء .

- التسجيل : تعطى محاولتين لكل رجل على حدة وتؤخذ أحسن محاولة ، وتقاس بشريط القياس لأقرب سنتيمتر.

2-4-1-5 اختبار الرشاقة : (علاء وعامر ، 2015، ص265)

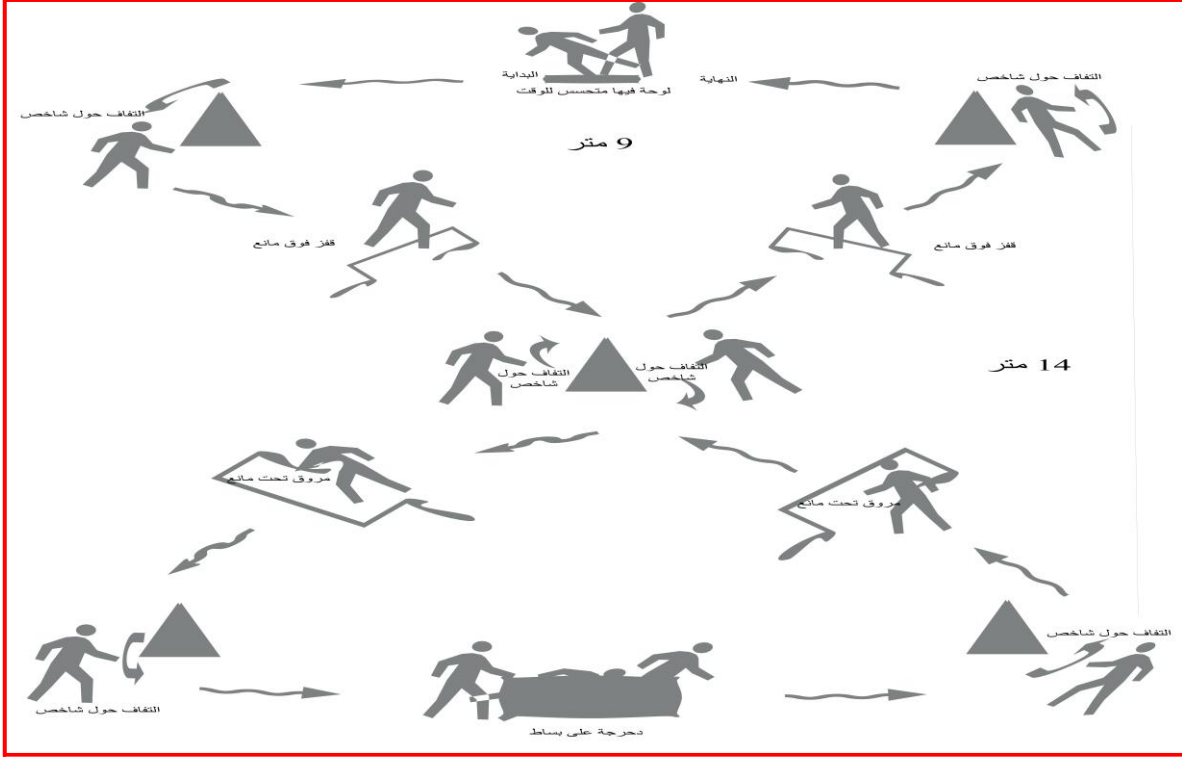
- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

- الأدوات : موانع (2) ارتفاع (60سم) ، موانع(2) ارتفاع (110سم) ، شواخص(5) ، بساط جمناستك ، لوحة بداية الكترونية لحساب الزمن من البدء والنهاية .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط بداية الاختبار قرب حساس الانطلاق (بضغط على لوحة خاصة بالبدء) حيث يتم العد بالوقت عند الضغط على اللوحة وفي تلك اللحظة يستدير خلف الشاخص الاول ثم يواجه المانع الاول للقفز ؛ ليجسد حالة التحكم بأجزاء الجسم في الهواء وبعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه المانع المرتفع فيغطس من اسفله ؛ ليجسد حالة المرونة في أجزاء الجسم المختلفة وكذلك يبين المروق من المانع بعد ذلك يلتفت من حول الشاخص الثالث فيواجه البساط فيقوم بعمل درجه امامية ؛ ليجسد حال المرونة في مفاصل الاطراف العليا والسفلى وكذلك يبين حالة التوافق من خلال الحركات المختلفة في أداء الاختبار وثم يستمر بالحركة للالتفاف حول الشاخص الرابع ليواجه المانع المرتفع فيغطس من اسفله ؛ لتجسيد حالة ثبات الاداء وابتعاده عن العشوائية والصدفة التي تخدم الانجاز في الاداء ، بعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه مانع القفز فيؤدي عملية القفز من فوقه كما فعل في الحاجز الاول ؛ وذلك لإتاحة سيطرة المختبر على إنهاء الاختبار بانسيابية عالية ، فضلا عن الخروج عن حالة التكرار المتوقع لترتيب أدوات ظروف الاختبار فيلتفت حول الشاخص الخامس

والانطلاق بأسرع ما يمكن الى النهاية والضغط على الحساس وبذلك يتوقف الوقت وفي هذه الحالة ينتهي الاختبار ومعرفة الوقت لكل مختبر .

-التسجيل : يقوم المُختبر بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المُختبر هي الأفضل والعكس بالعكس .



شكل (3) يوضح اختبار (الرشاقة)

2-4-2 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-2-1 التجربة الاستطلاعية :

أن التجربة الاستطلاعية مهمة للباحثين لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، وقام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ (2015/12/1) على (5) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي ، إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي :

- 1- التعرف على مدى تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات التمرينات .
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية .
- 3- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء التمرينات والاختبارات لغرض تجاوزها .
- 4- معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه البحث عند إجرائه الاختبارات وكذلك تدريبهم على طريقة التسجيل .
- 5- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

2-2-4-2 الأسس العلمية للاختبارات :

2-2-4-2-1 الصدق :

عمد الباحثان على استخدام الصدق الظاهري "وهو أحد مؤشرات الصدق المحتوى أذ ينبغي ان تكون فقرات الاختبار وتعليماته وشكله يرتبط باسم الاختبار " (عبد الهادي ونبييل ، 2001، ص360) من خلال تحديد الاختبارات في استمارة استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين (ينظر ملحق (1) ومن خلاله تم الحصول على موافقتهم على الاختبارات المراد تطبيقها للمتغيرات قيد الدراسة .

2-2-4-2-2 الثبات :

استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك للتأكد من مدى ثبات الاختبار حيث كان الاختبار الأول 2015/12/1 على (5) لاعبين وتم إعادة الاختبار بعد أسبوع من الاختبار الأول أي بتاريخ 2015/12/8 ، وفي الظروف نفسها (القاعة الرياضية) وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وقد بلغت درجات الثبات لاختبار الاستجابة الحركية الانتقائية (0.923) واختبار التحركات الدفاعية (0.951) ، والاختبار القفز العمودي من الثبات الثلاث (0.963) ، وحجلات برجل اليمين او برجل اليسار (0.944) واختبار الرشاقة (0.982) .

2-2-4-2-3 الموضوعية :

عند إجراء التجربة الاستطلاعية استعان الباحثان بمجموعة من المختصين والخبراء لمعرفة مدى الموضوعية وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين بلغت درجة الموضوعية (0.998) .

2-4-3 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية على اللاعبين لكل المجموعات في يوم (2015/12/13) في الساعة العاشرة في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية ، حيث تم إجراء الاختبارات للمجموعات الثلاثة كلاً على حدة وقياسات (الطول ، والوزن) وإدخال البيانات باستمارة خاصة معدة لذلك .

2-4-4 التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بتصميم مثقلات القدمين من مادة (الرصاص) ووضعها في أدوات خاصة وإمكانية ربطها بدون أحداث أي إصابة ممكنة وبأي ظرف كان عن طريق لصقها بشرط لاصق (دبل فيس) وبأوزان مختلفة ، وكذلك إيجاد (الحبال المطاطية) وتصميم الأدوات الخاصة بها لربطها على رجلين اللاعبين بانسيابية عالية دون الإعاقة بأي تحرك مهما كان بالقفز الى الأعلى أو التحرك للجانبين (اليمين ، واليسار) والاستفادة من التجربة الاستطلاعية لذلك ، تم تحديد المثقلات بتدرجها منذ بداية التجربة وحتى نهايتها ابتداءً من وزن (1) كغم وصولاً الى وزن (2.5) كغم لكل رجل ، وبوابع أربع مراحل حيث (1كغم ، 1.5كغم ، 2كغم ، 2.5كغم) لفترة (8) أسابيع وبوابع (3) وحدات (تدريبية) أسبوعياً لأيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وكل مرحلة أسبوعين وبمعدل (60-70) دقيقة لكل وحدة تدريبية بطريقة التدريب التكراري وبفترات راحة مقننة وفق الأسس العلمية ، ينظر الملحق(2).

2-4-5 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من المنهاج المعد أجرى الباحثان الاختبارات البعدية على اللاعبين لكلى المجموعات في يوم (2016/2/7) في الساعة العاشرة على القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية ، حيث تم إجراء الاختبارات للمجموعات الثلاثة ، وحرص الباحثان على توفير الإجراءات والشروط نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية :

بعد جمع البيانات قيد الدراسة استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التي تلائم أهداف البحث بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) إصدار (16) .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض نتائج المجموعات الثلاثة بين الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاثة

المجموعات	الاختبارات	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		قيمة (ت) المحسوبة *	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س		
المجموعة التجريبية الأولى (الثقل)	الاستجابة الحركية الانتقائية	0.15 9	1.81 0	0.19 4	2.14 0	4.975	معنوي
	التحركات الدفاعية القصرة المدى	2.28 0	11.2 0	3.03 3	9.20 0	3.162	معنوي
	القفز العمودي من الثبات	6.51 9	66.0 0	10.0 0	60.0 0	3.207	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.61 6	10.3 0	0.84 3	8.82 0	5.390	معنوي
	الرشاقة	0.72 6	11.3 4	0.71 9	14.0 6	6.351	معنوي
المجموعة التجريبية الثانية (الحبال المطاطية)	الاستجابة الحركية الانتقائية	0.13 5	1.82 6	0.08 5	2.08 4	5.471	معنوي
	التحركات الدفاعية القصرة المدى	1.78 8	10.8 0	2.60 7	9.60 0	2.449	معنوي
	القفز العمودي من الثبات	6.70 8	63.0 0	8.36 6	57.0 0	2.147	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.41 5	9.84 0	1.11 7	8.86 0	2.885	معنوي

معنوي	5.013	0.62 2	12.4 4	0.83 6	13.8 0	الرشاقة	المجموعة الضابطة
معنوي	2.568	0.13 0	1.88 0	0.19 6	2.06 2	الاستجابة الحركية الانتقائية	
عشوائي	1.633	1.78 8	9.20 0	1.67 3	8.40 0	التحركات الدفاعية القصرة المدى	
عشوائي	1.633	6.51 9	59.0 0	7.58 2	57.0 0	القفز العمودي من الثبات	
معنوي	2.611	0.82 3	9.26 0	1.14 0	8.60 0	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
عشوائي	1.679	0.68 6	12.7 0	1.14 0	13.4 0	الرشاقة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(4) = (2.123).

من خلال الجدول (4) أظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات المجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى ، والتجريبية الثانية ، والضابطة) بالاختبارين القبلي والبعدي هي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) مما يدل على معنوية الفروق في هذه المجموعات ولصالح الاختبارات البعدية وذلك للدور الكبير للتمرينات المستخدمة بالثقل والحبال المطاطية مما أثر إيجابياً على القدرات العضلية للاعبين كرة اليد وهذا يحقق الغرض من الدراسة ، ما عدا بعض المتغيرات في المجموعة الضابطة مثل (التحركات الدفاعية ، والقفز العمودي ، والرشاقة) كانت القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية ، مما يدل على عشوائية الفروق بالرغم من أن هناك تطور نسبي للتمرينات المعدة من المدرب وهذا يظهر من خلال الأوساط الحسابية .

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاثة وتحليلها :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	دلالة الفروق				
الاستجابة الحركية الانتقائية	بين المجموعات	0.013	2	0.007	0.331	2.31	عشوائي				
	داخل المجموعات	0.244	12	0.020							
التحركات الدفاعية القصرة المدى	بين المجموعات	11.200	2	5.600	1.448		2.31	عشوائي			
	داخل المجموعات	46.400	12	3.867							
القفز العمودي من الثبات	بين المجموعات	123.33	2	61.667	1.423			2.31	عشوائي		
	داخل المجموعات	520.00	12	43.333							
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	بين المجموعات	2.694	2	1.347	3.285				2.31	معنوي	
	داخل المجموعات	4.922	12	0.410							
الرشاقة	بين المجموعات	5.223	2	2.611	5.645					2.31	معنوي
	داخل المجموعات	5.551	12	0.463							

جدول (6)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) للمجموعات الثلاثة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
م1 - م2	0.460	0,278	عشوائي
م1 - م ض	1.036*	0,025	معنوي
م2 - م ض	0.576	0,180	عشوائي

من الجدول (6) أظهرت نتائج بين للمجموعات الثلاثة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط للمتغيرات على التوالي (0.460، 1.036*، 0.576)، وكانت معنوية عند

مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة الأولى والضابطة ولصالح المجموعة الأولى وعشوائيتها بين المجموعة (الأولى والثانية) و(المجموعة الثانية والضابطة) وكانت الأفضلية الى المجموعة الأولى ومن ثم الثانية .

