

الساعة الحيوية لدى الرياضي وكيفية تغييرها

م. م علي حسين سعيد

مديرية تربية كربلاء

ان الرياضيين في جميع الفعاليات هم محور العملية التدريبية ولبنتها الأساسية وكان لابد من الاهتمام بتوقيات الرياضيين وتنظيمها و الاهتمام بها, لذلك انصبت الجهود لموضوع الساعة الحيوية ودراستها بمختلف المجالات ومنها المجال الرياضي لأهميته البالغة في تحقيق الإنجاز الرياضي، وكانت احدى هذه الدراسات دراسة بريطانية حديثة توصلت إلى أن أداء اللاعبين ربما يتوقف جزئيا على الأقل على مدى ملائمة توقيت اللعب مع الساعة البيولوجية لأجسامهم، ولقد وجد الباحثون أن أفضل أسلوب لتوقع أداء الرياضيين هو تسجيل الوقت منذ موعد الاستيقاظ الطبيعي لأجسامهم.

ولقد قام الباحثين في المجال الرياضي بدراسة علمية وفسولوجية والقيام بعدد من التجارب وتوصلوا الى تقسيم الرياضيين الى ثلاث مجموعات وفق الساعة الحيوية وكذلك وجدت أن الرياضيين الذين يستيقظون مبكرا في الصباح بصورة طبيعية وبدون منبه يبلغون قمة في الأداء في ساعات الصباح الأولى من قبل الظهر، أما بالنسبة الى الرياضيين الذين يتأخرون في الاستيقاظ من نومهم في حاله طبعاً طبيعية فقد يبلغون قمة الأداء والنشاط في المساء , وهناك دليل ثاني كان واضحا من بداية عملية بحثي عن الساعة الحيوية وهو ان الأداء الذهني والبدني يسيران معا بخطين متوازيين يعني ذلك اذا كان الرياضي منهكا جسمانيا فسيكون عقله منهكا ايضا ، وكذلك اذا كان الرياضي مجهدا ذهنيا فلن يكون في قمة أدائه البدني , وهنا يجب علينا الرجوع مره أخرى الى موعد الاستيقاظ وعلى وجه التحديد ولما له اثر كبير ومهم في العملية التدريبية و التخطيط لها لتحقيق الإنجاز الرياضي المنشود , وكان يجب التأكيد على نقطة مهمة والرجوع لها وهي ان من يستيقظون طبيعيا مبكرا بدون ساعة او منبه أو بعد ذلك بقليل يبلغون ذروة الأداء البدني و الذهني وبعد البحث و التقصي بالضبط عن الوقت وجدت مع اختلاف بسيط بين البحوث و الباحثين انه بعد نحو ست ساعات من موعد الاستيقاظ التلقائي(بدون منبه) ، أما بالنسبة الى من يستيقظون متأخرين فيصلون لذروة الأداء البني والذهني بعد نحو 11 ساعة من موعد الاستيقاظ التلقائي(بدون منبه).

وكان الكثير من الباحثين والعاملين في المجال الرياضي في حيره في اختيار الوقت المثالي لأداء التمارين الرياضية ونجاحتها في البنين العضلي والتحمل. الا ان الأمر يختلف من شخص إلى آخر، لكن هناك قواعد لا بد من مراعاتها لتحديد بنفسك توقيتك المثالي الذي لا يتعارض مع إيقاعك الحيوي.

وهنا قد يتساءل الكثيرون هل هو صباحاً ام مساءً ظهرا ام عصرا وما هو الوقت المثالي بالنسبة لجسمي، ومن المؤكد أن هذا التساؤل يراود الكثير من الرياضيين الذين يرغبون في أن يكون تأثير التمرينات يعكس بالإيجاب وبأسرع وقت على صحة الجسم وبنيتها. وهنا يجب على المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي الاهتمام بنوع التمرينات ووقتها وهذا يعني للحصول على نتائج إيجابية لتمرينات القوة يجب عليك التمرين في المساء، وهذا ينطبق على جميع أنواع التمرينات الرياضية، إذ لا يتأثر أدائهم في تمرينات التحمل الثابت في المساء او بوقت محدد من اليوم.

وبقى من المهم للتمرينات المسائية هو أن تنتهي قبل ساعتين على الأقل من ذهابك إلى النوم، وإلا بقيت الدورة الدموية داخل الجسم نشطة ما يؤثر على إيقاعه الحيوي ويحرمك من النوم نهائياً. وقد تبدو هذه التوصيات معقدة، نوعاً ما ولكن المزيد من الطاقة في الصباح، وتقليل الضغط في المساء. فمن يذهب للتمرين صباحاً يمكنه الحصول على المزيد من الطاقة، ومستويات أعلى من هرمون التستوستيرون، والتمثيل الغذائي العالي، والنوم الأفضل، أما التمرين في المساء فمزاياه المزيد من القوة، والقليل من التوتر.

تأثير تمارينات الأشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهاتري اليبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو

م.العاب حسين جاسم محمد

م.م امير رعد سعدون

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات الأشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين لشباب الجودو و التعرف على تأثير تمارينات الأشرطة المطاطية في مهاتري اليبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو. استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) لاعبين جودو شباب من منتدى شباب الحر في محافظة كربلاء المقدسة ، وقام الباحثان باجراء الاختبارات كاختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين و الاختبار المهاري لمهاتري اليبون سيوناكي والسيوناكي. وقد وضع الباحثان عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها: ان لتمرينات الأشرطة المطاطية تأثير ايجابي في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهاتري اليبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو وقد اوصى الباحثان باستخدام الاشرطة المطاطية في تدريب صفات وقدرات بدنية اخرى وكذلك مهارات اخرى خاصة بلعبة الجودو.

Abstract

The effect of rubber bands exercises in the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of Ibon Seonaki and Seonaki for youth judo players

By

Amir Raad Saadoun

Hussain Jassim Muhammad

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to identify the effect of the rubber bands exercises in the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of Ibon Seonaki and Seonaki for youth judo players and to identify the effect of the rubber bands exercises in the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of Ibon Seonaki and Seonaki for youth judo players. The researchers used the experimental approach design of a single group with a (pre- and post-test) on a sample of (7) judo players from the Alhur Youth in holy Karbala Governorate. The tests for the skills of Ippon Seonaki and Seonaki. The researchers put several conclusions in the light of the results, including: that the rubber bands exercises have a positive effect on the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of ibon siunaki and siunaki for judo youth. The researchers recommended the use of rubber bands in training

other physical qualities and abilities as well as other skills specific to the game of judo.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان الرياضة في الوقت الحاضر تواكب التطور وتجه نحو الافضل بفضل الاستخدام الصحيح للعلوم المتفرقة كعلم التدريب والبايوميكانيك والبحث العلمي... الخ، حيث تجعل هذه العلوم من العملية التدريبية اكثر تائيرا ايجابيا وتختصر الوقت لتحقيق افضل النتائج.

وبما في ذلك لعبة الجودو حيث تمتاز بسرعة حركاتها التي تحتاج العديد من العناصر والقدرات البدنية والحركية اثناء النزال من رد فعل وسرعة استجابة ورشاقة ومرونة وقوة قصوى وغيرها، وعلى المهتمين بعملية اعداد لاعب الجودو التركيز عليها وتطويرها بشكل علمي متقن ووفق الاسس الصحيحة التي تضمن تحقيق الانجاز والحفاظ على سلامة اللاعب حيث اغلب حركات الجودو تتطلب قوة وتركيز وسرعة وتوافق عضلي عصبي لضمان نجاحها بما في ذلك حركتي الايبون سيوناكي والسيوناكي، تحتاج هاتان الحركتان الى قوة قصوى في عضلات الرجلين لتطبيقها بنجاح وتحقيق الهدف المنشود منها، والافضل ان تكون التمرينات المستخدمة في ذلك مشابهة لاداء الحركات وبالتالي نحصد افضل النتائج على المستوى البدني والمهاري. من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات الاشرطة المطاطية التي تكون مشابهة لاداء الفني في حركات لعبة الجودو للتاثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وحركتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

1-2 مشكلة البحث:

لعبة الجودو من الالعاب التاريخية التي لها اصالة بثقافات الامم حيث تعتبر احد الالعاب التراثية في اليابان وتمتاز بالجمالية والانسيابية في حركاتها، وهي في تطور مستمر على مر التاريخ وخصوصا في الدول التي تحضن هذه اللعبة وتعتبر مصدر مهم للميداليات الاولمبية لكثرة الاهتمام بها وكذلك لاستخدام الوسائل المساعدة التي تسهل عملية التدريب بما في ذلك الاشرطة المطاطية.

وكون احد الباحثان لاعب جودو سابق واحد مدربي اللعبة لوحظ انه هناك مشكلة في الاندية العراقية هي قلة استخدام تمرينات الاشرطة المطاطية والتي تكون مشابهة لاداء الفني للعبة الجودو في التدريب مما يقلل من فاعلية التدريب وتحقيق افضل النتائج وبالتالي تراجع مستوى اللاعبين الشباب في اداء مهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي اثناء البطولات.

لذا عمد الباحثان الى اعداد تمرينات الاشرطة المطاطية التي تكون مشابهة لاداء الفني في حركات لعبة الجودو للتاثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

3-1 اهداف البحث :

1- اعداد تمرينات الاشرطة المطاطية للتاثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبون

سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

2- التعرف على تاثير تمرينات الاشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين لشباب الجودو.