جدول (7)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) للمجموعات الثلاثة لاختبار الرشاقة

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
م 1 - م 2	1,100*-	0,025	معنوي
م 1 - م ض	1,362*-	0,008	معنوي
م 2 - م ض	0,262-	0,554	عشوائي

من الجدول (7) أظهرت نتائج بين للمجموعات الثلاثة لاختبار للرشاقة لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط للمتغيرات على التوالي (-1,100*، -1,362*، -0,262)، وكانت معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة (الأولى، والثانية) و(الأولى، والضابطة) وعشوائيتها بين (المجموعة الثانية، والضابطة) ولصالح المجموعة الأولى، وكانت الأفضلية الى المجموعة الأولى ومن ثم الثانية وذلك لان هذا الاختبار وحدة القياس له بالثانية والتقدير فيه يكون عكسي أي ان كلما قل الزمن كان الأفضل وهذا ما أظهرته الأوساط الحسابية .

3-3 مناقشة النتائج :

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها من الجدول(4) نلاحظ إن هنالك فروقاً في المجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى، والتجريبية الثانية، والضابطة) بين الاختبارات القبلية والبعديّة بعد مقارنة قيمة(ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والتي أظهرت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعديّة في جميع المتغيرات للمجموعتين التجريبيتين (الأولى، والثانية) التي استخدمتا التمرينات بالثقل والحبال المطاطية، مما يدل ان لهذه التمرينات الأثر الكبير والإيجابي في التطور الحاصل لهما ويعزو الباحثان هذا التحسن للرجلين الى استخدام التدريب بمثقلات الرصاص والحبال المطاطية والذي اظهر تقدماً واضحاً في هذه المتغيرات الذي كان له الأثر الايجابي في تطور المجاميع العضلية العاملة في الأطراف السفلى بما يحقق الانسجام في مسارات الأداء الحركية المناسبة وخصوصاً لحركة الرجلين، وان الزيادة التدريجية في إضافة المثقلات على رجلي اللاعبين مع مراعاة وضعها في الأجزاء والأماكن الصحيحة، الأمر الذي ساعد على تطوير القدرة العضلية بشكل كبير إذ يؤكد Chad " أن الأوزان المضافة على كُـلّ رجل والتي هي ضمن قابليات اللاعب، ستقوّي السيقان بشكل ملحوظ، بدون التخوف من خطر الإصابة في حركات الرجلين" (chad,2005,p110)

وأكد محجوب " إذا أردت تطوير القوة استخدم تدريبات مقاومات تصاعدياً " (وجيه محجوب، 1997، ص126).

ويعزو الباحثان أيضاً تطور القدرة العضلية ذلك لفعالية استخدام المثقلات في الرجلين الأمر الذي زاد من تأثير قوة الجاذبية الأرضية ومقاومات العضلات العاملة الرفع مثقلات والتي هي العضلات (الفخذ، والساق، والكاحل)

مما أدى الى تطويرها وزيادة مقاومتها لجذب الأرضي وهذا ما أكد اسماعيل " بأن التدريب الموجة بالإثقال الى مجموعة معينة من العضلات يؤدي الى إحداث تطور فيها " (سعد محسن ، 1996، ص99) .

وان لعبة كرة اليد بطبيعتها أداء تمريناتها تعتمد على الارتقاء والقفز عالياً وكذلك ثني الرجلين ، وإذ يزيد من فعالية الحركة لدى اللاعبين مضافةً له الحبال المطاطية لما لها من خاصية المقاومة مع اتخاذ الشكل الذي يتخذه الرجلين بدون اعاققتها ولكن تضيف مقاومة تدريبية تظهر فائدتها بعد الانتهاء من المنهاج المعد لذلك ، ساعد ذلك كثيراً في تطوير الحركة وأكد حسن ولبيب" ان ثني الركبتين والارتقاء مع حمل ثقل أو مقاومات متغيرة معين تنمي القوة لعضلات الرجلين " (سليمان وعواطف ، 1997، ص253).

والجدول (5) يظهر لنا الفروق بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات المدروسة حيث أظهرت في اختبارات (الاستجابة الحركية الانتقائية ، والتحركات الدفاعية ، والقفز العمودي من الثبات) عشوائية الفروق ولكن عند ملاحظة الأوساط الحسابية لهذه الاختبارات الثلاثة في الجدول (4) ان هناك تحسن ملحوظ بالرغم من انه لم يظهر احصائياً وجميع التطور في هذه الاختبارات كانت لصالح المجموعتين التجريبتين (الأولى ، والثانية) وكذلك للمجموعة الضابطة ولكن لهذه المجموعتين كان التطور أكثر لما للتمرينات المستخدمة دور كبير وبارز في ذلك التطور، وفي الاختبارين (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والرشاقة) كان هناك فروق محسوسة بين المجموعات الثلاثة وهذا ما أظهرته الجداول (7،6) لأقل فرق معنوي (L.S.D) بأن الأفضلية كانت بينها للمجموعة التجريبية الأولى والثانية ومن ثم الضابطة ، ويرى الباحثان ان التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين يعود لتنمية المجموعات العضلية الرئيسية العاملة لحجم المقاومات المطلوب والتغلب عليها وهذا مع ما يراه (Behm) و(Sal) " ان تنمية سرعة الأداء يمكن أن يتم من خلال التمرينات التقليدية باستخدام الإثقال إذا ما استخدمت بسرعات كبيرة " (Sal and Behm,1993,p74).

وكذلك يؤكد النمر ونريمان " ان تدريبات الأثقال والمقاومات التي تهدف الى تنمية القوة العضلية تعمل على تحسين الأداء المهاري بما يمثل الحركات المستخدمة في التدريبات الأثقال سواء كانت مكائن او البارزات أو الإطارات والتي عملت على تنمية القوة العضلية السريعة لأطراف بمسارات حركية مشابهة للأداء الفني " (عبد العزيز ونريمان ، 1996، ص44) .

"ان تدريب القوة المميزة بالسرعة بطرائق تدريبية خاصة لامتلاك اللاعبين القوة والتردد السريع لتقلص وانسباط العضلات في أثناء أداء التمرينات الخاصة " (جميل وأحمد، 2011، ص59) وكذلك يتفق مع منصور العنكي وآخرون " من التدريبات الأثقال اذا استخدمت بشكل علمي ومنظم فأنها تساهم وبشكل كبير في تطوير القوة العضلية " (منصور وآخرون ، 1990، ص51) .

وان أغلب التمرينات التي استخدمها المدرب في مناهجه كان لها أثر ملحوظ في بعض الاختبارات ولكن أثرها نسبي مقارنة مع التمرينات في المنهاج الخاص بالمتقلات والحبال المطاطية ، وهذا يحسب للمنهاج المعد من قبل المدرب في هذا التطور النسبي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات : استنتج الباحثان :

- 1- بأن تمرينات الرصاص لها الدور الفعال في تطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- بأن تمرينات الحبال المطاطية لها أثر إيجابي في تطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة اليد .

3- أن الأفضلية في التمرينات كانت للمجموعة التجريبية التي تستخدم المثقلات ومن ثم التي تستخدم الحبال المطاطية .

4- كان هناك تطور نسبي في بعض الاختبارات للمجموعة الضابطة وهذا يرجع للمنهج المعد من قبل المدرب له دور في هذا التطور .

5-2 التوصيات : ويوصي الباحثان بـ :

1- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات بمثقلات والحبال المطاطية لتطوير القدرات العضلية للرجلين للاعبين كرة اليد .

2- تطوير المناهج التدريبية للمنتخبات لشمول كل القدرات البدنية والحركية والمهارية والادراكية.

3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية وفعاليات أخرى .

المصادر العربية :

- جميل قاسم محمد وأحمد خميس راضي(2011) : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، بغداد ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات.

- سعد محسن اسماعيل (1996): تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

- سليمان علي حسن وعواطف محمد لبيب(1997) : تنمية القوة العضلية ، القاهرة ، دار الفكر المعاصر .

- عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب (1996) : الأعداد البدنية والتدريبات الأثقال الناشئين في المرحلة ما قبل البلوغ ، بغداد ، مركز الكتاب للنشر .

- عبد الهادي ونبيل(2001) : في مجال القياس والتقويم التربوي واستخداماته التدريس الصفي ، ط2 عمان ، دار وائل للنشر والطباعة .

- علاء جبار وعامر موسى(2015) : تصميم وتقنين اختبار للرشاقة العامة ، مجلة كربلاء لعلوم الرياضة ، العدد الثاني.

- محمد طالب موسى (2014) : تأثيرات تمرينات القوة المميزة بالسرعة لتوازن قوة طرفي الجسم العضلات العاملة والمعاكسة في بعض الصفات البدنية الخاصة ومراحل انجاز عدوة 100 م شباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية القادسية .

- منصور جميل العنكي وآخرون(1990): الاسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر.

- وجية محجوب (1997): علم الحركة ، بغداد ، بيت الحكمة .

- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م .

المصادر الأجنبية :

- Chad Waterbury(2005) : MUSCLE REVOLUTION ,USA .

- Behm and Sal D. Intended Rether than Actual mouement velocity determines(1993) response journal of Applied physiology.

- velocity specific training(2010) Experimenting with Everyday Science, Sports ,U.S.A ,Chelsea House books.-Stephen M.

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د أحمد عبد الزهرة	فلسجة - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
2-	ا.د حازم موسى عبد	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
3-	أ. علاء جبار عبود	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
4-	ا.م.د اثير عبد الله حسين	تدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
5-	ا.م.د مشرق عزيز طنيش	تدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
7-	أ.م علي خومان	بايوميكانيك-كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
8-	م نعمان كريم	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
9-	م.م أكرم عبد الحسين	تدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

ملحق (2)

نموذج وحدة تدريبية للتمرينات باستخدام المثقلات

ت	التمرينات	عمل التمرين	زمن الاداء أو عدد التكرار	عدد المجموعا ت	زمن الراحة بين التمرينات	زمن الراحة بين المجموعات
1 -	القوة الانفجارية للرجلين	عمل حجلات بكلتا الرجلين انفجارياً لمسافة (10) متر من بداية المرمى و ثم الرجوع بعد الراحة	5 تكرار	3	1 دقيقة	2 دقيقة
2 -	التحركات الدفاعية	عمل حجلات بكلتا الرجلين وبالاتجاهات كافة (امام- خلف-يمين- يسار) بمنطقة (6،9) متر	5 تكرار	3	1 دقيقة	2 دقيقة
3 -	الاستجابة الحركية	البدء بالجري أماماً من منتصف المرمى الى نهاية (9) متر ومن ثم الرجوع الى النقطة نفسها بأسرع ما يمكن ومن ثم للجانبين والرجوع الى النقطة نفسها	5 تكرار	3	1 دقيقة	2 دقيقة
4 -	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عمل حجلات متقاطعة رجل يمين ومن ثم اليسار حول منطقة (6-9) متر بأسرع ما يمكن	3 تكرار	3	1 دقيقة	3-5 دقيقة
5 -	الرشاقة	الجري الى الأمام والخلف والجانبين والقفز فوق مانع (60) سم والمروق بين أعمدة المرمى بأسرع ما يمكن في منطقة (6- 9) متر	3 تكرار	3	1 دقيقة	3-5 دقيقة

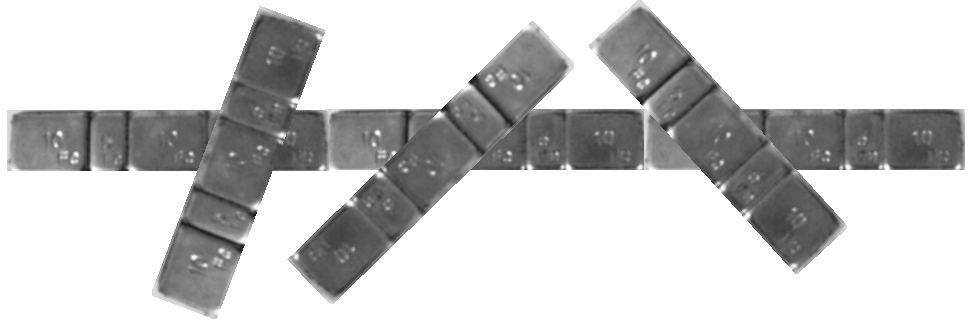
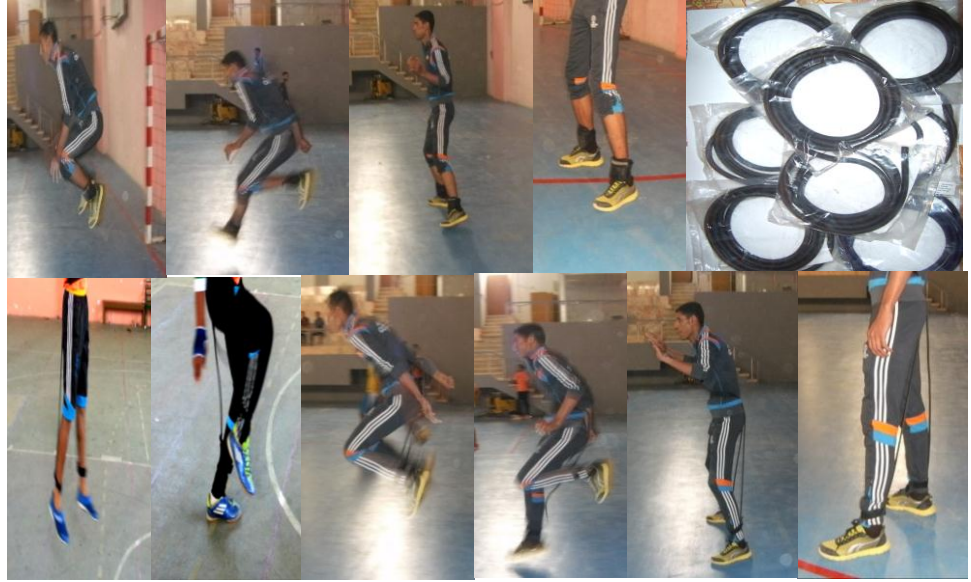
نموذج وحدة تدريبية للتمرينات باستخدام الحبال المطاطية

ت	التمرينات	عمل التمرين	زمن الاداء أو عدد التكرار	عدد المجموعا ت	زمن الراحة بين التمرينات	زمن الراحة بين المجموعات
1 -	القوة الانفجارية للرجلين	عمل حجلات بكلتا الرجلين انفجارياً لمسافة (10) متر من بداية المرمى و ثم الرجوع بعد الراحة	5 تكرار	3	1 دقيقة	2 دقيقة
2 -	التحركات الدفاعية	عمل حجلات بكلتا الرجلين وبالاتجاهات كافة (امام- خلف-يمين- يسار) بمنطقة (6،9)متر	5 تكرار	3	1 دقيقة	2 دقيقة
3 -	الاستجابة الحركية	البدء بالجري أماماً من منتصف المرمى الى نهاية (9)متر ومن ثم الرجوع الى النقطة نفسها بأسرع ما يمكن ومن ثم للجانبين والرجوع الى النقطة نفسها	5 تكرار	3	1 دقيقة	2 دقيقة
4 -	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عمل حجلات متقاطعة رجل يمين ومن ثم اليسار حول منطقة (6-9)متر بأسرع ما يمكن	3 تكرار	3	1 دقيقة	3-5 دقيقة
5 -	الرشاقة	الجري الى الأمام والخلف والجانبين والقفز فوق مانع (60)سم والمروق بين أعمدة المرمى بأسرع ما يمكن في منطقة (6-9)متر	3 تكرار	3	1 دقيقة	3-5 دقيقة

- إجراء الاحماء العام للجسم ككل .
- إجراء الاحماء الخاص للرجلين والتركيز على العضلات العاملة .
- تمطية العضلات وفق المدى الحركي المناسب تلافياً للإصابات .