3- التعرف على تأثير تمارين الأشربة المطاطية في مهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

4-1 فرضا البحث :

- 1- هناك تأثير للتمرينات الأشربة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين لشباب الجودو.
- 2- هناك تأثير للتمرينات الأشربة المطاطية في مهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الجودو الشباب لمنتدى شباب الحر في محافظة كربلاء المقدسة لعام (2020 - 2021).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2021 /5/15) ولغاية (2021 /8/10).

3-5-1 المجال المكاني: منتدى شباب الحر الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدى لملائمته طبيعة المشكلة.

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدى
مجموعة تجريبية واحدة	1- اختبار القوة القصوى للرجلين. 2-الاختبار المهاري للاداء الفني لمهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي.	استخدم الباحثان تمرينات الاشربة المطاطية	استخدم الباحثان نفس القياس القبلي وكان بنفس الظروف المكانية والزمانية

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هو لاعبو الجودو الشباب لمنتدى شباب الحر في محافظة كربلاء المقدسة لعام (2020 - 2021)، والمتكون من (8) لاعبين وقد تم اختيار (7) لاعبين كعينة للبحث وهم ضمن الاوزان الاتية من (وزن تحت ال55 كغم الى الوزن تحت ال100 كغم) وبلغت نسبة العينة 87.5% من المجتمع.

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

جدول(1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	الاحصائيات
-----------	-------------	------------

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
0.82	7.23	75	73	كغم	الكتلة
0.52	6.55	171.14	170	سم	الطول
0.16	2.66	4.14	4	سنة	العمر التدريبي

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على تجانس أفراد البحث .

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- الملاحظة والتجريب.

2- الاختبار المهاري لاداء مهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي.

3- استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- الاشرطة المطاطية.

2- حامل للموبايل من اجل التصوير.

3- موبايل نوع Galaxy A51.

4- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

5- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

6- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد(1).

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اعداد التمرينات التعليمية:

قام الباحثان باعداد تمرينات الاشرطة المطاطية بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض وتكون هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني لمهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي وكذلك تركز على القوة القصوى لعضلات الرجلين، حيث تم اعداد (24) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات لكل اسبوع من الاسبوع الستة، مع ملاحظة ان جميع هذه التمرينات ينفذ فيها مهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي وبالتالي ستزيد من فاعلية تطوير هاتين المهارتين.

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحثان وبشكل دقيق باختيار الاختبار المناسبة وهو:

1. اختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين⁽¹⁾.

(*) ملحق(1).

2. الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي (21) التقييم عن طريق السادة المقيمين (*).
4-2-1 توصيف اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين:

❖ اسم الاختبار:

اختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين (3).

❖ هدف الاختبار:

قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

❖ الادوات المستخدمة:

جهاز (Leg press) ، سجل ليتم تسجيل الوزن الذي يقوم اللاعب بدفعه والذي يمثل القوة القصوى

للرجلين.

❖ طريقة الاداء:

يستلقي اللاعب على جهاز الـ (Leg press) بوضع مائل بحيث يستند بظهره على كرسي الجهاز ثم يضع القدمين بالموضع الصحيح على الجهاز وبفتحة بعرض الصدر تقريبا ويقوم بمسك القبضتين على جانبي كرسي الجهاز ثم يقوم بدفع اقصى وزن يستطيع ان يقوم بدفعه.

❖ طريقة التسجيل: تعطى اكثر من محاولة للاعب الى ان يتم دفع اقصى وزن ممكن ان يدفعه ويتم تسجيل اعلى وزن يدفعه وذلك الوزن يمثل القوة القصوى لعضلات الرجلين الخاصة به.

2-2-4-2 توصيف الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي:

❖ اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي.

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي.

الادوات المستخدمة: موبايل نوع (Galaxy A51) لتصوير الاداء الفني للمهارات، استمارة تسجيل و بساط

جودو.

¹ - عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد26، عدد4، 2014، ص144.

² - عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص105.

(*)السادة المقيمين:

1- فلاح حسن الكناني /لاعب سابق في الجودو/ حكم دولي في الجودو.

2- هاني عبد الكاظم/ لاعب دولي سابق في الجودو/ مدرب جودو حاليا.

3- حسين رزاق / لاعب دولي سابق في الجودو.

³ - عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014، ص144.

- ❖ طريقة الاداء: يقوم اللاعب باداء المهارة حيث يقوم بذلك من وضع الوقوف والتماسك الامامي ويتم تصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح، وفي البداية يطبق مهارة الايبون سيوناكي ثم السيوناكي.
- ❖ طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مهارة، ويتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، ويقوموا بتسجيل الدرجة التي يستحقها اللاعب ويكون التقييم من (0 _ 10) درجات.
- 2-4-3 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الاشرطة المطاطية والتمرينات المعدة من قبل الباحثان واجريت في يوم الثلاثاء المصادف (2021/5/18) في الساعة (4م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :
 - 1- التعرف على جاهزية الاشرطة المطاطية وامكانية تطبيق التمرينات عليه.
 - 2- التأكد من ملائمة التمرينات للعينة.
 - 3- التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان توفرها .
 - 4- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الاشرطة المطاطية وحسب التمرين المطلوب ادائه.
 - 5- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثان اثناء سير التجربة الرئيسية.
 - 6- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.
 - 7- التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(*)

2-4-4 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار البدني للقوة القصوى لعضلات الرجلين في يوم الاربعاء المصادف (2021/5/26) في قاعة بناء الاجسام الخاصة بمنتهى شباب الحر، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي في يوم الخميس المصادف (2021/5/27) في قاعة الجودو التابعة لمنتهى شباب الحر في كربلاء المقدسة.

2-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2021/5/29).
 - 2- استمر تطبيق التمرينات لمدة 6 اسابيع من (2021/5/29) ولغاية (2021/7/7) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (18) وحدة ، وتم تنفيذ(4) تمرينات في كل وحدة ويتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.
 - 3- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيتات تقريبا من (7- 8) دقائق.
 - 4- زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (50 - 60) دقيقة .
 - 5- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف (2021/7/7).
- 2-4-7 الاختبار البعدي:

(*) ملحق (2).

تم إجراء الاختبار البدني للقوة القصوى لعضلات الرجلين في يوم السبت المصادف (2021/7/10) في قاعة بناء الاجسام الخاصة بمنتدى شباب الحر، وتم إجراء الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي في يوم الاحد المصادف (2021/7/11) في قاعة الجودو التابعة لمنتدى شباب الحر في كربلاء المقدسة.

2-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحثان إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة و البعديّة وكما يأتي:

- 1- الوسيط.
 - 2- الوسط الحسابي.
 - 3- الانحراف المعياري.
 - 4- معامل الالتواء (الثاني).
 - 5- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القوة القصوى لعضلات الرجلين وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
Leg) (press القوة القصوى للرجلين	كغم	134.28-	24.55	14.439-	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

- مناقشة النتائج: يبين جدول (2) على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، مما يعني تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين لافراد عينة البحث ، ويعزو الباحثان هذا الى تمارينات الاشرطة المطاطية التي تم اعدادها لتنمية القوة القصوى للرجلين والسبب في ذلك ان هذه التمارينات مشابهة لمواقف النزال في لعبة الجودو وخصوصيتها وبالإضافة الى ذلك تم التركيز فيها على القوة القصوى لعضلات الرجلين حيث (ان استخدام تمارينات مشابهة في أدائها لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب القوة القصوى)⁽⁴⁾، وكذلك فان استخدام الاشرطة المطاطية

4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ،

يوفر امكانية زيادة الشدة في التمرينات اذ ان (الزيادة المتدرجة في شدة التمرينات المستخدمة تؤدي الى حدوث التكيف مع الشدة الجديدة مما يتيح الى زيادة قدرة العضلة على مواجهة الشدة الاعلى وبالتالي زيادة القوة القصوى للعضلات الرجلين)⁽⁵⁾، كما ان زمن اداء التكرار الواحد في التمرين يتراوح بين (4-5 ثا) أي ان زمن السيت الواحد يكون حوالي(20 ثا) أي ان الاداء كان بطئ نسبيا وبهذا يكون قد راعى ميزة من مميزات القوة القصوى وهو ان سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطئ الشديد او الثبات وان زمن الانقباض العضلي يتراوح ما بين (1-15 ثا)⁽⁶⁾، وكذلك زيادة تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وهذل كان عن طريق الاشرطة المطاطية وان هذا التكيف يعتمد عليه في اختبارات القوة القصوى، "إذ إن القوة القصوى تعتمد بصورة رئيسة على توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية، حيث إن القوة القصوى ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء التقلص العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف و "أن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية في الانقباض العضلي"⁽⁷⁾.

2-2 عرض نتائج الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي:

2-2-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارة لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
------------	-------------	----------------------	-------------------------	-------------------	-------------------	--------------

⁵ - علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المباراة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016، ص117.

⁶ - غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008، ص266.

⁷ - إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد 4، 2013، ص374.

الاختبار المهاري لمهارة الايبون سيوناكي	درجة	1.07-	0.833	3.391-	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمهارة السيوناكي	درجة	1.271-	0.901	3.725-	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

• مناقشة النتائج:

في الاختبارات المهارية لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي يتبين من الجدول (3) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان ذلك نتيجة فاعلية التمرينات الاشرطة المطاطية والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للداء المهاري الخاص بمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسبوع وذلك بمساعدة الاشرطة المطاطية التي توفر مقاومة مشابهة لمقاومة المنافس وذلك عن طريق القابلية المطاطية التي تتميز بها، ولان هذه التمرينات مشابهة للداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تخدم هذه المهارات حيث (إن فائدة تمرينات الاشرطة المطاطية تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء اداء مهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها)⁽⁸⁾، ومن هذه الصفات التي تم تنميتها هي القوة القصوى لعضلات الرجلين وبالتالي زيادة الكفاءة البدنية اللازمة للاعب الجودو (إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للاعب الجودو جيدا ومعد وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي كلما ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، حيث لا يمكن إتقان الأداء المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية)⁽⁹⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

⁸ - عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27، العدد1، 2015، ص250.

⁹ - عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص115.

1- ان لتمرينات الأشرطة المطاطية تأثير ايجابي في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

2- ان التمرينات المنفذة اذا كانت مشابهة للاداء الفني للمهارة فان ذلك يؤدي الى تطوير تلك المهارة ويساعد في ذلك استخدام الوسائل المساعدة.

4-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بالاتي:

1- وقد اوصى الباحثان باستخدام تمرينات الاشرطة المطاطية في تدريب القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي لفئات اخرى في لعبة الجودو.

2- وقد اوصى الباحثان باستخدام الاشرطة المطاطية في تدريب صفات وقدرات بدنية اخرى وكذلك مهارات اخرى خاصة بلعبة الجودو.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، 2013.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27و، العدد1، 2015.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالانقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد26، عدد4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: أثر تدريبات القوة بالانقال والبيومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء الفني لمهاتري الاييون سيوناكي والسيوناكي

ت	اسم اللاعب	مهارة الاييون سيوناكي.	مهارة السيوناكي
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.علي حسن نعمة	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.ماجد محمد امين	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حسين حامد نعمة	لاعب جودو - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حسنين اياد	لاعب جودو - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عبد الله جابر	لاعب جودو - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبالي

م.م امير رعد سعدون

م.م لندة محمود داود

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمارين تعليمية للتاثير في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبالي والتعرف على تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبالي. استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين نادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة للمصارعة الحرة. وقد حصل الباحثان على نتائج وعند معالجتها احصائيا وجد انه هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وقد وضع الباحثان عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها: ان للتمارين التعليمية باستخدام الوسيلة المساعدة المقترحة تاثير ايجابي في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبالي. وتم وضع عدة توصيات منها استخدام الوسيلة المقترحة لتعليم بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبالي، وغيرها من المسكات الاخرى.

Abstract

The effect of educational exercises using a suggested materials in some freestyle wrestling for juniors

By

Linda Mahmoud Daoud

Amir Raad Saadoun

College of Physical Education and Sports Science
University of Kerbala

The aim of the research is to prepare educational exercises to influence some freestyle wrestling for juniors and to identify the effect of educational exercises using a suggested materials in some freestyle wrestling for juniors. The two researchers used the experimental approach, one-group design with a test (pre- and post-test) on a sample of (7) wrestlers of Al-Ghadria Club in the Holy Karbala governorate for free wrestling. The researchers obtained results and when they were statistically processed, it was found that there were significant differences between the pre and post tests in favor of the post test. The researchers put several conclusions in the light of the results, including: The educational exercises using the proposed aid have a positive effect on some of the free wrestling grips for the wrestlers cubs. Several recommendations were made, including the use of the proposed method to

teach some of the grips of freestyle wrestling for cubs wrestlers, and other grips.

2- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

هذا العالم لايزال في تطور يوما بعد يوم نتيجة الجهود العلمية والتجارب الواقعية حيث ان التجربة خير برهان ومايجري في الميدان غير مايكتب، لذلك ونتيجة للاستخدام الصحيح للتكنولوجيا والعلوم ومن ضمنها البحث العلمي وغيرها وصل العالم الى ماوصل اليه من تطور ونجاح مستمر في كل المجالات بما في ذلك الرياضة. حيث يظهر ذلك بشكل واضح بين الماضي والحاضر وكم من رقم قياسي كسر نتيجة التطور والمعرفة واستخدام العلم في التعليم والتدريب للوصول الى الانجاز الرياضي او المحافظة على الصحة والقوام السليم لجسم الانسان.

وهذا يشمل جميع الالعاب والرياضات بما فيها المصارعة حيث ان لعبة المصارعة بالاضافة الى انها لعبة انجاز واحدة من الالعاب الاولمبية فهي ايضا تعتبر لعبة ترويحية تساهم في تفريغ الطاقة العدوانية وزرع الثقة بالنفس وخصوصا عند الاعداد الصغيرة (فئة الاشبال)، من هنا يجب الاهتمام بهذه الاعداد وطريقة تدريبهم وتعليمهم لزيادة حبهم للعبة وكسب الثقة والمعرفة والاحترام وخصوصا اذا كانوا ممن توجد فيهم مواصفات البطل الرياضي .

وفي نفس الوقت يجب الحذر في تعليم المصارعة كونها من الالعاب الخطرة والتي قد تسبب اصابة للرياضي، وخصوصا المصارعة الحرة حيث يسمح القانون فيها باستخدام جميع اجزاء الجسم عدا المناطق المحرمة، وان مسكاتها وحركاتها تتطلب الدقة والسرعة والقوة واغلب القدرات والصفات البدنية، وعليه وخصوصا مع فئة الاشبال يجب استخدام الوسائل والاجهزة المساعدة للتعليم والتدريب لتوفير السلامة والامان والدقة في التعلم. من هنا تكمن اهمية البحث في تعليم بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال بدون التعرض الى اصابة وبشكل دقيق وذلك باستخدام الوسيلة المقترحة التي توفر حركة متناسقة ومقننة عن طريق التمرينات المعدة من قبل الباحثان والتي تكون مشابهة لطريقة تطبيق هذه المسكات.

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة المصارعة من الالعاب التي تتميز بطابع الجمالية والكثير من يرغب بممارستها وخصوصا في الاعداد الصغيرة وهي كلعبة انجاز وخاصة المصارعة الحرة تعد وبالنسبة لكثير من الدول مصدر مهم للميداليات الاولمبية لكثرة الاهتمام بها وتعليمها للاعداد الصغيرة (فئة الاشبال) وكذلك لاستخدام الوسائل المساعدة التي تضيف طابع المرح والامان والدقة في التعليم والتدريب.

وكون احد الباحثان لاعب مصارعة سابق واحد مدربي اللعبة لوحظ انه هناك مشكلة في الاندية العراقية هي قلة استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التعليم والتدريب مما قد يسبب اصابة اللاعبين او الشعور بالملل نتيجة الروتين المستمر في التدريب والتعليم ، وخصوصا مسكات المصارعة الحرة المختارة، مما يسبب ضعف المصارعين في تطبيق هذه المسكات اثناء البطولات.

لذا عمد الباحثان الى تصميم وسيلة تعليمية مقترحة واعداد تمرينات تعليمية تنفذ على الوسيلة المقترحة والتي تكون مشابهة لبعض مسكات المصارعة الحرة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- تصميم وسيلة مساعدة مقترحة للتأثير في بعض مسكات المصارعة الحرة. للمصارعين الاشبال.
- 2- اعداد تمارين تعليمية للتأثير في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.
- 3- التعرف على تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.

4-1 فرض البحث :

- هناك تأثير للتمارين التعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو الاشبال لنادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الحرة لعام (2020 - 2021).
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2021 /4/11) ولغاية (2021 /7/11).
- 4-5-1 المجال المكاني: نادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة.
- 2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

شكل (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	1-الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة. 2-الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الغطس على الرجلين. 3-الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الميزان من الجلوس.	استخدم الباحثان تمارين تعليمية بالوسيلة المساعدة	استخدم الباحثان نفس القياس القبلي وكان بنفس الظروف المكانية والزمانية

2-2 مجتمع وعينة البحث :

- ان مجتمع البحث هو مصارعو الاشبال لنادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الحرة لعام (2020 - 2021)، والمتكون من (10) مصارعين وقد تم اختيار (7) مصارعين كعينة للبحث وهم الاوزان المتقاربة من (وزن 44 كغم الى الوزن 75 كغم) وبلغت نسبة العينة 70% من المجتمع.

1-2-2 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
0.56	5.33	58	57	كغم	الكتلة
0.51	4.95	131.857	131	سم	الطول
0.33-	3.88	11.57	12	سنة	العمر

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على تجانس افراد البحث .

4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- الملاحظة والتجريب.

2- الاختبار المهاري لاداء بعض مسكات المصارعة الحرة.

3- استمارة تقييم الأداء المهاري (**).

3-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

7- الوسيلة المساعدة المقترحة لاداء التمرينات التعليمية عليها.

8- حامل للموبايل من اجل التصوير.

9- موبايل نوع Galaxy A51.

10- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

11- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

12- احذية خاصة بلعبة المصارعة عدد (10) أزواج.

13- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد(1).

5-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اعداد التمرينات التعليمية:

قام الباحثان باعداد التمرينات التعليمية (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفرض، حيث تم اعداد (12) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التعليمية وبمعدل (3) تمرينات في كل وحدة تعليمية، وايضا تم اعدادها بحيث تكون مشابهة للمسكات .