- وقت الوحدة التدريبية في الفترة الصباحية من أيام التدريب .
- بعد الانتهاء من فترة التدريب إجراء تمرينات التمطية لتهدئة العضلات العاملة والجسم ككل .

بعض الصور عن كيفية وضع المثقلات والحبال المطاطية بالرجلين وبعض المثقلات المستخدمة بالغرام



أثر تمارين مركبة في تطوير اهم القدرات البدنية وتعلم أداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب

أ.م. د. حسين عبد الزهرة عبد اليمية

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

husain.abdzhra@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

احتوى البحث على خمسة ابواب اذ تم التطرق في الباب الاول الى المقدمة واهمية البحث تناول فيها الباحث الى اهمية لعبة الكرة الطائرة باعتبارها احدى الالعاب الفرقية التي حظيت بقبول ونجاح واسعاً بمختلف بلدان العالم، بالإضافة الى تأثير واهمية التمارين المركبة كما أن اختيار التمارين المركبة ونوعيتها وكمية ودقة أدائها من اساسيات عملية التعلم التي ينبغي ان يدركها المتعلم ، من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لذا نحتاج الى تمارين مركبة نوعية تساعد على تطوير مستوى اداء المهارات ومعرفة افضلية تلك التمارين المركبة في اكتساب المتعلم(الطالب) مراحل التعلم وامتلاكه القدرات البدنية الخاصة وصولاً لتحقيق اعلى المستويات التعليمية .

اما بالنسبة الى مشكلة البحث:- نتيجة لضعف في مستوى اداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة ان لعبة الكرة الطائرة من المقررات الاساسية للمرحلة الثانية وكون هذه المرحلة تعد مرحلة تعليمية لهم لذا عمد الباحث الى اعداد تمارين مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فضلاً عن ادخال تلك التمارين المركبة الخاصة على عملية تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

اما بالنسبة الى اهداف البحث/ أعداد تمارين مركبة في تطوير أهم القدرات البدنية ، التعرف على مستوى القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث، التعرف على تأثير التمارين المركبة في تطوير أهم القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث، التعرف على أفضلية التأثير بين التمارين المركبة والبرنامج المعتمد من قبل مدرس المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

اما بالنسبة للباب الثالث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (70) طالباً للعام الدراسي 2016 م وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها (30) طالباً ومن ثم قام الباحث بتحديد الاجراءات الميدانية للبحث المتمثلة بالقدرات البدنية واختباراتها وتحديد اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ومن ثم تنفيذ التمارين المركبة على عينة البحث واجراء الاختبارات البعدية ومن ثم عرضها النتائج وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع ومن ثم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات في الباب الخامس.

Impact of assembled exercises in the development of the most important physical abilities and learn to prepare the performance of beating skills for student in Volleyball

By

**Hussein Abdul-Zahra Abdul Alaema Ph.D. Prof Assistant
Karbala University / Faculty of Physical Education and Sports Science
husain.abdzhra@uokerbala.edu.iq**

The problem of the research: - as a result of weakness in the level of performance of prepare and beatings skills in Volleyball for students of the second year of the Faculty of Physical Education and Science. As the introduction of assembled exercises on the process of learning skills in Volleyball.

As for the goals of search / number of assembled exercises in the development of the most important physical abilities, to identify the level of physical abilities and prepare and beatings skills in Volleyball sample research, to identify the effect of compound exercises in the development of the most important physical abilities and learning skills.

As for the third chapter was used experimental method in a manner equal groups with tribal tests and dimensionality were identified community search students the second year of the Faculty of Physical Education and Sports Science's (70) students for the academic year 2016 was chosen as the research sample of (30) students and then the Researcher select field measures to search of capacities physical and tests and determine the technical performance and accuracy of prepare and beatings skills to plane ball tests and then assembled exercise on the research sample and hold the post tests and then display the results analyzed and discussed in chapter IV and then to reach a number of conclusions and recommendations in the Fifth chapter.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد الالعاب الفرقيه احدى أهم الالعاب التنظيمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة الى جانب الالعاب الفردية والعلوم النظرية والتي تحكمها قوانين خاصة واوقات واعداد لاعبين بالإضافة الى طبيعة ملاعب وخطط لعب تميزها البعض عن الآخر، ومن اجل تحقيق اعلى المستويات والارتقاء بالأداء المهاري كان لا بد من اعتماد احدث التقنيات وأفضل اساليب التعلم والتدريب من اجل تجسيد النجاحات وتحقيق افضل النتائج .

لعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الفرقيه التي حظيت بقبول ونجاح واسعاً بمختلف بلدان العالم كما هو شأن الالعاب الفرقيه الاخرى(كرة القدم ،كرة السلة ،كرة اليد...الخ) فقد تحولت لعبة الكرة الطائرة من مجرد لعبة ترويحية وتسليه وقضاء اوقات الفراغ الى لعبة تنافسية للمستويات العليا وما تحتاج من بذل الكثير من الجهد والوقت والمال للارتقاء بمستوى الاداء المهاري اضافة الى امتلاك اللياقة البدنية العالية، ومن اجل الارتقاء بمستوى الاداء كان على المدرس او المدرب او المربي الرياضي اعداد المتعلم (الطالب) بمختلف الجوانب البدني والمهاري بالإضافة الى الجانب الحركي والخططي وهذا عن طريق وضع واعداد تمارين مركبة حركية ومهارية وبدنية واعتماد البحث العلمي واسلوب التخطيط الصحيح وصولاً لمستوى الاداء الامثل.

أن اختيار التمارين المركبة ونوعيتها وكمية ودقة أدائها من اساسيات عملية التعلم التي ينبغي ان يدركها المتعلم وهي نفسها تلك التمارين تساهم في تطوير القدرات البنية الخاصة بالكرة الطائرة ،كما تعمل على تطوير اللياقة البدنية العامة (البدنية والحركية) للمتعلم (الطالب) وهما بدورهما الارتقاء بتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اذا تعمل على زيادة روح التنافس وزيادة دافعية المتعلم للأداء المهاري لما فيها من عنصري الاثارة والتشويق وسرعة اكتساب للمهارات والاحتفاظ بها وتساعد على اختصار الوقت اللازم للتعلم المهارات فضلاً عن الاقتصاد بالجهد وتوفير الادوات المستخدمة لتعليم المهارة ،من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة وبالتالي تطوير اكتساب المهارات و تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومعرفة افضلية تلك التمارين المركبة في اكتساب المتعلم(الطالب) مراحل التعلم وامتلاكه القدرات البدنية الخاصة وصولاً لتحقيق اعلى المستويات التعليمية .

1-2مشكلة البحث:-

واكبت لعبة الكرة الطائرة تطورات ونجاحات ملموسة في الفترات الاخيرة وبمختلف جوانبها (التحكيمي ، التدريبي ، التعليمي ، التكتيكي و التكنيكي) مما ادى الى سعي الباحثين الى مزوجة سرعة الاداء المهاري بدقته وهذا من خلال الدراسة والبحث والتقصي في مختلف المتغيرات التي من شأنها الارتقاء بمستوى الاداء المهاري، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحث والمتابعة الميدانية باعتباره تدريسي في تلك اللعبة وجد هناك ضعف في مستواء اداء مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة ان لعبة الكرة الطائرة من المقررات الاساسية للمرحلة الثانية ويكون هذه المرحلة تعد مرحلة تعليمية لهم لذا عمد الباحث الى اعداد تمارين مركبة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فضلاً عن ادخال تلك التمارين المركبة

الخاصة على عملية تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة معتمدا على الاساليب العلمية الحديثة والتسلسل التعليمي في تعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- أعداد تمارينات مركبة في تطوير أهم القدرات البدنية لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على القدرات البدنية ومهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير أهم القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 4- التعرف على أفضلية التأثير بين التمارينات المركبة والبرنامج المعتمد من قبل مدرس المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-4 فروض البحث :-

- 1- للتمرينات المركبة تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- للتمرينات المركبة أفضلية في تطوير القدرات البدنية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :-طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- 2-5-1 المحال الزمني :- من 2014/10/5-2015/5/1 م .
- 3-5-1 المجال المكاني :- القاعة المغلقة والقاعة المسيجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

2-2-1 مجتمع البحث :

مجتمع البحث هو ((جميع المفردات التي يمكن ان يأخذها المتغير)) وعلى هذا الاساس تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015-2016م والبالغ عددهم (72) طالباً.

2-2-2 عينة البحث:

عينة البحث هي ((ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع صحيحاً)) لهذا تم اختيار عينة البحث من نفس مجتمع البحث ،إذا بلغت عينة البحث (30) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبنسبة مئوية قدرها (41.66%) من مجتمع الاصل ومن ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة كما بين جدول (1) .

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية

المتغيرات	الاعداد	مجتمع البحث(العدد الكلي)	عينة البحث	النسبة المئوية
الطلاب الممارسين للعبة		72	30	%41.66
الطلاب المؤجلون				
الطلاب الراسبون				
عينة التجربة الاستطلاعية				

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

2-3-1 الوسائل البحثية:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2. الملاحظة.
3. الاختبار والقياس.
4. المقابلة .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة :

1. استمارة تقويم اختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
2. استمارة تفرغ البيانات.
3. ملعب الكرة الطائرة قانوني
4. كرات طائرة قانونية عدد(8)كرات .
5. شريط قياس
6. صفاة عدد (1)صافرة
7. كاميرة فيديو
8. اعلام ملونة عدد(8)علم
9. بساط جمباز عدد(8) بساط
- 10.كرة طبية (3 كغم) عدد(1) كرة
11. ساعة توقيت
12. حاسبة لاب توب

2-4 اجراءات البحث الميدانية.

2-4-1 اختيار اهم القدرات البدنية :

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة قام الباحث بأعداد استمارات استبيان لاستطلاع اراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات (التعلم الحركي والاختبارات والقياس وطرائق التدريس والكرة الطائرة) لاختيار اهم القدرات البدنية المؤثرة بمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة وجاءت النتائج كما في جدول (2).

جدول(2)

يبين الاهمية النسبية لترشيح اهم القدرات البدنية الخاصة بمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة

ت	القدرات البدنية	الاهمية النسبية	الترشيح
1.	مطاولة القوة	%42	×
2.	القوة الانفجارية للذراعين	%81	√
3.	القوة المميزة بالسرعة	%78	√
4.	سرعة رد الفعل	%73	√
5.	السرعة الحركية	%72	√
6.	السرعة الانتقالية	%76	√
7.	مطاولة السرعة	%48	×
8.	القوة الانفجارية للرجلين	%78	√
9.	القدرة البدنية المضافة(مطاولة الاداء)	%35	×

2-4-2 اختيار الاختبارات البدنية :

لغرض قياس وتحديد القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد تحديد اهم القدرات المعنية بالبحث حسب راي مجموعة من الخبراء والمختصين وهي (القوة الانفجارية للذراعين ،القوة الانفجارية للرجلين ،السرعة الحركية، السرعة الانتقالية) قام الباحث بمسح المصادر والمراجع واعتماد مجموعة من الاختبارات المعنية بقياس وتحديد القدرات المرشحة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات ومعالجة بياناتها احصائياً باستخدام الاهمية النسبية وقبول الاختبارات التي حصلت على اهمية نسبية اكبر من (55.55 %) من الاهمية والجدول (3) يبين ذلك.

- اسماء السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الكرة الطائرة، التعلم الحركي، طرائق التدريس، الاختبار والقياس).

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	حبيب علي طاهر	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
2	ايداد ناصر حسين	أ.م.د.	علم النفس الرياضي-الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
3	وسام صلاح عبد الحسين	أ.م.د.	تعلم حركي-العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
4	ميسلون زهير	أ.م.د.	طرائق تدريس -الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
5	حيدر سلمان	أ.م.د.	طرائق تدريس-الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
6	زهير صالح مجهول	أ.م.د.	طرائق تدريس-ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
7	خليل محمد	أ.م.د.	طرائق تدريس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
8	حسن علي حسين	أ.م.د.	اختبار وقياس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
9	حاتم فليح حافظ	أ.م.د.	تعلم حركي -الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء

جدول (3)

يبين اهم اختبارات القدرات البدنية لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية .

الاختبار المستبعد	الاهمية النسبية	وحدة القياس	الاختبارات	ت	القدرات البدنية
√	%81	م	رمي الكرة الطبية	1	القوة الانفجارية للذراعين
×	%40	سم	رمي كرة التنس من مسافة 1.5 م وارتفاع 243سم وتقاس مسافة الارتداد	2	
√	%67	سم	الوثب الطويل للأمام من الثبات	1	القوة الانفجارية للرجلين
×	%31	سم	وثب للأمام ثم للخلف مباشرة	2	
×		سم	وثب للخلف ثم للأمام	3	
×	%28	سم	وثب للجانب بالرجل اليمنى والعودة باليسرى	4	
×	%35	سم	وثب للجانب بالرجل اليسرى والعودة باليمنى	5	
×	%40	درجة	(استقبال + اعداد + ضرب) بلاعب واحد	1	السرعة الحركية
×	%28	ثا	عدو 6م للأمام + دفاع بالطيران +درجة امامية + جري متعرج بين 6 اقماع	2	
√	%68	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس + الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح	3	
×	%46	ثا	قياس السرعة الانتقالية (لأمام) 20م	1	السرعة الانتقالية
√	%76	ثا	قياس السرعة انتقالية (لأمام) 9م	2	
×	%33	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للخلف) 9م	3	

2-4-2 إجراءات قياس مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2-4-2-1 اختيار اختبارات الاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تضم تقسيمات لتقويم الاداء الفني لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة والتي اعتمدت فيها عل البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم، وعلى وفق اقسام المهارة الثلاث (القسم التحضيري القسم الرئيس و القسم الختامي) ، واقترح لكل قسم من الاقسام الثلاثة درجات محددة ،علماً ان الدرجة النهائية والكلية للتقويم (10) درجات وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين،ضمن اختصاص الكرة الطائرة والتعلم الحركي ومن ثم اختيار افضل التقسيمات اعتماداً على اختيار الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات واستخراج نتائج الترشيح اعتمد الباحث على ما يلي :

- التقسيم ذو التسلسل الاول لتقويم الاداء الفني لمهارة الاعداد بمنح القسم التحضيري (3) درجات ،والقسم الرئيس (5) درجات والقسم النهائي (2)درجة ،كما اظهرت النتائج ان النسبة المؤية لاتفاق الخبراء والمختصين حول التقسيم المختار هي(75.8%) كما يبين جدول (6) .

- التقسيم ذو التسلسل الثاني الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بمنح القسم التحضيري (3) درجات والقسم الرئيس (4) درجات والقسم النهائي (3) درجات ، كما اظهرت النتائج ان النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول التقسيم المختار هي (63.7%) كما يبين جدول (4) .

جدول (4)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول تقسيمات تقويم الاداء الفني لمهاتي الاعداد والضرب الساحق

بالكرة الطائرة

النسبة المئوية	عدد الخبراء	التقسيم المختار	اقسام المهارة			المهارة المبحوثة
%75.8	8	√	2	5	3	مهارة الاعداد
%18.2	2	-	3	4	3	
-	-	-	1	6	3	
-	-	-	1	7	2	
-	-	-	2	4	4	
-	-	-	2	6	2	
%9	1	-	10	10	10	التقسيم المضاف
%18.2	2	-	2	5	3	التقسيم المضاف
%63.7	7	√	3	4	3	
-	-	-	1	6	3	
-	-	-	1	7	2	
-	-	-	2	4	3	
%9	1	-	2	6	2	
%9	1	-	10	10	10	التقسيم المضاف

* علماً ان الدرجة النهائية لتقييم الاداء الفني هي (10) درجات .

2-2-4-2 اختيار اختبارات مهاتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تضم مجموعة من الاختبارات المقننة والمستخدممة لقياس مهاتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والتعلم الحركي والاختبار والقياس ومن ثم اختيار افضل الاختبارات من قبل الخبراء والمختصين لملائمة مستوى عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وفرز البيانات واستخراج النتائج باستخدام الاهمية النسبية اظهرت النتائج التالية :

- اختيار الاختبار (1) لقياس دقة مهارة الاعداد اذ كانت الاهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين هي (89%) كما يبين جدول (5).
- اختيار الاختبار (3) لقياس دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، اذ كانت الاهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين هي (78%) كما يبين جدول (5) .

جدول (5)

يبين الاهمية النسبية لترشيح الخبراء والمختصين لاختبارات مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة

المهارة	هدف الاختبار	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	الاهمية النسبية
الاعداد	قياس دقة الاداء لمهارة الاعداد	الاختبار (1)	8	89%
		الاختبار (2)	-	-
		الاختبار (3)	1	11%
الضرب الساحق	قياس دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق	الاختبار (1)	-	-
		الاختبار (2)	2	22%
		الاختبار (3)	7	78%

2-5 التجربة الاستطلاعية :-

هي التجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغيير صلاحية التجربة الرئيسية وتكمن اهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية ((1) .
وعلى هذا الاساس قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 6 / 12 / 2014 وعلى عينة من مجتمع البحث وعددهم (10) طلاب من خارج عينة البحث، واعدت التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع بتاريخ 13 / 12 / 2014 وبذلك تحقق من الاهداف التالية :-

1. التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسية لاجل وضع الحلول لها.
2. التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والادوات.
3. التأكد من كفاءة الفريق المساعد * .
4. التأكد من مدى صلاحية ومدى الاختبارات لأفراد عينة البحث .
5. التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار وللاختبارات كافة .
6. التأكد من زمن التمرينات المعدة
7. الكشف عن ثبات الاختبارات المستخدمة.

¹ . وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، مديرية دار الكتب للنشر والتوزيع، 1988، ص78.

2-5-1 الاسس العلمية للاختبارات:-

اولاً/صدق الاختبارات:-

قام الباحث باستخراج احد انواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى للاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية ومهاتري الاعداد والضرب الساحق لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند عرض الاختبارات ضمن استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد اكد السادة الخبراء والمختصين صلاحية بعض الاختبارات لقياس القدرات البدنية ومهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

ثانياً/ثبات الاختبارات:-

قام الباحث باستخراج مؤشر ثبات الاستقرار النتائج الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية ومهاتري الاعداد والضرب الساحق عند تطبيق الاختبارات في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 6 / 12 / 2014 واعادة تطبيقها على نفس الافراد وتحت نفس الظروف بمدة اسبوع من تاريخ التنفيذ الاول بتاريخ 13 / 12 / 2014 وبعدها تم حساب الارتباط البسيط (بيرسون) بين تاريخ التطبيقين وقد اظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وموثوق فيها كما يبين جدول (6) .

جدول(6)

يبين معامل ثبات الاختبارات

معامل الثبات	الاختبارات	ت
0.891	رمي الكرة الطبية	1
0.932	الوثب الطويل للامام من الثبات	2
0.873	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	3
0.911	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	4

2-6 التجربة الاساسية :-

2-6-1 الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية ومهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث بتاريخ 6/12/2014 في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

2-6-1-1 تجانس وتكافؤ العينة :

اولاً/ تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات المركبة الخاصة بالكرة الطائرة لعينة البحث ،قام الباحث بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجيا (الطول ،الوزن ،العمر) فضلاً عن الاداء الفني لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة كما يبين جدول (7) .

جدول (7)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	168.4	2.63	165	0.86
الوزن	كتلة(كغم)	66.38	3.11	63	0.34
العمر	سنة	21.05	1.20	21	0.04
الاداء الفني لمهارة الاعداد	درجة	4.63	0.70	4.6	0.38
الاداء الفني لمهارة الضرب لساحق	درجة	4.60	1.25	4.2	0.68

ثانياً/ تكافؤ مجموعتي البحث:

قبل البدء بتنفيذ مفردات التمرينات المركبة (الزوجية) قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات القدرات البدنية والاختبارات المهارية (اختبارات الاداء الفني واختبارات دقة مهاري الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة كما يبين جدول (8).

الجدول (8)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات أهم القدرات البدنية والاداء الفني لمهاري الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
القدرات البدنية	م	0.32	3.60	0.48	3.44	1.03	غير معنوي
	سم	5.46	120.32	5.41	128.25	1.26	غير معنوي
الاداء الفني لمهارة الاعداد	درجة	0.45	4.36	0.70	4.84	0.811	غير معنوي
الاداء الفني لمهارة الضرب الساق	درجة	0.64	4.53	0.90	4.72	0.644	غير معنوي

2-6-2 تنفيذ التمرينات المركبة :-

- استغرقت مفردات التمرينات المركبة مدة (8) اسابيع.
- عدد الوحدات الكلية (16) وحدة تعليمية للمجموعة الواحدة .
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة تعليمية لكل مجموعة .
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .
- زمن تطبيق التمرينات المركبة مدة (30) دقيقة .

- اعتمدت المجموعة التجريبية التمرينات المركبة المعدة لمدة (30) دقيقة في الوحدة التعليمية، بينما عملت المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل مدرس مادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية .

2-6-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث(المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية كافة، بتاريخ 2/17 / 2015 وقد قام الباحث باتباع الاسلوب الذي استعمله في الاختبارات القبلية وبالشروط وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية نفسها .

2-7 الوسائل الاحصائية (1) (2):-

- الاهمية النسبية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء
- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد.
- مقدار التطور
- النسبة المئوية للتطور
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

¹ -محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، (عمان، مؤسسة الوراق، 2001م

ص، 187 .

² -محسن علي السعداوي، واخرون: ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار المواهب للطباعة والنشر، 2007، ص70 .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج اختبارات أهم القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها .

3-1-1 عرض نتائج اختبارات أهم القدرات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (9)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات أهم القدرات البدنية للمجموعة الضابطة .

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	
		ع	س	ع	س		الاختبارات	المعالم الاحصائية
معنوي	3.02	0.68	4.12	0.48	3.44	م	رمي الكرة الطبية للذراعين	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	2.32	4.37	132.50	5.41	128.25	سم	الوثب الطويل للامام من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	2.79	0.90	4.21	0.70	4.54	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	السرعة الحركية
معنوي	2.48	0.85	4.23	0.90	4.72	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	السرعة الانتقالية

• القيمة الجدولية = (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (14) .

يبين جدول (9) ان قيمة (t) المحسوبة لأختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هي (3.02) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) فقد أظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.32) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك لاختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق + رفع الجذع من الانبطاح 9م) اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.79) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج لاختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام 9م) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة هي (2.48) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-2 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المؤية لاختبارات أهم القدرات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (10)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسبة المؤية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة .

النسبة المؤية لمقدار التطور	مقدار التطور	البعدي س-	القبلي س-	وحدة القياس	المعالم الاحصائية	
					الاختبارات	
16.50%	0.68	4.12	3.44	م	رمي الكرة الطبية	القوة الانفجارية للذراعين
3.256%	4.25	132.50	128.25	سم	الوثب الطويل للامام من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
7.838%	0.33	4.21	4.54	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	السرعة الحركية
11.583%	0.49	4.23	4.72	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	السرعة الانتقالية

يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هو (3.44) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.12) لذا ان هذه المجموعة حققت مقدار للتطور مقداره (0.68) في حين كانت النسبة المؤية لهذا الاختبار (16.50 %) .

وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) هو (128.25) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (132.50) لذا فان هذا الاختبار حقق مقدار من التطور قدره (4.25) في حين بلغة النسبة المؤية لهذا الاختبار مقدار (3.256 %) .

في حين اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م) هو (4.54) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (4.21) لذا فان مقدار التطور هو (0.33) في حين كانت النسبة المؤية للتطور لهذا الاختبار هو (7.83 %) .

كما اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام 9م) هو (4.72) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (4.23) لذا فقد بلغة نسبة التطور قيمة (0.49) وحققت نسبة مؤية مقدارها (11.583 %) .

3-2-3 عرض نتائج اختبارات اهم القدرات البدنية للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	
		ع	س	ع	س		الاختبارات	
معنوي	6.81	0.38	4.90	0.32	3.60	م	رمي الكرة الطبية	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	11.38	5.50	150.37	5.46	120.3 2	سم	الوثب الطويل للامام من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	3.48	0.60	3.94	0.45	4.36	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	السرعة الحركية
معنوي	4.68	0.70	3.90	0.64	4.53	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	السرعة الانتقالية

يبين جدول (11) ان قيمة (t) المحسوبة لأختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هي (6.81) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) فقد أظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (11.38) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك لاختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق+رفع الجذع من الانبطاح (9)م) أظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (3.48) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

كما أظهرت النتائج لاختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام (9) م فقد كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.68) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) والبالغة (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-4 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المؤية لاختبارات اهم القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .

جدول (12)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسبة المؤية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	المعالم الاحصائية		وحدة القياس	القبلي س-	البعدي س-	مقدار التطور	النسبة المؤية لمقدار التطور
القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية	م	3.60	4.90	1.3	0.265%	
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل للامام من الثبات	سم	120.32	150.37	30.05	19.984%	
السرعة الحركية	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	ثا	4.36	3.94	0.42	10.659%	
السرعة الانتقالية	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	ثا	4.53	3.90	0.63	16.153%	

يبين الجدول (12) اعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هو (3.60) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.90) لذا ان هذه المجموعة حققت مقدار للتطور مقداره (1.3) في حين كانت النسبة المؤية لهذا الاختبار (0.265%) .

وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للامام من الثبات) هو (120.32) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (150.37) لذا فان هذا الاختبار حقق مقدار من التطور قدره (30.05) في حين بلغة النسبة المؤية لهذا الاختبار مقدار (19.984%) .

في حين اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح (9م)) هو (4.36) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (3.94) لذا فان مقدار التطور هو (0.42) في حين كانت النسبة المؤية للتطور لهذا الاختبار هو (10.659%) .

كما اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للامام (9م) هو (4.53) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (3.90) لذا فقد بلغة نسبة التطور قيمة (0.63) وحققت نسبة مؤية مقدارها (16.153%) .

3-2-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية لأهم القدرات البدنية للمجموعتين التجريبيية والضابطة وتحليلها .

جدول (13)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة لأختبارات القدرات البدنية .

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	
		ع	س	ع	س		الاختبارات	
معنوي	3.9	0.38	4.90	0.68	4.12	م	رمي الكرة الطبية	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	10.62	5.50	150.37	4.37	132.50	سم	الوثب الطويل للأمام من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	2.32	0.60	3.94	0.90	4.20	ثا	انبطاح مائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق +رفع الجذع من الانبطاح 9م	السرعة الحركية
معنوي	2.30	0.70	3.90	0.85	4.23	ثا	قياس السرعة الانتقالية (للأمام) 9م	السرعة الانتقالية

*قيمة (t) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) .

يبين جدول (13) ان قيمة (t) المحسوبة لأختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) هي (3.9) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية .

اما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل للأمام من الثبات) فقد أظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (10.62) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية .

كذلك لاختبار السرعة الحركية (الانبطاح المائل ثني الذراعين +الرقود من الجلوس +الوثب فوق صندوق+رفع الجذع من الانبطاح (9م) اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.32) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية .

كما اظهرت النتائج لاختبار السرعة الانتقالية (قياس السرعة الانتقالية للأمام (9) م فقد كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.30) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) والبالغة (2.04) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية .

3-2-6 مناقشة نتائج أهم القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لعينة البحث .
من خلال ماتم عرضه في الجداول (9،10،11،12،13) لاختبارات القدرات البدنية اظهرت النتائج وجود فروق
معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

ويرى الباحث ان هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة تعود الى تأثير المنهج المتبع للمدرس في الكلية (المقرر
الدراسي) وكذلك الى خبرة وكفاءة المدرس بالإضافة الى عدد تكرارات اداء المهارة مما ادى الى تعلم مهارتي الاعداد
والضرب الساق بالكرة الطائرة ، اما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة
معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بالنسبة للاختبارات البعدية
للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية كما يبين جدول (13) كما
ان اعداد التمرينات المركبة التي اشتملت على (تمرينات بدنية و متدرجة الشدة لتقوية العضلات العاملة في
الجسم،بالإضافة الى التمرينات الزوجية داخل الوحدات التدريبية للاعب والفعاليت الرياضية بصورة منتظمة
وبمقدار كاف طبقاً لمتطلبات اللعبة او الفعالية الممارسة و⁽¹⁾ (تعد وسيلة من الوسائل التي تساهم بشكل فعال في
تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والحركات الاساسية والمهارية ذلك للوصول للاعب الى اعلى مستوى ممكن
في الاداء المهاري للعبة او الفعالية الممارسة)⁽¹⁾ ، كما ان (توافر القدرات الحركية للاعب الكرة الطائرة من
ضروريات النجاح وتحقيق المستوى الرياضي متمثلةً بالقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والسرعة الحركية
والانتقالية كما ان امتلاك اللاعب لكافة عناصر اللياقة البدنية من اساسيات تحقيق النجاح وتحقيق الهدف)⁽²⁾.

3-3 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة
لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها .

3-3-1 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة
الضابطة وتحليلها .

جدول (14)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاداء
الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.13	0.84	5.83	0.70	4.63	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
معنوي	2.94	1.70	7.20	3.15	4.40	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
معنوي	2.31	0.87	5.60	1.25	4.60	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساق
معنوي	5.25	2.30	14.15	2.10	7.43	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساق

* علماً ان قيمة (t) الجدولية = (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

¹ موسى فهمي: التمرينات والعروض الرياضية ، مصر، الاسكندرية، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1990، ص 149-152 .
² -طلحة حسام الدين (واخرون) :الموسوعة العلمية في التدريب، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر
والتوزيع، 1997، ص 245 .

من خلال جدول (14) اعلاه ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة قد اظهرت ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هي (4.13) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وباللغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (2.94) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وباللغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قد بلغة قيمة (2.31) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وباللغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كذلك اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قد بلغة قيمة (5.25) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وباللغة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

3-3-2 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المئوية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها .

جدول (15)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسب المئوية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة .

المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي س	البعدي س	مقدار التطور	النسبة المئوية لمقدار التطور
اختبار الاداء الفني للاعداد	درجة	4.63	5.83	1.2	20.583%
اختبار دقة الاداء للاعداد	درجة	4.40	7.20	2.8	38.888%
اختبار الاداء الفني للضرب الساحق	درجة	4.60	5.60	1	17.857%
اختبار دقة الاداء للضرب الساحق	درجة	7.43	14.15	6.72	47.491%

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هو (4.63) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (5.83) لذا فقد بلغ مقدار التطور (1.2) وينسبة مئوية قدرها (20.583%) .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (4.40) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (7.20) لذا قد بلغ مقدار التطور قيمة قدرها (2.8) وينسبة مئوية بلغة قيمتها (38.888%) .

كما بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (4.60) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (5.60) لذا فقد بلغ مقدار التطور (1) وبنسبة مئوية قدرها (17.857%).

كذلك بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (7.43) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (14.15) لذا فقد بلغ مقدار التطور (6.72) وبنسبة مئوية قدرها (47.491%).

3-3-3 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (16)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	12.4	0.80	7.30	0.50	4.20	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
معنوي	7.05	2.90	11.78	2.40	4.30	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
معنوي	13.18	0.85	8.26	0.60	4.70	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساحق
معنوي	7.62	3.63	16.84	2.54	7.40	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساحق

*علماً ان قيمة (t) الجدولية = (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

من خلال جدول (16) اعلاه ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية قد اظهرت ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هي (12.4) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وبالباغمة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة هي (7.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وبالباغمة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قد بلغة قيمة (13.18) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وبالباغمة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

كذلك اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قد بلغة قيمة (7.62) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلة (0.05) ودرجة حرية (14) وبالباغمة قيمتها (2.18) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

3-3-4 عرض نتائج قياس مقدار التطور والنسب المئوية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري
الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (17)

يبين قيم الاوساط الحسابية ومقدار التطور والنسب المئوية للاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهاتري الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية .

النسبة المئوية لمقدار التطور	مقدار التطور	البعدى س	القبلي س	وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
42.46%	3.1	7.30	4.20	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
63.49%	7.48	11.78	4.30	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
94.14%	75.56	80.26	4.70	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساحق
56.05%	9.44	16.84	7.40	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساحق

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد هو (4.20) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى قد بلغ (7.30) لذا فقد بلغ مقدار التطور (3.1) وينسبة مئوية قدرها (42.46 %).

اما بالنسبة لاختبار دقة الاعداد فقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (4.30) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدى قد بلغ (11.78) لذا قد بلغ مقدار التطور قيمة قدرها (7.48) وينسبة مئوية بلغة قيمتها (63.49 %).

كما بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (4.70) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى قد بلغ (80.26) لذا فقد بلغ مقدار التطور (75.56) وينسبة مئوية قدرها (94.14 %).

كذلك بلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي في اختبار دقة الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (7.40) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى قد بلغ (16.84) لذا فقد بلغ مقدار التطور (9.44) وينسبة مئوية قدرها (56.05 %).

3-3-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية للأداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها .

جدول (18)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.90	0.80	7.30	0.84	5.82	درجة	اختبار الاداء الفني للاعداد
معنوي	5.1	2.90	11.78	1.70	7.20	درجة	اختبار دقة الاداء للاعداد
معنوي	8.31	0.85	8.26	0.87	5.60	درجة	اختبار الاداء الفني للضرب الساحق
معنوي	2.44	3.63	16.84	2.30	14.15	درجة	اختبار دقة الاداء للضرب الساحق

*قيمة (t) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28) .

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني للاعداد بالكرة الطائرة هي (4.90) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة هي (5.1) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في اختبار الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة بلغة قيمة قدرها (8.31) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

كذلك اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة هي (2.44) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

3-3-6 مناقشة نتائج مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث .

من خلال ما تم عرضه في الجداول (9،10،11،12،13،14،15،16،17،18) لمهارتي البحث الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ولمجموعي البحث التجريبية والضابطة ،اذ يرى الباحث ان الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة نتيجة تاثير المنهج المتبع من قبل المدرس ومقررات الكلية وكذلك نتيجة تكرارات الاداء المهاري بالنسبة لمهارتي البحث ،اذ ان ((التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في اثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم))⁽¹⁾ . اما بالنسبة

¹ عادل فاضل علي :تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،2000.

للمجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث القبليّة والتجريبية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارتي البحث الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية كما يبين الجدول(18).

كما يعزو الباحث ان هذه الفروق التي تفوقوا فيها عينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة تعود الى تأثير التمرينات المعده والتي كان لها دور في تعلم وتطوير المهارات قيد البحث اذ ان ((التمرينات المركبة تزيد من اثاره وتشويق لدى الطلبة وتوَجلب روح السرور والمرح والسعادة وكذلك تسهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية وتعد من افضل الوسائل للاعداد البدني واللياقة البدنية¹).

وكما ان التمرينات تؤدي ضمن المسار الحركي للمهارة المطلوب تعلمها وهذه التمرينات تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة او عدة عضلات عند اداء حركة المنافسة لذا فان تلك الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية الى ملائمة تلك التمرينات المركبة والخاصة بتعلم وتطوير اداء مهارتي البحث الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة كما احتوت تلك التمرينات على الشمولية التامة لجوانب الاعداد البدني والحركي والتي تكيف معها عينة البحث كما ان اداء تلك التمرينات من حيث المسار الحركي وتسلسل الاداء وتدرج مستوى صعوبتها اعطى المتعلم المزيد من الدافعية من اجل التعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري المتمثل بالاداء الفني والدقة المهارية⁽²⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات :

1. اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير التمرينات المركبة .
2. اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في دقة مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير التمرينات المركبة .
3. ان استخدام التمرينات المركبة لها تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (القوة الانفجارية للذراعين ،القوة الانفجارية للساقين ،السرعة الحركية، السرعة الانتقالية) لدى عينة البحث .
4. ان استخدام التمرينات المركبة لها تأثير فعال في تطوير مهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.
5. ان استخدام التمرينات المركبة تزيد من قوة ودافعية افراد عينة البحث لتطوير مستوى الطلاب .

4-2 التوصيات :

1. ضرورة ادخال التمرينات المركبة ضمن الوقت التدريسي لمادة الكرة الطائرة لتطوير مستوى الاداء المهاري لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

¹ فراج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية – تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات- جمل التمرينات بالعصا (زوجية)، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007، ص 62.

² -سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، عمان، دار دجلة للطباعة و النشر والتوزيع، 2006، ص70.

2. ضرورة اختيار نوعية من التمرينات المركبة الخاصة بالكرة الطائرة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
3. ضرورة التأكيد على ملائمة التمرينات المركبة للمهارات الحركية بالكرة الطائرة لما له تأثير في تطوير تلك المهارات .
4. ضرورة البحث عن تمرينات مركبة اخرى تسهم في تطوير القدرات البدنية وتطوير المهارات الحركية بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية .
5. اجراء دراسة مشابهه للدراسة الحالية تتضمن تمرينات مركبة اخرى ومهارات حركية اخرى بالكرة الطائرة ولمختلف المراحل الدراسية .

المصادر العربية

- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، عمان، دار دجلة للطباعة و للنشر والتوزيع 2006.
- طلحة حسام الدين (واخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1997.
- عادل فاضل علي: تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- فراج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية - تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات - جمل التمرينات بالعصا (زوجية)، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007 .
- محسن علي السعداوي، واخرون : ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار المواهب للطباعة والنشر، 2007.
- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2001 م .
- موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية، مصر، الاسكندرية، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1990 .

الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية على وفق المرحلة ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت

أ.م.د. جاسم عباس علي

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى:

- التعرف على الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.
- التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية في جامعة تكريت وف التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقا للمرحلة الدراسية.
- التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقا للتفوق الدراسي.

فيما تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، وتكونت العينة من (104) طلاب يمثلون المراحل الاربعة ، واما وسائل جمع البيانات فقد اشتملت على مقياس الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية والمصمم من قبل (كنيث- فوكس-1990) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي ويتضمن المقياس (5) ابعاد وقد تم اجراء معاملات الصدق والثبات له ، وتضمنت الوسائل الاحصائية على الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط واختبار تحليل التباين واختبار دنكن فضلا عن اختبار (ت).

أما نتائج البحث فقد تضمنت:

- أظهرت الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية التراجع بشكل عام للذات البدنية لدى الطلاب مع التقدم بالمرحلة الدراسية.
- تفوق طلاب المرحلة الرابعة بمفهوم المظهر الخارجي للجسم
- تفوق المرحلة الاولى على بقية المراحل بصورة عامة في مفهوم الكفاءة الرياضية
- تفوق مجموعة الطلاب المتفوقين دراسيا على غير المتفوقين في بعض مفاهيم الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية (الكفاءة البدنية، قيمة الذات البدنية).

Psychological side to understand the physical self on stage on the level of academic achievement among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Tikrit

**By
Jassim Abbas Ali Ph.D. Prof Assistant
Tikrit University / Faculty of Physical Education and Sports Science**

The research aims to:

- 1. Identify Psychological side of the same physical with students of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Tikrit.**
- 2. Identify differences in psychological side with the physical college students at Tikrit University of Physical Education and Sport Sciences variables according to level of study.**
- 3. Identify differences in psychological side of the same physical at the School of Physical Education and Sports Science students at the University of Tikrit, according to the level of study.**

As has been the use of the descriptive survey manner, and formed the sample of 104 students representing the four stages, and the means of data collection it has been included on the page psychological scale to realize the physical and designer self before (Kenneth-Fox -1990) and expressed by Mohammad Hassan Allawi and includes a scale (5) dimensions has been an honesty and firmness his transactions, and included statistical means the arithmetic mean and standard deviation and coefficient of simple correlation and test variability and test Duncan analysis as well as a t-test.