(*) ملحق (1).

2-5-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحثان وبشكل دقيق باختيار الاختبار المناسبة وهو:

3. الاختبار المهاري لمسكة الغطس على رجل واحدة⁽¹⁰¹⁾ التقييم عن طريق السادة المقيمين^(*).
4. الاختبار المهاري لمسكة الغطس على الرجلين، التقييم عن طريق السادة المقيمين.
5. الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الجلوس، التقييم عن طريق السادة المقيمين.

1-2-4-2 توصيف الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة (الغطس على رجل واحدة، الغطس على الرجلين، الميزان من الجلوس):

❖ اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة.

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة (الغطس على رجل واحدة، الغطس على

الرجلين، الميزان من الجلوس)

❖ الادوات المستخدمة: موبايل نوع (Galaxy A51) لتصوير الاداء الفني للمسكات، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.

❖ طريقة الاداء: يقوم المصارع باداء المهارة حيث يقوم باداء المسكة من وضع الوقوف والتماسك الامامي ويتم تصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح، وفي البداية يطبق مسكة الغطس على رجل واحدة، ثم مسكة الغطس على الرجلين، ثم مسكة الميزان من الجلوس.

❖ طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة، ويتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، ويقوموا بتسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع ويكون التقييم من (0 _ 10) درجات.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الوسيلة والتمرينات التعليمية المعدة من قبل الباحثان واجريت في يوم الاربعاء المصادف (2021/4/14) في الساعة (5م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :

8- التعرف على جاهزية الوسيلة وامكانية تطبيق التمرينات عليه.

9- التأكد من ملائمة الوسيلة للعينة وقياساتهم الجسمية.

10- التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان توفرها الوسيلة المساعدة.

¹ - عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص105.

(*)السادة المقيمين:

4- علي مطر - مدرس رياضة _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

5- غسان ناصر - محاضر مادة المصارعة جامعة كربلاء - مصارع سابق.

6- احمد هاشم طابور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

- 11- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الوسيلة التعليمية وحسب التمرين المطلوب ادائه.
- 12- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثان اثناء سير التجربة الرئيسية.
- 13- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.
- 14- التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(*)

2-4-4 الاختبار القبلي :

- تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة في يوم الاربعاء المصادف (2021/4/21) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.
- 3-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المنهج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:
- 6- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2021/4/24).
- 7- استمر تطبيق التمرينات التعليمية لمدة 4 اسابيع من (2021/4/24) ولغاية (2021/5/19) وبمعدل (3) وحدات تعليمية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التعليمية هو (12) وحدة تعليمية، وتم تنفيذ (3) تمرينات في كل وحدة تعليمية ويتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.
- 8- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيتات تقريبا من (5- 6) دقائق.
- 9- زمن الوحدة التعليمية يتراوح بين (40 - 45) دقيقة .
- 10- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف (2021/5/19).

2-4-7 الاختبار البعدي:

- تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة في يوم الخميس المصادف (2021/5/20) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.
- 2-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحثان إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة و البعديّة وكما يأتي:
- 6- الوسيط.
- 7- الوسط الحسابي.
- 8- الانحراف المعياري.
- 9- معامل الالتواء (الثاني).
- 10- اختبار (T) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 3-1 عرض نتائج الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة وتحليلها ومناقشتها:

(*) ملحق (2).

3-1-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري لمسكة الغطس على رجل واحدة	درجة	2.128 -	0.885	6.349-	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الغطس على الرجلين	درجة	1.5 -	0.745	5.315-	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الجلوس	درجة	1.985-	0.812	6.456-	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

• مناقشة النتائج:

في الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس) يتبين من الجدول (2) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك نتيجة فاعلية التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بهذه المسكات (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس)، واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال الاسبوعين وذلك بمساعدة الوسيلة المقترحة الذي صممت بحيث تمكن من تنفيذ هذه التمرينات، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتعلم هذه المسكات اذ (إن فائدة التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو

بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس) وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها⁽¹¹⁾، بالإضافة الى ملائمة الوسيلة المساعدة لعمر الاطفال (الاشبال) وميولهم حيث متكونة الوسيلة من دمي لتكون محببة لدى الطفل و حيث ان استخدام الاسلوب التعليمي الذي يلائم المصارع المبتدئ (الشبل) من حيث مستواه المعرفي وايضا رغباته وميوله يؤثر ايجابا في سرعة واتقان تعلم المسكة⁽¹²⁾، وهذا التطور الواضح في مستوى اداء الاطفال لهذه المسكات يعزوه الباحثان ايضا الى تفرغ الاطفال لاداء التمرينات وكثرة التكرارات حيث ان اغلب التمرينات تكرر 8 مرات في 4 مجاميع بالإضافة الى تنوعها بمساعدة الوسيلة التعليمية المقترحة حيث "ان القاعدة الاساسية او المتطلب الاساسي في تعلم المهارات الحركية والذي يظهر تفدما واضحا في التعلم هو الاهتمام بزيادة عدد المحاولات التكرارية للتمرينات وتنوعها"⁽¹³⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

3- ان للتمرينات التعليمية بوسيلة مقترحة تأثير ايجابي في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.

4- ان التمرينات المنفذة اذا كانت مشابهة للاداء الفني للمسكة فان ذلك يؤدي الى تطوير تلك المسكة، وان مثل هذه التمرينات لايمكن ادائها بشكل يشابه مواقف النزال في لعبة المصارعة الا باستخدام الوسيلة المقترحة المستخدمة او جهاز مشابه له.

4-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بالاتي:

3- استخدام التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة في تعلم مسكات وحركات اخرى.

4- استخدام التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة في تعلم (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس

على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس) للمصارعين الاشبال والفئات الاخرى.

¹¹ - عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27، العدد1، 2015، ص250.

- يوسف قطامي و نايف قطامي: سيكولوجية التعلم الصفي ، ط1، عمان، دار الشروق، 2000، ص350.

- ليث محمد حسين، احمد عبد الزهرة لفته: تأثير منهج تعليمي على وفق الاسلوب المعرفي (التألمي مقابل الاندفاعي)¹³ (في تعلم بعض المهارات الاساسية في المصارعة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، مجلد 53، 2017، ص19.

المصادر

- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمارين مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 6، العدد 4، 2013، 4.
- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 4، 2011.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمارين بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمارين في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد 26، عدد 4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد 8، عدد 1، 2008.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة

ت	اسم المصارع	بعض مسكات المصارعة الحرة المختارة		
		التقييم من (0 - 10)	الغطس على رجل واحدة	الغطس على الرجلين
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.دماجد محمد امين	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م علي صبحي	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	مصطفى رعد سعدون	مصمم نماذج ثلاثية الابعاد
4	عامر مكلف	لاعب مصارعة سابق - حكم درجة اولى في المصارعة
5	حيدر صباح	لاعب مصارعة - خريج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	احمد فاضل	لاعب مصارعة في نادي الغاضرية الرياضي

تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة

م.م فارس كميان عبدالله

أ.د. حتم صابر خوشناو

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تقنيات التعلم في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل والتعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل. وفرض البحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل. واستنتج الباحثون بان المنهج التعليمي باستخدام تقنيات التعلم له تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل. واوصى الباحثان باستخدام تقنيات التعلم في المناهج التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في إقليم كردستان والعراق.

Abstract

The effect of an educational program using learning techniques in developing mental skills and learning the technical performance of free style in swimming

By

Dr. Hatem Saber Khoshnaw Faris Kameran Abdullah
College of Physical Education and Sports Science
Salahaddin University - Erbil

The aim of the research is to identify the learning techniques in developing mental skills and learn the technical performance of free style in swimming among students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Salah al-Din - Erbil, and to identify the differences in the post-tests between the two groups. Students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at Salah al-Din University - Erbil. The researchs imposed the existence of statistically

significant differences between the tribal and remote tests between the two groups, the research in mental skills and learning the technical performance of free swimming among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Salah al-Din University - Erbil. And the presence of statistically significant differences in the results of the post-tests between the two groups, research in mental skills and learning the technical performance of free style in swimming among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Salah al-Din University - Erbil. The researchers concluded that the educational program using learning techniques has a positive effect in developing mental skills and learning the technical performance of free style in swimming among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University - Erbil. The researchers recommended the use of learning techniques in the educational curricula in the faculties of physical education and sports sciences in the Kurdistan Region and Iraq.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

إنَّ التقدم العلمي في المجالات الحياتية كافة أثر تأثيراً واضحاً في تطور هذه المجالات ، والتربية الرياضية بَعْدَها جزءاً مكملاً للتربية العامة تأثرت كذلك بهذا التقدم وقد بات هذا واضحاً في مجال بحوث التربية الرياضية ، واهتم الباحثون في مجال التعلم الحركي بعملية التعلم والتعليم و سَعَوْا إلى تطوير المناهج وتحسين طرائق وأساليب تعليمها في مراحل التعليم المختلفة .

ويعد تقنيات التعلم من انواع التعليم الفعالة لدى الطلبة خاصة في هذا الوقت الاستثنائي المتمثل بظهور فايروس كورونا الذي سبب تعطيل الدوام في جميع المدارس والجامعات مما ادى الى اللجوء الى هذا النوع من التعليم، الا ان هذا النوع من التعليم وبالرغم من ميزاته الا انه يتميز بسلبيات واجبايات بالنسبة للمعلم والمتعلم .