The results have included:

- 1. Psychological self-perception in general physical decline of the physical progress of the students with the academic stage.**
- 2. outweigh the students to the concept of the fourth stage Exterior body**
- 3. Superiority of the first stage on the rest of the stages are generally in the concept of mathematical competence**
- 4. Superiority of the top students on a study group is excelling in some psychological page to perceive the physical self-concepts (physical efficiency, physical self-worth).**

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تعد الدراسة الأكاديمية في كلية التربية الرياضية ذات خصوصية تختلف عن بقية الأكاديميات في التخصصات الأخرى، من خلال اعتماد الجانب العملي والتطبيقي كأساس لها، وهذا يتطلب مواصفات خاصة لطلابها وطالباتها على السواء من الناحية الجسمانية والبدنية، لتحمل تبعات الدراسة، حيث تنوع الأداء البدني ما بين متطلبات عالية للياقة البدنية ومتطلبات يمتزج فيها الأداء البدني بالجانب العقلي، فضلا عن توفر الجانب النفسي كأساس للقيام بالمهام المتنوعة التي يتعرض لها الطالب في دراسته، فالتربية عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل من جميع النواحي سواء أكانت نواح جسمانية أم عقلية أم وجدانية أم خلقية، فاذا وجه الاهتمام الى هذه النواحي، امكنا في النهاية الوصول الى الشخصية المتزنة المتكاملة.

ان الطالب في التربية الرياضية مهما امتلك من قدرات بدنية ومهارية وجسمية وخطية لا يمكن ان يترجمها بما يوازيها من تحصيل او اداء مالم يمتلك حالة نفسية جيدة تمثل ردود الأفعال في المواقف السلوكية والتي تخضع لمعطيات شخصية الفرد ، وهذه الشخصية بسماها عبارة عن بناء يأتي من خلال مفاهيم عديدة يبرز من بينها (مفهوم الذات) الذي اولى علماء النفس اهتماما متزايدا به ولقبوا الذات بالقوة الثالثة في نمو الشخصية الى جانب قوتي الوراثة والبيئة (سمين، 2000، 5)، ويعد مفهوم الذات (Self - Concept) احد اجزاء بنية الذات والتي لها علاقة وثيقة بنجاح الفرد وقدرته على تحقيق الاهداف التي يضعها الفرد لنفسه او يضعها الآخرون له ، فهي عبارة عن الصورة التي نمتلكها عن ذاتنا وتمثل كل معتقدات الفرد عن طبيعته وافتراضات الناس عن مواطن القوة والضعف فيه ووصف صادق لما يتميز به من سلوك وخبرة .

"ان سلوك الانسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته" (صالح، 1997، 365). و"ان الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في مفهوم لذواتهم هم اكثر توافقاً" (عبد الفتاح، 1984، 239) ، وقد اجريت العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم الذات كدراسة (العكام ، 2005) التي تناولت تأثير الذات البدنية في التحصيل العملي لطلاب التربية الرياضية، ودراسة (يونس 2004، 166) التي تناولت المقارنة في الذات المهارية على اساس الجنس بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، ودراسة (محمد، 1989، 2-12) التي تناولت علاقة مفهوم الذات بالمستوى المهاري لطلاب التربية الرياضية بكرة اليد، أما هذه الدراسة فستتناول الصفحة النفسية للذات البدنية فضلا عن تناول الموضوع من حيث المقارنة وفقا لمرحلة الدراسية ومستوى التفوق. وبما أن نظرة الطالب في كلية التربية الرياضية عن ذاته قد تلعب الدور الكبير في ردود أفعاله وسلوكه الحركي والفكري، لذلك تبرز أهمية البحث من خلال الكشف عن مفهوم الذات البدنية لطلاب التربية الرياضية الذي يمكن ان يكون المحرك للدافعية من اجل القيام بالسلوك الحركي على اكمل وجه.

1-2 مشكلة البحث

يتعرض طالب التربية الرياضية الى تعلم وتعزيز خبرات حركية متنوعة ولفعاليات رياضية كثيرة فضلا عن الدروس الأكاديمية العلمية ، الامر الذي يتطلب منه الثقة العالية والدافعية للتعلم، وتشكل نظرة الفرد الى نفسه من خلال قدراته البدنية وشكل جسمه المناسب لهذه الخبرات الاساس النفسي الذي يمكن أن يؤثر على نجاحه في تعلمة من

الناحية الاكاديمية، وحيث ان الذات البدنية لطالب التربية البدنية وعلوم الرياضة تمثل الانعكاس المباشر للذات لديه لدى تبرز مشكلة البحث من خلال التساؤل حول شكل الصفحة النفسية للذات البدنية لطلاب التربية الرياضية في جامعة تكريت، والفروق التي يمكن ان تظهر بين المراحل وعلى اساس التفوق التحصيل الدراسي.

1-3 أهداف البحث

- التعرف على الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.
- التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للمرحلة الدراسية.
- التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للتفوق الدراسي.

1-4 فروض البحث

- وجود فروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للمرحلة الدراسية.
- وجود فروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للتفوق الدراسي.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت.
- المجال الزمني: الفترة من 2015/11/4 ولغاية 2016 /1/28.
- المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.

1-6 تحديد المصطلحات

- الصفحة النفسية: (psychological profile): هو رسم بياني يوضح المستوى النسبي للفرد على أكثر من اختبار او سمة او استعداد حتى نعلم في ايها يكون مرتفعاً وفي ايها متوسط وفي ايها يكون دون الوسطى اي مدى يكون هذا الارتفاع او الانخفاض. (العربي، 2011)
- مفهوم الذات: هو اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي معين (علاوي، 1998، 275).
- الذات البدنية (Self - Perception): هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة الانشطة الرياضية (علاوي ورضوان، 1987، 116).
- ويعرفها الباحث إجرائياً: بانها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في ضوء استجابته على مقياس الصفحة النفسية لأدراك الذات البدنية.
- الصفحة النفسية لأدراك الذات البدنية، مقياس لمفهوم الذات يتناول الجوانب الرياضية للطلبة ولا بد من التعريف بابعاد هذا المقياس وكما يأتي:

- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم) (Body attractiveness)

- ادراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.
- القدرة البدنية (Physical strength): ادراك القوة البدنية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة
- الحالة البدنية (اللياقة البدنية) (Physical condition): ادراك مستوى الحالة او اللياقة البدنية والقدرة على الاستمرار في اداء تمارين لفترة طويلة نسبيا والثقة في النفس عند ممارسة تمارين اللياقة البدنية.
- الكفاءة الرياضية (Sport competence): ادراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية.
- قيمة الذات البدنية (Physical self-concept): المشاعر العامة للسعادة والرضا والفخر والاحترام والثقة في الذات البدنية. (علاوي، 1998، 95)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

2-1 مفهوم الذات:

يعد مفهوم الذات (Self - Concept) من المفاهيم القديمة قدم الحضارة الانسانية والتي تشكل مركز الاهتمام في مجمل نظريات الشخصية ، وقد نظر اليها البعض على انها الشخصية، فيما يرى البعض الاخر على انها (الانا) القائم بالسلوك (صالح ، 1997، 358)، والذات عند العرب المسلمون تاتي بمعنى الروح او النفس ، وقد وردت في القران الكريم وهي تقابل كلمة (النفس) (السبعاوي، 2001، 21) في قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم: (لَا أُقْسِمُ بِبَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) . وجاءت الذات هنا مقابل كلمة النفس .

اما من الناحية النفسية فقد تناولت العديد من النظريات مفهوم الذات ومنها:

- نظرية التحليل النفسي. (دافيدوف ، 1988، 584).
- النظرية الاجتماعية . (Mischel, 1977, 48).
- النظرية الظاهرية. (لازاروس، 1981، 69).
- نظرية السمات (صالح، 1997، 367)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة العكام عايدة محمد شفيق (2005) بعنوان:

نسب مساهمة الذات البدنية والنمط الجسمي بالتحصيل العملي لطلاب كلية التربية الرياضية"

وهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة بين مكونات النمط الجسمي ومستوى التحصيل العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - التعرف على العلاقة بين ابعاد الذات البدنية ومستوى التحصيل العملي لطلاب كلية .
- وتم التربية البدنية وعلوم الرياضة استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي وتكونت العينة من (197) طالبا وبنسبة (43.39%) من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. واما وسائل جمع البيانات فقد اشتملت على

قياس مكونات النمط الجسمي بطريقة هيث-كارتر الانثروبومترية فضلا عن مقياس الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية والمصمم نقبل (كنيث-فوكس-1990) والمغرب من قبل محمد حسن علاوي ويتضمن المقياس (5) ابعاد وقد تم اجراء معاملات الصدق والثبات له، واقتصرت الوسائل الاحصائية على الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ومعامل الانحدار، اما اهم نتائج البحث فكانت:

- وجود ارتباط معنوي بين التحصيل العملي في مادة اللياقة البدنية والتحصيل العام مع مكون الحالة البدنية للمرحلة الاولى.
- وجود ارتباط سالب ذو دلالة معنوية بين التحصيل العملي في مادة الساحة والميدان مع مكون المظهر الخارجي للجسم للمرحلة الرابعة.
- وجود ارتباط معنوي بين التحصيل العملي في مادة العاب المضرب ومكون الكفاءة الرياضية للمرحلة الرابعة.

2-2-2- دراسة يونس، وليد ذنون (2004) بعنوان:

دراسة مقارنة في الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية هدفت البحث الى التعرف على:

- مستوى الذات المهارية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية .
 - الفروق في مستوى الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية .
- تكونت عينة البحث من (27) لاعبا ولاعبة من المشاركين في بطولة العراق بالكرة الطائرة الشاطئية لمنتخبات المحافظات، استخدم الباحث مقياس الذات المهارية والمكون من (40) عبارة كأداة للبحث ، وبعد التأكد من صدق اداة البحث وثباتها تمت معالجة البيانات احصائية باستخدام (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون ، والاختبار التائي) . واستنتج الباحث ما يأتي :
- تقارب قيم تقدير الذات المهارية بين اللاعبين واللاعبات في مهارات (الارسال والتمرير والتحرك في الملعب والاستقبال والدرجة والطيران والدفاع عن الملعب والضرب الساحق)
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في قيمة تقدير الذات المهارية لمهارة حائط الصد ولصالح اللاعبين على اللاعبات .
 - لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين اللاعبين واللاعبات في قيم تقدير الذات المهارية ككل.
- (يونس، 2004، 166)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة لملائمته وطبيعة الدراسة وتحقيق اهدافها.

3-2 مجتمع البحث وعينته

يتحدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2015-2016) ، والبالغ عددهم (434) طالباً. اما العينة فقد اختيرت بالاسلوب الطبقي العشوائي من المراحل الاربعة وقد بلغ عددها (104) طالبا ، بنسبة (23.96%) ، والجدول (1) يمثل توزيع العينة على المراحل الاربعة.

الجدول (1) عدد افراد العينة موزعين على المراحل الاربعة

المرحلة	العدد الكلي	العينة	النسبة %
الاولى	120	26	21.67
الثانية	150	28	18.67
الثالثة	100	24	24.00
الرابعة	64	26	40.63
المجموع	434	104	23.96

3-3 وسائل جمع البيانات:

3-3-1 الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية:

تم الاستعانة بمقياس (الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية) (The physical self-perception profile (pspp)) والمصمم من قبل (كينيث فوكس، 1990) وللأعمار من (17-23) سنة أي ما يعادل سن نهاية المرحلة الثانوية وسن المرحلة الجامعية في النظام التعليمي العربي كما في الملحق (1).

3-3-2 وصف للمقياس

يتضمن المقياس (5) ابعاد هي:

- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم) Body attractiveness
- القدرة البدنية Physical strength
- الحالة البدنية (اللياقة البدنية) Physical condition
- الكفاءة الرياضية Sport competence
- قيمة الذات البدنية Physical self-Concept

وكل بعد من هذه الأبعاد الخمسة تقيسه (6) عبارات زوجية ومعموسة أي ان احد العبارات الزوجية تكون في اتجاه البعد والاخر في عكس اتجاه البعد ويقوم المفحوص باختيار احدهما بما يتناسب مع مفهومه عن نفسه وعن ذاته البدنية ثم يحدد مدى انطباقها على حالته وعما اذا كانت تنطبق عليه او تنطبق عليه الى حد ما . وكما في الملحق (1).

وقد قام (محمد حسن علاوي) بتعريب المقياس وتطويعه للاستخدام في البيئة المصرية بعد تعديل بعض عباراته في ضوء بعض الدراسات الاولى على عينات من تلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الثانوية(*) وعينات من طلبة الجامعة المصرية.

مر المقياس باربعة مراحل في بداية تكوينه لتحديد ابعاده عن طريق استخدام استمارة استبيان مفتوحة النهاية ومراجعة الخبراء واجراء التحليل العاملي على نتائج التطبيق بالنسبة لعينات متعددة من الرياضيين من تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية والكليات الجامعية بالاضافة الى تحديد مدى ارتباطه بمقياس المرغوبية الاجتماعية للتأكد

(*) ويقصد به الصف السادس الاعدادي وفق النظام العراقي.

من عدم تحيز استجابات المفحوصين وبذلك تم الاستقرار على تحديد الصورة النهائية للمقياس (علاوي 1998،96).

اما الثبات فقد تراوح معامل الفا ما بين 0.81-0.92 بالنسبة لابعاد المقياس عند تطبيقه على (128) لاعبا و (106) لاعبه من تلاميذ المدارس الثانوية في حين تراوح معامل استقرار المقياس عند تطبيقه واعادة تطبيقه على نفس افراد العينة السابقة ما بين (0.74-0.92) بعد 16 يوما وما بين (0.81-0.88) بعد 23 يوما.