ويوفر تقنيات التعلم بيئة تعلم تفاعلية بين المتعلم والمعلم في الاتجاهين وبين المتعلم وزملائه كما يوفر عنصر المتعة فلم يعد التعلم جامدا او يعرض بطريقة واحدة بل تنوعت المثيرات كما يؤدي الى متعة التعلم (استيتية وسرحان ، 2008 ، ص108)

ومما لاشك فيه ان المهارات العقلية تمثل بعدا هاما في اعداد اللاعبين فهي تؤدي دورا اساسيا في تطوير الأداء، واصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية، فالابطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين اثناء المنافسة حيث يؤدي دورا رئيسا في تحقيق الفوز (علاوي، 1997، ص45)

والمعروف عن رياضة السباحة أنها تتطلب مهارة حركية توفيقية في المقام الأول لحركة متكررة تتطلب التدريس الجيد والمستمر لاستقرارها وثباتها بصورة سليمة، ورياضة السباحة تأخذ إبعاد أكثر مما لو كان التعلم يتم في العاب أخرى، وذلك لان السباحة تتم في بيئة مختلفة تماماً عن اليابس، ونرى بان المشاكل تزداد أكثر فأكثر لزيادة معوقات تلك البيئة مثل معوقات بيئة المسبح وموقع المدرس في التدريس والصوت المنخفض للمدرس لكبر مساحة المسبح وضجيج الماء المعيق لسمع تعليمات المدرس وعدم مقدرة الطالب على رؤية المدرس خلال السباحة وعدم وجود تغذية راجعة آنية.

فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة تجريبية وتقويمية ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى الطلبة من خلال برنامج بالتقنيات التعلم مقترح من ناحية التعلم المهاري، كما تطرق هذا البحث إلى استعمال طريقة تعليم ، إضافة إلى تطبيقه على الطلاب المتعلمين وبما أنه لا يوجد طريقة واحدة يأخذ بها فيمكن للمدرس إيجاد طريقة تعليمية مناسبة والتي تتماشى مع مؤهلات المتدرب أو المتعلم، فستمكنه من تحقيق أدوار مثالية.

فذلك تاتي اهمية البحث في التعرف على تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة.

1-2 مشكلة البحث:

إن تقنيات التعلم وبمختلف أنواعها هدفها الأساسي تسهيل عملية الحصول على معلومات لتبدأ بتكوين نماذج هرمية الشكل تطبع في المراكز العليا بالدماغ، وكلما كانت هذه المهارات المراد تعلمها صعبة كلما ازدادت الواجبات التعليمية ،وفي حال اختلاف (الوسط التعليمي) سيزيد الأمور أكثر تعقيداً، فالماء وسطاً معيقاً للتقدم وفيه تزداد الصعوبات وتظهر بشكل أكثر وضوحاً.

ويعد تقنيات التعلم من الاساليب الحديثة في التعلم والتي تعمل على استثارة حواس الطالب من سمع وبصر مما ينعكس على الاداء المهاري بصورة جيدة وكذلك يمكن من خلالها تقديم المحتوى العلمي بصورة واضحة وجذابة مما يساهم في زيادة قدرات ومهارات المتعلم العقلية واصبحت ظاهرة لها اهمية كبيرة تنعكس اثارها في عمليتي التعلم والتعليم .

ويتضمن تقنيات التعلم عدة وسائل في وسيلة واحدة تحتوي على فيديوهات ونصوص مكتوبة ورسومات واصوات وموسيقا ورسوم توضيحية يمكن تقديمها للمتعلم عن طريق الحاسوب او موبايل او اي باد فضلاً عن توفيرها لبيئة تعليمية تفاعلية حيوية تجمع بين التقنية الحديثة والتشويق والاثارة لدى المتعلم وتعمل على تعزيز دافعية التعلم وتحفيز الطلبة الضعفاء دراسياً .

اذ ان تنظيم عملية التعلم واستخدام الطراق العلمية باستثمار هذه الاساليب هو المنهج العلمي الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق اهداف العملية التعليمية بشكل فعال بما يخدم هذه المهارات والتسريع في تعلمها. وجاءت هذه الدراسة محاولة للرد على هذا السؤال التالي :

ما تأثير تقنيات التعلم في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل ؟

3-1 هدفا البحث :

1- التعرف على تأثير تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

4-1 فرضا البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب السنة الدراسية الاولى، للعام الدراسي (2020-2021) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

2-5-1 المجال الزمني : من 2020/9/31 ولغاية 2021/8/18

3-5-1 المجال المكاني: المسبح المغلق بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الذكور في السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل للعام الدراسي (2020-2021)، والبالغ عددهم (132) طالباً موزعين على (4) شعب .

أما عينة البحث فقد تكونت من (20) طالباً يمثلون شعب (B،A) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وفق الجدول الدراسي واقتصرت عينة البحث على (20) طالباً وذلك بسبب جائحة كورونا وتم اخذ موافقة الطلاب واولياء الامور الطلاب وملئ استمارة التعهد لمشاركتهم في البحث، موزعين على (2) مجموعة متساوية، وتم اختيار مجموعتي البحث بطريقة القرعة وبذلك اصبح شعبة (A) مجموعة تجريبية وشعبة (B) مجموعة ضابطة، وبواقع (10) طالباً لكل مجموعة.

2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

2-4-1 الاجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب (Lap Top) نوع (Samsung) عدد (1) .
- جهاز للعرض (Data Show) نوع (Epson) عدد (1) .
- حاسبة يدوية من نوع (Citycal) عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- جهاز لفحص وبيان درجة حرارة الجسم والنبض. عددها (1).

(Infrared Forehead Thermometer)(Global seagull)

- جهاز الموبايل لتصوير الاداء الفني لسباحة الحرة. (Samsung Galaxy S8)

2-4-2 الأدوات المستخدمة:

- أقراص ليزرية (CD) عدد (4).
- صافرة من نوع (FOX 40) عدد (2).
- شريط قياس جلدي بطول (20)م عدد (1).
- شرائط ملونة للتخطيط عددها (3)
- اقلام رصاص عددها (20)
- حوض سباحة مغلق طوله (25)م وعرضه (12.5)م وعمقه من (1.3-2)م تدريجياً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين /اربيل.

2-4-3 وسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات الدولية (Inter net).
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ملحق (4).

- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين ملحق (4).
- استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الحرة ملحق (2).
- فريق عمل مساعد (*).

2-5 مقياس المهارات العقلية:

استخدم الباحث مقياس المهارات العقلية المصمم من قبل باحثان في بريطانيا يعملان في اختصاص علم النفس الرياضي في جامعة نورث ويلز و قام بترجمة هذا المقياس كل من (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد) في عام (2004) والذي يتضمن (7) محاور مهمة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي (القدرة على التخيل، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز، القدرة على الاسترخاء، الدافعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح سداسي التدرج علما أن بدائل الإجابة سوف تكون بشكل أرقام مسلسلة من (1،2،3،4،5،6) إذ يقوم الطلاب بوضع دائرة حول الرقم الذي يكون أمام الفقرة والذي يراه مناسباً له ويحتوي المقياس على (28) فقرة موزعة بواقع (4) فقرات لكل محور وبهذا الإجراء يصبح أعلى درجة للمحور تكون (24) درجة وأدنى درجة تكون (4)، أي أن الدرجة العليا للمقياس ككل هي (168) درجة والدرجة الدنيا هي (28) درجة. (باهي وجاد، 2004، ص 233-234) ملحق (1)

الجدول (1)

توزيع أرقام الفقرات على محاور مقياس المهارات العقلية

ت	المحور	ارقام الفقرات في المقياس	رقم الفقرة الايجابية	رقم الفقرة السلبية
1	القدرة على التخيل	4،3،2،1	4،2،1	3
2	الإعداد العقلي	8،7،6،5	8،7،6،5	-
3	الثقة بالنفس	12،11،10،9	12،10	11،9
4	التعامل مع القلق	16،15،14،13	-	16،15،14،13
5	القدرة على التركيز	20،19،18،17	-	20،19،18،17
6	القدرة على الاسترخاء	24،23،22،21	24،23،21	22
7	الدافعية	28،27،26،25	28،27،26،25	-
	المجموع	28	16	12

* فريق عمل المساعد:

- 1- ا.د عارف محسن الحساوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
- 2- محمد صلاح الدين تحسين - طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
- 3- عماد قادر مصطفى - بكالوريوس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين /

أربيل

2-5-1 الأسس العلمية للمقياس:

2-5-1-1 صدق المقياس:

"يعد صدق المقياس من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله". (حسانين، 1995، ص183). بغية الحصول على صدق المقياس تم عرض المقياس الاصل على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضية الملحق (4) وبعد جمع الاستمارات تبين اتفاق آراء السادة المختصين على مقياس.

2-5-1-2 ثبات المقياس:

يقصد بالثبات "إذا كرر الاختبار أكثر من مرة على العينة نفسها أعطى نتائج متقاربة " (الخولي، 1998، ص227).

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث والمتمثل بشعبة (C) والبالغ عددهم (10) طالباً في يوم الاحد الموافق (2021/2/14) في تمام الساعة (9:30) صباحاً وإعادة تطبيقه على العينة نفسها وفي الظروف نفسها في يوم الاحد الموافق (2021/2/17) وتم إيجاد معامل الثبات بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الثبات والصدق الذاتي لمقياس المهارات العقلية

قيمة (Sig)	معامل الثبات	تطبيق الثاني		تطبيق الاول		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغير
		±ع	س	±ع	س		
0.083	0.574	21.678	122.2	15.516	123.9	درجة	مقياس المهارات العقلية

2-6 استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الحرة:

اعتمد الباحث على استمارة الملاحظة العلمية الخاصة ب (سالم، 1997) لتقييم مراحل الاداء الفني لسباحة الحرة (سالم، 1997، ص414)، والمطبقة في البيئة العراقية من قبل (عواد، 2016)، وتم عرض الاستمارة على بعض من المختصين في مجال رياضة السباحة والتعلم الحركي الملحق (4)، والذين أكدوا صلاحية التقييم لمستوى الاداء الفني لمجموعتي البحث الملحق (2).

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للمقياس المهارات العقلية على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة والبالغ عددهم (10) طالباً، وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه المقياس في يوم الاحد الموافق (2021/2/7) وذلك في الساعة (9:30) صباحاً. وكان الهدف من التجربة التعرف على ما يأتي:

- مدى ملائمة المسبح في الكلية وصلاحيته للأجهزة المستخدمة لإجراءات البحث الميدانية.
- تنظيم العمل لإجراءات الوحدة التعليمية المتمثلة بتوقيت الوحدة التعليمية وأقسامها.
- التعرف على العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات والمنهاج التعليمي .
- معرفة مدى ملائمة المقياس المهارات العقلية لأفراد عينة البحث.
- اعطاء صورة واضحة لمدرس المادة المكلف بتنفيذها وكيفية تطبيقها.
- معرفة الوقت المستغرق لمقياس المهارات العقلية قيد البحث.
- ملاحظة موقع الإنارة لضمان مشاهدة الطلاب لشاشة العرض (Data Show) بشكل واضح.
- تحديد عدد وأدوار فريق العمل المساعد من تنفيذ التجربة.

2-8 المنهج التعليمي:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والخاصة بمادة السباحة (عياش، 1989)، (زكي وآخران، 1994)، (سالم، 1997)، (البيك وآخران، 1998)، (القط، 1999)، (جعفر وجعفر، 2006)، (العبودي والنداوي، 2015)، (الحمداني، 2016) والذي تم فيه التعرف على زمن الوحدة التعليمية وتقسيماتها فقد قام الباحث بتوجيه المشرف بوضع منهج تعليمي لمجموعة التجريبية وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال السباحة إذ بلغت مدة المنهج التعليمي (4) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع وبذلك بلغت عدد الوحدات الكلية للمنهج (12) وحدة لكل مجموعة وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، مقسمة إلى ثلاثة أقسام وهي: (القسم التحضيري (15) دقيقة - القسم الرئيسي (60) دقيقة - القسم الختامي (15) دقيقة).

وبذلك فقد بلغ الزمن الكلي للمنهج التعليمي (18) ساعة (1080) دقيقة ، أما زمن أقسام الوحدة التعليمية فكان كالاتي :

- القسم التحضيري (3) ساعة (180) دقيقة ونسبة مئوية (16.66%).
- القسم الرئيسي (12) ساعة (720) دقيقة ونسبة مئوية (66.66%).

- القسم الختامي (3) ساعة (180) دقيقة ونسبة مئوية (16.66%).

ولقد اعتمد الباحث في إعداد المنهج التعليمي على المحاور والخطوات الأساسية للمنهج التعليمي المستخدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - أربيل، وعلى أساسه استخدم تقنيات التعلم في عملية التعليم لمهارات السباحة الحرة.

بدأ تطبيق التجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق (2021/2/20) ولغاية يوم الأربعاء الموافق (2021/3/17) في تمام الساعة (10:30) صباحاً للمجموعة التجريبية والساعة (12:30) بعد الظهر للمجموعة الضابطة واستغرق التجربة مدة (4) اسابيع بواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة وبمعدل (3) وحدات تعليمية لكل مجموعة بالأسبوع في الايام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وقام مدرس السباحة بتدريس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكالتالي:

استخدم في تعلم المجموعة التجريبية تقنيات التعلم بالتسلسل والتدرج من السهل الى الصعب عن طريق استخدام التقنيات التعلم منها (Viber، Google Drive، برامج الكمبيوتر سواء باستخدام الصور الثابتة ثم الصور المتحركة وبعد ذلك شرائط الفيديو المحملة على الحاسوب الآلي المنسوخة على الأقراص المضغوطة (DVD))، تتجه المجموعة التجريبية إلى المكان المخصص للتعليم داخل المسبح، والذي يكون مزود بجهاز حاسوب الآلي وجهاز العرض (Data Show)، حيث يكون الجهاز موجهاً لمكان وقوف الطلاب داخل المسبح بشكل يسمح لهم رؤية الشاشة بوضوح والاستماع للحاسوب الآلي بشكل جيد، ثم يقوم أحد أفراد الفريق المساعد بتشغيل الحاسوب وإدارته من خلال عملية العرض، تعرض التمارين التي سوف تعلم خلال الوحدة التعليمية في التسلسل الواحد تلو الآخر، وبشكل بطيء في البداية والتوقف عند كل التمرين، ويقوم الطلاب بتطبيق التمارين المعروضة وتكرارها ويقوم المدرس المادة بتصحيح الأخطاء عند الاداء وهكذا يستمر. وتم عرضها للطلاب على شاشة عرض (داتاشو) في القسم الرئيسي في النشاط التعليمي لمدة (15 دقيقة) على جهاز الحاسوب الآلي وقد تم إدخال شريط الفيديو التعليمي وبلغته الكوردية إلى جهاز الحاسوب الآلي باستخدام الأقراص المضغوطة (DVD)، كما تم ادخال الصور الثابتة عن طريق جهاز الماسح الضوئي (سكانر)، كما قام الباحث بترتيب بعض الصور الثابتة للعرض وصور متحركة على برنامج البوربوينت والملحق (3) يوضح نموذج لوحدة تعليمية باستخدام التقنيات التعلم. في حين تم تعلم المجموعة الضابطة باستخدام الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج المرئي من قبل المدرس) وفقاً للمنهج التعليمي المعدة من قبل الباحث.

خضعت المجموعتان (التجريبية والضابطة) إلى مدة تعليم واحدة، وكان الفرق بينهما هو كيفية تنفيذ الوحدة التعليمية لكلتاهما، إذ قامت المجموعة التجريبية بتنفيذ (12) وحدة تعليمية على مدى (4) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع، وتستغرق الوحدة الواحدة (90) دقيقة يتم العمل بها على أساس التقنيات التعلم بمساعدة جهاز الحاسوب الآلي لعرض تمارين تعلم المهارات من خلال صور وأفلام توضيحية. يكون التأكيد على العرض البطيء للمهارة ومن عدة اتجاهات وفي كل خطوة من خطواتها، وتجزئتها لتوضيحها بشكل مفصل، لما لذلك من أهمية في سرعة التعلم. أما المجموعة الضابطة فقد نفذت أيضاً (12)

وحدة تعليمية على مدى (4) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع، وتستغرق الوحدة الواحدة (90) دقيقة يتم العمل بها على أساس التعلم وفق الأسلوب المتبع (عرض النموذج الحي).

2-9 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-9-1 الاختبارات القبليّة:

2-9-1-1 القياس القبلي لمقياس المهارات العقلية:

تم القياس القبلي لمقياس المهارات العقلية للمجموعي البحث في يوم الاحد الموافق (2021/2/7) في تمام الساعة (9:30) صباحاً في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل ، وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

2-9-2 تنفيذ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية في السبت الموافق (2021/2/20) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2021/3/17)، وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة في (4) أسابيع، وبواقع (3) وحدات بالاسبوع في أيام (السبت،الاثنين،الأربعاء).

2-9-3 الاختبارات البعدية:

2-9-3-1 القياس البعدية لمقياس المهارات العقلية:

تم القياس البعدية لمقياس المهارات العقلية للمجموعي البحث في يوم الخميس الموافق (2021/3/18) في تمام الساعة (9:30) صباحاً في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل، وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

2-9-3-2 الاختبارات البعدية للاداء الفني لسباحة الحرة:

لقد قام الباحث بتصوير مجموعتي البحث من خلال أداء فعالية السباحة الحرة ولمسافة (15 م) وتم التصوير في يوم الخميس الموافق (2021/3/18) في تمام الساعة (10:30) صباحاً في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل، وتم عرضه على الخبراء والمختصين في مجال السباحة الملحق (4)، ومن خلال استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الحرة حيث أعطيت الدرجة المناسبة لكل حركة من حركات السباحة وبلغت لضربات الذراعين (5) درجات ولضربات الرجلين (3) درجات والتنفس (4) درجات، أما التوافق الكلي فبلغ (2) درجات وبذلك تصبح الدرجة النهائية (14) درجة لمجموع حركات مهارة السباحة الحرة .