3-3-3 التجربة الاستطلاعية:

نظراً الى ان المقياس يطبق في هذه الدراسة على البيئة العراقية قام الباحث في البدء بتطبيق المقياس اولياً على مجموعة من الطلاب عددهم (16) طالباً بواقع (4) طلاب لكل مرحلة لغرض التأكد من وضوح الفقرات لديهم بتاريخ (2015/11/4) ولم يبدي اي من الطلاب ملاحظة على الفقرات تلى ذلك عملية التأكد من الاسس العلمية عن طريق تطبيقه على عينة ممثلة لمجتمع البحث وكما ياتي:

3-4 الاسس العلمية للمقياس:

• صدق المقياس: لاجل ايجاد الصدق على العينة التي سوف يطبق عليها المقياس تم عرض فقراته على مجموعة من المختصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلم النفس العام^(*) للتأكد من صلاحيته وملاءمته للبيئة العراقية وقد ابدى السادة المختصون القبول لجميع الابعاد والفقرات، وبذلك عد المقياس صادق منطقياً.

كما قام الباحث بايجاد الصدق الذاتي لمحاور المقياس من خلال ايجاد جذر الثبات وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) ثبات مقياس الذات البدنية بابعاده الخمسة وصدقه الذاتي

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
		ع ±	س -	ع ±	س -	
0.878	0.772	2.837	15.85	2.733	15.815	المظهر الخارجي للجسم
0.911	0.831	2.94	15.84	2.85	16.255	القدرة البدنية
0.887	0.788	2.784	16.12	2.841	15.76	الحالة البدنية
0.889	0.792	2.89	16.843	3.13	16.58	الكفاءة الرياضية
0.894	0.801	3.12	15.432	2.961	15.683	قيمة الذات البدنية

• ثبات المقياس^(*)

(*) تمثل الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم بالذوات:

أ.م.د. سعد عباس عيد.

أ.م.د. حمودي عصام نعمان.

م.م. أمجد حامد بدر.

(*) تم ايجاد الثبات لكل محور على حدى وذلك لان تعليمات المقياس تتضمن على عدم دمج درجات المحاور وانما تعامل بشكل مستقل.

استخدم الباحث طريقة (الاختبار - اعادة الاختبار) لغرض استخراج ثبات مقياس (الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية) اذ تم اختيار (40) طالباً يمثلون المراحل الاربعه لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد اختيرت هذه العينة بالاسلوب الطبقي المتساوي (التكريري والعيدي، 1996، 28) علما بان الباحث قد استبعدها عند التطبيق النهائي وقد تم تطبيق المقياس على هذه العينة بتاريخ (2015/11/8) وتم اعادة الاختبار بعد (21) يوما من التطبيق الاول تحت الظروف نفسها وبتاريخ (2015/11/30) ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين كمعبر عن معامل الثبات والجدول (2) يوضح معاملات الثبات لابعاد الصفحة النفسية للذات البدنية.

3-4-3 مستوى التحصيل العملي

لاجل ايجاد مستوى التحصيل استعان الباحث بايجاد المعدل النهائي للطالب عند معالجة البيانات.

3-5 التجربة الاساسية

تم اجراء التجربة الاساسية للفترة من (2015/12/6) ولغاية (2016/1/28) ، وكما ياتي: يتم توزيع الاستمارة على الطلاب في القاعات الدراسية ، ويتم تنبيههم على ان السرية في الاجابة مكفولة، وانها لاغراض البحث العلمي ، بعد ذلك يقوم الطالب بقراءة المقياس وتعليماته بشكل جيد وتتم الاجابة من قبل الفاحص على اية استفسارات يبديها المفحوصون ومن ثم تتم عملية الاجابة.

3-6 الوسائل الاحصائية:

تم اجراء التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) من خلال:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار تحليل التباين.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

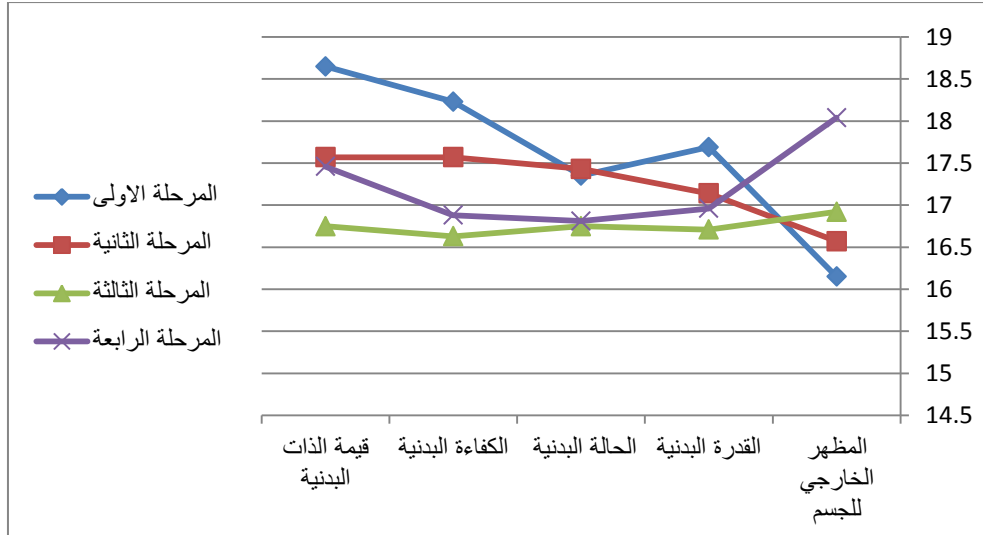
4-1 عرض نتائج الصفحة النفسية ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات المطلوبة تم إجراء التحليل الاحصائي لكل مرحلة على حدى، ومن ثم التحليل بشكل مجتمع وسيتم عرض النتائج وتفسيرها وفقا لاهداف البحث المحددة وكما ياتي:

جدول (3) الوصف الاحصائي لمتغيرات الذات البدنية للمراحل الاربعة

المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المتغيرات
ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
2.47	18.04	2.15	16.92	1.67	16.57	1.76	16.15	المظهر الخارجي للجسم
1.97	16.96	2.16	16.71	2.37	17.14	2.72	17.69	القدرة البدنية
2.00	16.81	2.13	16.75	2.43	17.43	2.68	17.35	الحالة البدنية
1.80	16.88	2.04	16.63	2.43	17.57	2.47	18.23	الكفاءة البدنية
2.32	17.46	1.96	16.75	2.43	17.57	2.23	18.65	قيمة الذات البدنية

- فمن خلال الاوساط الحسابية، وبالرجوع الى فقرات مقياس الصفحة النفسية للذات البدنية يمكن ايجاد الوسط النظري لكل محور من خلال قانون المتوسط النظري بظرب عدد الفقرات (6) بمجموع البدائل (10) وقسمته على عدد البدائل (4) (علاوي، 1999 ، 146) ، وبذلك نحصل على المتوسط النظري ومقداره (15) ، وبالنظر للأوساط الحسابية لكل محور ولكل مرحلة نجدها تتخطى الوسط النظري وهذا يمثل حالة ايجابية .
 أما من الشكل (1)، فنجد الخط البياني لكل مرحلة ونجد تفوق المرحلة الاولى في ثلاث محاور من محاور الصفحة النفسية للذات البدنية (القدرة البدنية، الكفاءة البدنية، قيمة الذات البدنية)، بينما تفوقت المرحلة الرابعة في محور (المظهر الخارجي للجسم) أما محور (الحالة البدنية) فقد تقاربت المرحلة الاولى مع الثانية وابتعدتا عن المرحلتين الثالثة والرابعة)، وهذا مؤشر سلبي لكون البيئة الرياضية في الكلية يفترض ان تنمي مفهوم الطالب عن ذاته.



الشكل (1) متغيرات الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية للمراحل الاربعة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-4 عرض نتائج الفروق للصفحة النفسية للذات البدنية وفقا للمراحل الدراسية ومناقشتها:
 لأجل معرفة الفروق الحقيقية في كل محور من محاور الصفحة النفسية بين طلاب المراحل الدراسية لجأ الباحث الى ايجاد تحليل التباين بين المراحل الاربعة، وكما يأتي:

الجدول (4) الفروق بين المراحل الاربعة في متغيرات الصفحة النفسية

متغيرات الصفحة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المظهر الخارجي للجسم	بين المجموعات	51.185	3	17.062	4.151	0.008
	داخل المجموعات	411.037	100	4.11		
	المجموع	462.221	103			
القدرة البدنية	بين المجموعات	13.228	3	4.409	0.815	0.488
	داخل المجموعات	540.887	100	5.409		
	المجموع	554.115	103			
الحالة البدنية	بين المجموعات	9.758	3	3.253	0.599	0.617
	داخل المجموعات	543.28	100	5.433		
	المجموع	553.038	103			

0.049	2.719	13.262	3	39.787	بين المجموعات	الكفاءة البدنية
		4.878	100	487.751	داخل المجموعات	
			103	527.538	المجموع	
0.031	3.076	15.557	3	46.672	بين المجموعات	قيمة الذات البدنية
		5.057	100	505.703	داخل المجموعات	
			103	552.375	المجموع	

من الجدول (4) نلاحظ ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين المراحل في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية (المظهر الخارجي للجسم، الكفاءة البدنية، وقيمة الذات البدنية)، وذلك لان قيمة الاحتمال لنتيجة تحليل التباين اقل من (0.05).
- لا يوجد فروق معنوية بين المراحل في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية (القدرة البدنية ، الحالة البدنية)، وذلك لان قيمة الاحتمال لنتيجة تحليل التباين أكبر من (0.05)، ولان قيمة تحليل التباين لا يمكن ان تحدد لصالح أي المراحل كانت الفروق ، لذلك لجأ الباحث الى اختبار Duncan، لمعرفة ذلك.

الجدول (5)

اختبار دنكان للفروق في متغير المظهر الخارجي للجسم بين المراحل الاربعة

الفروق بين المجاميع عند مستوى $0.05 \geq$		العينة	المراحل
المجموعة (2)	المجموعة (1)		
	16.1538	26	المرحلة الاولى
	16.5714	28	المرحلة الثانية
	16.9167	24	المرحلة الثالثة
18.0385		26	المرحلة الرابعة
1	0.205		المستوى

من الجدول (5) نجد ان عدم وجود فروق معنوية في المظهر الخارجي للجسم بين المراحل الثلاث الاولى ، إذ وقعوا في المجموعة الاولى للاختبار ، بينما وجدت فروق معنوية بين هذه المراحل والمرحلة الرابعة ، ولصالح المرحلة الرابعة، إذ وقعت بالمجموعة الثانية للاختبار و عند مستوى $(0.05 \geq)$.
ومن خلال ما تقدم نجد تفوق المرحلة الرابعة بمتغير المظهر الخارجي للجسم، وربما يعود ذلك الى طبيعة احتكاك الطالب في البيئة نتيجة وصوله الى مرحلة التطبيق العملي ، ونضوجه كونه مقبل الى مرحلة جديدة، إذ يعتبر مفهوم الذات من حيث تكوينه وملاءمته نتاجا للتفاعل مع البيئة (صوالحة وقواسمة ، 1994 ، 127).
ان تكوين الخبرات الايجابية نتيجة ذهابه الى التطبيق العملي لفترة تقارب الفصل الدراسي ينعكس على ذاته وتقبله لمظاهرة الرياضي والشخصي، فالفرد الذي يتمتع بالذات الإيجابية يشعر بأن لديه ذات قوية ينتج عنها الأداء الجيد" (جابر ، 1981 ، 125).

الجدول (6) اختبار دنكان للفروق في متغير الكفاءة الرياضية بين المراحل الاربعة

الفروق بين المجاميع عند مستوى $0.05 \geq$		العينة	المراحل
المجموعة (2)	المجموعة (1)		
	16.625	26	المرحلة الثالثة
	16.8846	28	المرحلة الرابعة
17.5714	17.5714	24	المرحلة الثانية
18.2308		26	المرحلة الاولى
0.285	0.149		المستوى

من الجدول (6) نجد عدم وجود فروق معنوية في الكفاءة البدنية بين المراحل الثلاثة والرابعة والثانية، إذ وقعوا في المجموعة الاولى للاختبار ، بينما وجدت فروق معنوية بين المرحلتين الثالثة والرابعة والمرحلة الاولى ، ولصالح المرحلة الاولى، إذ وقعت بالمجموعة الثانية للاختبار و عند مستوى ($0.05 \geq$) ، فيما لم يظهر فرق معنوي بين المجموعتين الثانية والاولى.

اما بالنسبة للفروق الخاصة بمفهوم الطالب عن كفاءته الرياضية ، نجد ان طالب المرحلة الاولى والثانية نسبيا يتفوق على المرحلتين الثالثة والرابعة ، وربما تعود هذه الفروق الى كون طالب السنوات الاولى مقبل على تعلم العديد من المهارات في مختلف الالعاب ككرة القدم والسلة واليد والكرة الطائرة والعب الساحة والميدان ، على عكس طالب السنوات المتقدمة والذي يتعرض الى خبرات أخرى بعيدة عن تعلم المهارات الحركية، كطرائق التدريس ونظريات التعلم وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي فضلا عن التحكيم لمختلف الالعاب، فمفهوم الطالب عن نفسه هنا يتعلق بالقدرة على تعلم المهارات الحركية ، وغالبا ما تكون هذه المهارات جديدة على الطالب مما يكون لديه اتجاهات ايجابية وحاجة الى تحقيق الذات في هذا المجال - مجال المهارات الحركية - ، ان الحاجة الى التعبير عن الذات هي التي تدفع الفرد الى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل والانتاج والابتكار (راجع ، 1994 ، 118) .

الجدول (7) اختبار دنكان للفروق في متغير قيمة الذات البدنية بين المراحل الاربعة

الفروق بين المجاميع عند مستوى $0.05 \geq$		العينة	المراحل
المجموعة (2)	المجموعة (1)		
	16.75	26	المرحلة الثالثة
17.4615	17.4615	28	المرحلة الرابعة
17.5714	17.5714	24	المرحلة الثانية
18.6538		26	المرحلة الاولى
0.073	0.219		المستوى

من الجدول (6) نجد عدم وجود فروق معنوية في قيمة الذات البدنية بين المراحل الثالثة والرابعة والثانية، إذ وقعوا في المجموعة الاولى للاختبار ،وقعت المرحلة الاولى والثانية والرابعة في المجموعة الثانية أي لا يوجد فرق بين

هذه المجاميع، بينما وجدت فروق معنوية بين المرحلة الثالثة والمرحلة الاولى ، ولصالح المرحلة الاولى، إذ وقعت كل منهما في مجموعة عند مستوى ($0.05 \geq$) .

ومن خلال هذه النتيجة نجد تخلف طلاب المرحلة الثالثة عن بقية المراحل ، والباحث لم يجد تبريرا لذلك ، لذا أثر تركها كما هي.

3-4 عرض نتائج الفروق للصفحة النفسية لادراك الذات البدنية وفق للتفوق الدراسي ومناقشتها لاجل ايجاد الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية وفقا لمستوى التفوق ، فقد اعتمد الباحث على نتائج الطلاب للعام الدراسي (2014-2015)، وقد اعتبر الطالب الذي حصل على نتيجة جيد فما فوق ذو مستوى عالي ، والطالب الذي حصل على نتيجة متوسط فما دون ذو مستوى واطئ ومن ثم تم ايجاد الفروق ، وكما يأتي:

الجدول (8) الفروق بين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ من الطلاب في متغيرات الصفحة النفسية

متغيرات الصفحة النفسية	المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الاحتمال
المظهر الخارجي للجسم	العليا	40.00	17.20	2.27	1.09	0.27
	الدنيا	64.00	16.73	2.02		
القدرة البدنية	العليا	40.00	17.18	2.50	0.14	0.88
	الدنيا	64.00	17.11	2.22		
الحالة البدنية	العليا	40.00	17.13	2.56	0.10	0.92
	الدنيا	64.00	17.08	2.17		
الكفاءة البدنية	العليا	40.00	18.05	2.70	2.57	0.011
	الدنيا	64.00	16.91	1.83		
قيمة الذات البدنية	العليا	40.00	18.50	2.65	3.17	0.003
	الدنيا	64.00	17.08	1.90		

من الجدول (8) نجد ما يأتي

- وجود فروق معنوية بين المستوى العالي والمستوى الواطئ في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية في متغيرات (الكفاءة البدنية وقيمة الذات البدنية) وذلك لان قيم احتمال اختبار (ت) اقل من (0.05) .
- لا يوجد فروق معنوية بين المستوى العالي والمستوى الواطئ في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية في متغيرات (المظهر الخارجي للجسم والقدرة البدنية والحالة البدنية) وذلك لان قيم احتمال اختبار (ت) اكبر من (0.05) .

من خلال نتائج الفروق بين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ من الطلاب في متغيرات الصفحة النفسية ، نجد تفوق رقمي في جميع متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لذوي المستوى العالي في التحصيل الدراسي ، وفروق معنوية في (الكفاءة البدنية والتي تتعلق بالقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية) و(قيمة الذات البدنية والتي تتعلق بمشاعر السعادة والفرح) وهذا يأتي من عملية تدعيم الذات والتي

تنعكس على دافعية التعلم، وتعد الثقة بالنفس بمثابة تعبير عن قيمة الشخص لذاته بالإضافة إلى الخبرات الرياضية المبكرة التي يكون لها أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لذا فإن الغالبية من الطلاب ذوي المستوى العالي، يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى ادائهم الرياضي لذا نجدهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسين ادائهم (راتب ، 1997 ، 35) . فالفرد الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين يقترب أو يقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس (علاوي ، 1998 ، 275)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- أظهرت الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية التراجع بشكل عام للذات البدنية لدى الطلاب مع التقدم بالمرحلة الدراسية.
- تفوق طلاب المرحلة الرابعة بمفهوم المظهر الخارجي للجسم
- تفوق المرحلة الأولى على بقية المراحل بصورة عامة في مفهوم الكفاءة الرياضية
- تفوق مجموعة الطلاب المتفوقين دراسيا على غير المتفوقين في بعض مفاهيم الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية (الكفاءة البدنية، قيمة الذات البدنية).

5-2 توصيات:

- العمل على تدعيم مفهوم الذات من خلال بيئة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- البحث عن اسباب تردي مفهوم الذات لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة مع تقدم المرحلة الدراسية
- تعزيز مفهوم الذات البدنية لدى الطلبة المتفوقين والعمل على تطوير مفهوم الذات البدنية لدى الطلاب غير المتفوقين دراسيا.
- اجراء البحث على الطالبات وعلى اساس الجنس.

المصادر

- سمين ، زيد بهلول (2000): قلق المستقبل وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية.
- العكام ، عايدة محمد شفيق (2005) نسب مساهمة الذات البدنية والنمط الجسمي بالتحصيل العلمي لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الفتاح، كامليا (1984) : مفهوم الذات لدى الشباب، كتاب سنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- صالح، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، مكتبة الجيل الجديد، دار النشر للجامعات ، صنعاء .
- علاوي، محمدحسن (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

- صوالحة، محمد أحمد و قواسمة، احمد يوسف (1994) : الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من ابناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد الرابع، قطر.
- محمد، زوزو حامد الحسب (1990): مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء المهاري في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، بحث منشور، المؤتمر العملي الاول، مجلد2، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- يونس، وليد ذنون (2004) دراسة مقارنة في الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية – المجلد العاشر – العدد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- السباعوي، فضلة عرفات (2001): مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين في مركز محافظة نينوى وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الموصل.
- دافيدوف، لندا، ل (1988): مدخل علم النفس ، ترجمة : سيد الطواب ، دار ماكجروهيل للنشر ، ط2.
- لازاروس، ريتشارد .س (1981): الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، دار الشروق، مكتبة اصول علم النفس الحديث، كلية التربية، جامعة بغداد .
- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1996) التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.
- راجح، أحمد عزت (1994): أسس علم النفس، دار المعارف، الاسكندرية.
- راتب، اسامة كامل (1997): علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، مصر .
- احمد عبدالرحيم احمد العربي (2001): الصفحة النفسية للأطفال ذوي الحالات البينية في القدرات العقلية، اطروحة دكتوراه ، جامعة عين شمس.
- Mischel,O.(1977): "The self basil" Blacwell Oxford printed in Great Britain.

قياس الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية

عزيزي الطالب:

في النية إجراء البحث الموسوم (الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية على وفق المرحلة ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت) حيث يتضمن المقياس عبارات يمكن للأفراد أن يصفوا بها أنفسهم ... يرجى قراءة كل عبارة من العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك والاجابة عليها:

- حاول اولاً ان تختار عبارة واحدة من العبارتين في كل رقم والتي تعتقد انها تصف حالتك اكثر من العبارة الاخرى.
- بعد ذلك حاول ان تحدد عما اذا كانت هذه العبارة التي اخترتها تنطبق عليك الى حد ما وتنطبق عليك تماماً .
- وضع علامة (x) داخل المستطيل الموجود بجانب العبارة المختارة واسفل ما يتناسب مع اختيارك لمدى انطباق العبارة على حالتك.

- لاحظ انه لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة لان كل فرد يختلف بصورة واضحة عن الفرد الاخر.

تنطبق علي تماماً	تنطبق علي الى حد ما	العبارة	ولكن	العبارة	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي تماماً
		بعض الافراد الاخرين يشعرون بان اهتماماتهم ليست واضحة بالنسبة لكرة القدم		بعض الافراد يشعرون بان اهتماماتهم واضحة بالنسبة لكرة القدم		

وهذا يعني انك اخترت العبارة التي على اليمين وانها تنطبق عليك تماماً

- تذكر دائماً ضرورة وضع علامة (x) في مستطيل واحد فقط من المستطيلات الاربعة.

شاكرين تعاونكم معنا

المرفقات: عبارات المقياس

عبارات المقياس

تنطبق علي تماماً	تنطبق علي الى حد ما	العبارة	ولكن	العبارة	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي تماماً
		البعض الاخر يشعرون بان المظهر الخارجي لاجسامهم اقل من عدد كبير من زملائهم		بعض الطلاب يشعرون بان المظهر الخارجي لاجسامهم افضل من عدد كبير من زملائهم		
		البعض الاخر يشعرون بان عضلاتهم اكثر قوة من معظم من هم في مثل عمرهم		بعض الطلاب يشعرون بان عضلاتهم اقل من معظم من هم في مثل عمرهم		
		البعض الاخر يشعرون دائماً بالثقة بانهم يمتلكون لياقة بدنية عالية		بعض الطلاب ليس لديهم ثقة كبيرة بالنسبة لمستوى لياقتهم البدنية		
		بعض الطلاب الاخرين يشعرون بانهم ليسوا من بين المميزين في القدرة الرياضية		بعض الطلاب يشعرون بانهم من المميزين في القدرة الرياضية		
		البعض الاخر ليس لديهم احياناً شعور ايجابي بالنسبة للجانب البدني من انفسهم		بعض الطلاب لديهم دائماً شعور ايجابي بالنسبة للجانب البدني من انفسهم		
		البعض الاخر يشعرون بالقدرة على الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي لاجسامهم		بعض الطلاب يشعرون بان لديهم صعوبة في الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي لاجسامهم		
		البعض الاخر يشعرون بانهم ليسوا اقوى بدنياً من		بعض الطلاب يشعرون بانهم اقوى بدنياً من		

		معظم من هم في مثل عمرهم		معظم من هم في مثل عمرهم		
		البعض الآخر لا يحاولون غالباً ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج للمزيد من بذل الجهد بصورة منتظمة	ولكن	بعض الطلاب يمارسون أنشطة بدنية تحتاج للمزيد من بذل الجهد بصورة منتظمة		
		البعض الآخر يشعرون أحياناً بالرضا بالنسبة للياقتهم البدنية	ولكن	بعض الطلاب لا يبدو عليهم أحياناً الرضا بالنسبة للياقتهم البدنية		
		البعض الآخر يشعرون بكفائتهم لممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بأنهم لا يمتلكون الكفاءة لممارسة الأنشطة الرياضية		
		البعض الآخر لا يشعرون بأعجاب الآخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بأعجاب الآخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم		
		البعض الآخر لديهم ثقة عالية في أنفسهم بالنسبة قدراتهم العضلية	ولكن	بعض الطلاب ليس لديهم ثقة بالنسبة قدراتهم العضلية		
		البعض الآخر يمتلكون دانما مستوى عال من اللياقة البدنية	ولكن	بعض الطلاب لا يمتلكون عادة مستوى مرتفع من اللياقة البدنية		
		البعض الآخر يشعرون بأنهم ليسوا من بين الممتازين عند المشاركة في الأنشطة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بأنهم من بين الممتازين عند المشاركة في الأنشطة الرياضية		
		البعض الآخر لا يشعرون أحياناً بالمزيد من الفخر عن أنفسهم وعن مقدرتهم البدنية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالمزيد من الفخر عن أنفسهم وعن مقدرتهم البدنية		
		البعض الآخر لا يشعرون بالخجل من أجسامهم عند ارتداء ملابس قليلة	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالخجل من أجسامهم عند ارتداء ملابس قليلة		
		البعض الآخر يشعرون بأنهم ليسوا أقوياء بدنياً لمعظم زملائهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بأنهم أقوياء بدنياً أكثر من معظم زملائهم		
		البعض الآخر لا يشعرون بالثقة في قدراتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالثقة بالنسبة للياقتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية		
تنطبق علي حد ما	تنطبق علي تماماً	العبارة		العبارة	تنطبق علي حد ما	تنطبق علي تماماً
		البعض الآخر يشعرون بأنهم يتعلمون المهارات الحركية الجديدة بصورة أسرع من زملائهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بأنهم يتعلمون المهارات الحركية الجديدة بصورة أبطأ من زملائهم		
		البعض الآخر ينظرون الى أجسامهم بقدر كبير من الافتخار والاعجاب	ولكن	بعض الطلاب ينظرون الى أجسامهم بقدر قليل من الافتخار والاعجاب		
		البعض الآخر لديهم ثقة قليلة بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	ولكن	بعض الطلاب لديهم ثقة جداً بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم		
		البعض الآخر يشعرون بأنهم يستطيعون الاداء بصورة جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بأنهم يستطيعون الاداء بصورة غير جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية		
		بعض الطلاب يشعرون بالثقة و الراحة عند اداء بعض تمرينات اللياقة البدنية	ولكن	بعض الطلاب يميلون الى الشعور بعدم الراحة عند اداء بعض تمرينات اللياقة البدنية		

		البعض الاخر عندما تتاح لهم الفرصة فانهم لا يكونوا من بين الاوائل الذين يرغبون في الاشتراك في الممارسة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب عندما تتاح لهم الفرصة فانهم يكونوا اول من يرغب في الاشتراك في الممارسة الرياضية		
		البعض الاخر يشعرون احيانا بشيء من عدم الرضاء عن انفسهم من الناحية البدنية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالرضاء التام عن انفسهم من الناحية البدنية		
		البعض الاخر يشعرون بان منظر اجسامهم يبدو بصورة جيدة في نظر الاخرين	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بان منظر اجسامهم لا يبدو بصورة جيدة في نظر الاخرين		
		البعض الاخر لا يحصلون على درجات عالية عند اداء اختبارات القوة العضلية	ولكن	بعض الطلاب يحصلون على درجات عالية عند اداء اختبارات القوة العضلية		
		بعض الطلاب يشعرون ان لياقتهم البدنية منخفضة بالمقارنة بالكثير من الزملاء	ولكن	بعض الطلاب يشعرون ان لياقتهم البدنية مرتفعة بالمقارنة بالكثير من الزملاء		
		بعض الطلاب ليست لديهم ثقة كبيرة في انفسهم عند اشتراكهم في الانشطة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب ليست لديهم الثقة في انفسهم عند اشتراكهم في الانشطة الرياضية		
		البعض الاخر لديهم احساس حقيقي بالثقة بالنسبة للجانب البدني من انفسهم	ولكن	بعض الطلاب لا يشعرون بثقة كبيرة بالنسبة للجانب البدني من انفسهم		