2-10 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات احصائياً والذي يتضمن:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T. test)، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج المهارات العقلية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية

الدلالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.000	12.293	2.415	123.500	4.341	111.200	درجة	المتغيرات مقياس المهارات العقلية

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (12.293) وعند مستوى احتمالية (0.000) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

تبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في المهارات العقلية ، ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى ان الطريقة المتبعة في التعليم والمتمثلة في الشرح من خلال اعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، وكذلك عمل نموذج لمهارة سباحة الحرة المراد تعليمها بواسطة المدرس، ثم اداء مجموعة من التمارين المتدرجة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ثم الممارسة والتكرار من جهة الطلاب، ثم التغذية الرجعية من جانب المدرس وتصحيح الخطاء وتوجيههم وهذا يتيح للطلاب فرصة التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء المهارات السباحة الحرة. وهذا ما ادى الى زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب وازالة عامل الخوف والتحرك في وسط الماء بحرية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (فخري، 2004) إلى أن "الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه". (فخري، 2004، ص38)

فضلاً عن ان التعليم بشكل الجماعي آثار دافعية الطلاب للتنافس فيما بينهم لابرارز تفوق كل منهم على الاخر، مما يؤدون كل من الطفو والانزلاق وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والربط والتوافق بافضل شكل ممكن، حيث تتميز هذه الطريقة بان المدرس هو الذي يتخذ القرارات، وان دور الطلاب هو الاداء حسب النموذج الذي يقدم امامه، فضلاً عن ان الطلاب تعودوا على ان تلقي المعلومات من المدرس وتعلم المهارة عن طريق المدرس الذي يقوم بكل شيء، ويقف الطلاب كمتلقي للمعلومات فقط ومقلداً للنموذج.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (رخا، 2003) و(عفيفي، 2006) و(سعدالدين، 2005) والتي يشير الى أهمية الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) والتي لايمكن اغفالها حيث انها ساهمت مساهمة ايجابية في التعلم.

2-1-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية

الدلالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية المتغيرات
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.000	11.442	5.618	146.300	8.219	114.700	درجة	مقياس المهارات العقلية

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (11.442) وعند مستوى احتمالية (0.000) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

تبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في المهارات العقلية، ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التأثير الأيجابي والفعال للمنهج باستخدام التقنيات التعليمية حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية طلاب، إذ ان استخدام (الرسوم الثابتة والمتحركة والافلام) بالحاسوب الالي زادت تفاعل الطالب مع المنهج التعليمي، كما انه ساهم في ادراك الطالب مع المنهج التعليمي لذا تم تنفيذ تلك التمارين بشكل سليم وخال من الخوف من الماء وأدت ذلك إلى زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم وزيادة الألفة مع الماء وشعورهم بالطمأنينة وبالتالي تقليل درجة الخوف من الماء كما إن الحد من عامل الخوف عن طريق استخدام التقنيات التعليمية سيزيد من مستوى الدافعية

لتعلم السباحة للطلاب ومما لا شك فيه أن الدافعية التي تعد شرطاً من شروط التعلم تتمثل بأنها "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته وإعادة التوازن عندما يختل، كما وإنها تشير إلى حالة نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الانسان بالضيق والتوتر حتى يحققه" (بوحمامة وآخرون، 2006، ص35)، ومن المعلوم أن الحد من عامل الخوف عن طريق استخدام المنهج التعليمي سيزيد من مستوى دافعية التعلم للطلاب ولاسيما وان عامل الخوف يعد من العوامل النفسية التي تقلل من نسبة الدافعية إذ أكد (علاوي، 1998) إلى أن "الدافعية تلعب دوراً هاماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلم" (علاوي، 1998، ص42). كما وأن التجهيزات الخاصة بكل طالب ووسائل الأمن والحماية لعبت دوراً مهماً في سيطرة الطالب على حركتها داخل الماء حيث ساعدت الطالب على تحسس الوسط المائي وأكتشافه بالإضافة إلى تنظيم عمل الحواس وقدرتها على ادراك المحيط وبذلك زاد من شعورهم بالطمأنينة والحد من عامل الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس التي تعد من العوامل المهمة التي تنمي الشجاعة والإقدام على مواجهة الخوف.

وان المنهج باستخدام التقنيات التعليمية راعى التدرج في عملية التعلم وهذا ساهم في زيادة الرغبة ودافعية الطلاب في الوصول الى ارتفاع من مستوى المهارات العقلية ، كما وفر المنهج التعليم للطلبة نوعاً من التغذية الراجعة المرتدة حيث ساهم ذلك في زيادة الاستيعاب لاجزاء المهارة وكذلك اختصار زمن التعلم والتأمل وسرعة الفهم وتصحيح الاخطاء بحيث يقف المتعلم في موقف ايجابي في التعلم اذ يشير (القط، 2000) الى "ان استخدام الوسائل التعليمية والادوات المساعدة من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية حيث انها جزءاً هاماً للارتقاء بتعليم مهارات السباحة، حيث انها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتساباً كاملاً وتساعد على التغلب على عامل الخوف واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية واثارة الدافعية لعملية التعلم وتسهيل امكانية تعلم الحركات الصعبة" (القط، 2000، ص47). ويضيف (شرف، 2000) على ان الحاسوب الالي يعمل على تزويد المتعلمين بعمليات تغذية الراجعة تفيد في تحسين عمليات التعليم والتعلم مما يؤدي الى الأداء الأمثل. (شرف، 2000، ص17) ويؤكد (سرين، 2007) في ان استخدام البرنامج الحاسوب للصور والأفلام التوضيحية بهدف إعطاء الطالب تصور حركي مسبق للاداء قبل تنفيذه يسمح للطلاب بفهم الحركة نظرياً، ومن ثم تطبيقها بالشكل الصحيح للتقليل من اخطاء الأداء. (سرين، 2007، ص58) وهذا ما اوصى به معن (الشعلان، 2006) إذ ذكر استخدام الحاسوب في التعليم يزيد من قدرات الطلبة على تعلم المهارات الحركية نتيجة للتغذية الراجعة الفورية، التي تتيح للمتلم الانتقال من خطوة الى خطوة حسب قدراته ورغبته، وهذا يؤدي الى عدم الشعور بالملل والوصول الى أفضل مستوى . (الشعلان، 2006، ص32)

3-1-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات العقلية وتحليلها:

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات العقلية

الدلالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية المتغيرات
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.044	11.790	5.618	146.300	2.415	123.500	درجة	مقياس المهارات العقلية

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات العقلية، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (11.790) وعند مستوى احتمالية (0.044) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

تبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المهارات العقلية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو ذلك التفوق الى تأثير المنهج باستخدام التقنيات التعليمية وما أحتواه من وسائل تعليمية متنوعة تخدم في الحد من شعور الخوف من الماء المعيق لعملية تعلم السباحة وتنمية عنصر التشويق والإثارة والأبتعاد عن الملل وكسب الطالب بالألعاب المائية المشوقة التي تزيد من الحماس والشعور بالألفة بين الطلاب وبالتالي كسر حاجز الخوف الذي يسيطر على الطلاب داخل الوسط المائي حيث أشار حيث (صبر، 2005) "أن أي عمل لا يكتب له النجاح بدون إثارة وتشويق لذلك عندما تخلو العملية التعليمية من عناصر التشويق والإثارة فان نتائجها ستكون سلبية وفي المقابل سيكون التعلم أكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم تساعد في إحداث رغبة في التعامل مع الواجب المطلوب تعلمه ويشكل فيه رضا وقبول نفسي كبيرين وانسجاماً مع ذلك نرى فيه عملية التنوع في استخدام طرائق التعلم هي الأكثر ملاءمة لتوفير التشويق والإثارة والمتعة وبالتالي إحداث تعلم وإكساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية " (صبر، 2005، ص59) كما أن تعزيز البرنامج لعنصر الثقة من العوامل التي تزيد من الشعور بالأمان وتقليل نسبة الخوف لدى المتعلمين سواء بثقة الطلاب بأنفسهم أو ثقتهم بالزميل أو المدرس والتشجيع المستمر طيلة الوحدة التعليمية فيزيد من أقدامهم على تكرار أداء التمارين كما وضح كل من (حمزة وأمين، 2015) أن "الخوف الصادر من عدم الثقة يحدث عندما لا ينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة ما يكفي فيكون غير واثق بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب ان تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الأخطاء بالإضافة الى التشجيع والترغيب" (حمزة وأمين، ص2015، 65) وان التصور العقلي محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً لأكثر من مرة ،هذا بالإضافة إلى أنّ التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ،ومحاولة التخلص من الأخطاء تدريجياً ، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تحصيل عن الأداء للمهارة يستطيعون التصور العقلي من مقارنة أداءهم من أداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء ، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة بل يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ،لأنّ الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على صنع التصورات العقلية في المواقف القادمة. (عبدالرحيم، 2016 ،ص71) واهمية مهارة

الاسترخاء والتي كان تعريفها كالتالي "يقصد بالاسترخاء " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر . (عبدالرحيم، 2016، ص72) وهذا ما أدى الى ارتفاع من مستوى المهارات العقلية وبالتالي أدى الى زيادة تعلم مهارات الاساسية للسباحة الحرة.

2-3 عرض النتائج الاداء الفني للسباحة الحرة وتحليلها:

1-2-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في الاداء الفني للسباحة الحرة وتحليلها:

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعتي التجريبية والضابطة في الاداء الفني للسباحة الحرة

الدالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية المتغيرات
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.024	13.316	1.970	30.866	1.209	21.133	درجة	الاداء الفني للسباحة الحرة

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في الاداء الفني للسباحة الحرة ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (13.316) وعند مستوي احتمالية (0.024) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

تبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في الاداء الفني للسباحة الحرة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك التفوق الى تأثير الايجابي والفعال لمنهج باستخدام التقنيات التعليمية الذي عمل على مساعدة المتعلم في فهم واستيعاب الأجزاء التفصيلية للمهارة وذلك من خلال عرض المهارة ببطء وعرضها متسلسلة في اجزاء بطريقة سهلة مم امكن المتعلم من إدراك واستيعاب تفاصيل المهارة بشكل جيد. وان استخدام الحاسوب كوسيلة مساعدة في تعلم الاداء الفني للسباحة الحرة عمل على تلقي المعلومات بسهولة ووضوح وذلك عن طريق عرضها باستخدام الوسائط المختلفة وتوظيفها في مكانها المناسب، وهذا ما أكده (سالم، 2000) "الحاسب الآلي يعمل على خلق بيئة نشطة تسمح للطلاب تلقي المعلومات والمعارف المتنوعة بسهولة ووضوح أكثر من الطريقة التقليدية" (سالم، 2000، ص161)، وقد سهل الحاسوب الآلي ايضا عملية فهم وإدراك الأجزاء التفصيلية

للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها، وذلك من خلال عرضها بشكل بطيء والتأكيد على الأجزاء الرئيسية للمهارة مما وفر فرصة جيدة في معرفة دقائق الحركة وسرعة استيعابها، وهذا ما أكدته (علي، 2000) "قدرة الحاسوب على عرض أكثر من صورة توضيحية عن الأداء، وقدرته على عرض الحركة بكل تفاصيلها بشكل دقيق مما يساعد على اكتسابها وتحسينها وتثبيتها" (علي، 2000، ص117). وعمل أيضا على توفير الوقت والجهد لتلقي المعلومات وذلك من خلال عرضها بشكل (صور ثابتة ولقطات فيديو) وهذا ما أكدته (محمد، 2000) "استخدام الحاسوب في عملية التعلم عمل على توفير الوقت والجهد من قبل المدرس في إيصال المادة العلمية" (محمد، 2000، ص107). وسهل الحاسوب الآلي عملية العرض البصري الذي ساهم في سهولة الفهم والاستيعاب للمهارة، وعند اقترانه مع المؤثر السمعي الذي قام به مدرس المادة وهذا اتفق مع ما أكدته (محبوب وآخرون، 2000) "إن المؤثر البصري وعند مقارنته مع السمعي والحركي وجد أنه أكثر فائدة لاكتساب المهارة وعليه فالمهام الحركية يجب أن تشتمل على العرض البصري وكذلك دلائل بصرية واضحة لمعالجة المعلومات" (محبوب وآخرون، 2000، ص234). وتتميز الحاسوب الآلي في قدرته على تخزين المعلومات واسترجاعها وقت الحاجة إليها بدون تعب أو ملل، هذا بالإضافة إلى تقديم المعلومات بصورة شيقة ذي تأثير نفسي جيد وفعال على متلقي المعلومات، وهذا ما أكدته (اسكندر وآخرون، 2000) "إن الحاسب الآلي يتميز بقدرته على تخزين وترتيب كم هائل من المعلومات واسترجاعها في وقت الحاجة إليها بدون تعب أو ملل" (اسكندر وآخرون، 2000، ص190). فضلا عن ان المنهج التعليمي ساهم في زيادة تعلم المهارة اذ تم الاعتماد على مبدأ تجزئة المهارة وتقطيعها ومشاهدتها، ولمراحلها الفنية والتدرج في تعلمها من السهل إلى الصعب، ومن ثم أدائها كاملة والذي اعطت للطلاب التصور الحركي الصحيح لكل من وضع الجسم وضربات الرجلين وحركات الذراعين وخاصة تقسيم المرحلة الأساسية من دخول ومسك وشد ودفع وتخلص وكذلك المرحلة الرجوعية والتنفس والربط والتوافق، وهذا يتفق مع دراسة كل من (عامر، 2003، ص37-46) ودراسة (عثمان وعبدالحليم، 2003، ص72-78)، وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، حيث ان الرسوم المتحركة تجذب انتباه المتعلم وتؤدي الى سهولة وسرعة التعلم وتراعي الفروق الفردية. كما ان المنهج التعليمي اكد على زيادة التشويق والاثارة والتنوع في التمرين وهذا ساهم في زيادة نسبة الدافعية لدى الطلاب في تعلم المهارات السباحة الحرة ، وهذا يتفق مع (شرف، 2000، ص19) في إن الحاسب الآلي ساعد على زيادة دافعية المتعلمين نحو تعلم المهارات الحركية مهما بلغت صعوبتها وإزالة عامل الخوف والرهبة من هذه الحركات.

وان تنظيم وتنويع التمرينات واستخدامها في تعلم السباحة الحرة كان له الأثر الإيجابي على تطبيق البرنامج وهذا يدل على أن البرنامج المعد أكثر فعالية من المنهج المطبق في تعلم السباحة وهذا يتفق مع ما أشار (جرجيس، 1987) الى ان "استخدام التمارين المتنوعة تجعل المادة التعليمية مشوقة وتعمل على تحاشي الملل عند تعلمها" (جرجيس، 1987، ص216).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- حقق المنهج باستخدام تقنيات تعلم تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 2- حقق المنهج المتبع في الكلية تأثيرا في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 3- تفوقت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع في الاختبار البعدي في تنمية المهارات العقلية لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج باستخدام تقنيات التعلم في الاختبار البعدي في تنمية المهارات العقلية لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 5- تفوقت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت المنهج باستخدام تقنيات التعلم على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع في تنمية المهارات العقلية.

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام تقنيات التعلم في المناهج التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في إقليم كردستان والعراق.
- 2- ضرورة توفر التقنيات التعليمية في المسابح والقاعات الداخلية الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لغرض الاستفادة منها واستثمارها في التعليم.
- 3- إجراء دراسات وبحوث أخرى على طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى طرق أخرى من السباحة.

المصادر:

- استيتة، جلال محسن وسرحان، عمر موسى (2008) : التحديات التربوية، ط1 ، عمان، دار الوائل.
- اسكندر، كمال يوسف وآخرون (2000): تكنولوجيا التعليم والوسائط التعليمية، الاسكندرية، نور للمكبيوتر والطباعة.
- باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير عبدالقادر (2004): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع .
- بوحمامة، جيلالي وآخرون (2006): علم نفس التعلم والتعليم، الكويت، الأهلية للنشر والتوزيع.

- جرجيس، ايزيس سامي (1987): اثر طريقة التدريس الفردي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية واتجاهاتهن نحوها، مجلة تطور علوم الرياضة مج1، مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- جعفر، مقداد السيد وجعفر، حسن السيد (2006): السباحة الأولمبية الحديثة، ط1، بغداد، مكتبة زاكي للطباعة.
- حسانين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج (1) ، ط3، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- حمزة، طالب حسين وأمين، ماجد محمد (2015): العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة، جامعة كربلاء .
- الحمداني، دريد مجيد حميد (2016): الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعلم وتدريب السباحة، ط1 ، اربيل ، مطبعة جامعة صلاح الدين.
- الخولي، أنور (1998): التربية الرياضية (دليل المعلم المفصل وطالب التربية الرياضية)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- رخا، محمد حسن حسن (2003): وضع برنامج باستخدام الهيبرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، بور سعيد، جامعة قناة السويس.
- زكي، علي وآخرون (2002): السباحة (تكنيك- تعليم- تدريب- إنقاذ)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- سالم، مهدي محمود (2002): تقنيات ووسائل التعلم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- سالم، وفيقة مصطفى (1997): الرياضات المائية طرق تدريسها اسس تدرسيها اساليب تقويمها، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف.
- سرين، المحاميد (2007) : أثر حوسبة مهارات حركية رياضية مختارة على اتجاهات طلبة الصف التاسع الأساسي نحو استخدام الحاسوب في تدريس مادة التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان، الأردن.
- سعدالدين، احمد يوسف (2005) : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنين.
- شرف، عبد الحميد (2000): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- الشعلان، معن احمد (2006): أثر التعلم المبرمج استخدام الحاسوب على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات التمريرة والتصويب في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- صبر، قاسم نزام (2005): موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مطبعة كلية التربية الرياضية.
- عامر، رشيد عامر محمد (2003): اثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، انتاج علمي، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، عدد 62 .
- العبودي، حسين على كنبار والنداوي، لقاء على (2015) السباحة تعليم وتدريب، بغداد، دار المرتضى.
- عبدالرحيم، بن جوال (2016): بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة محمد بوضياف- المسيلة.
- عثمان، عثمان مصطفى وعبدالحليم، هشام محمد (2003): اثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الالي على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، انتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات، جامعة الاسكندرية /كلية التربية الرياضية للبنين، عدد 48.
- عفيفي، مایسة محمد (2006) : فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطلّابات المبتدئيات، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
- علاوي، محمد حسن (1997) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن (1998): علم النفس الرياضي ، ط6 ، القاهرة، دار المعارف.
- علي، عادل فاضل (2000): تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عياش، فيصل رشيد (1989) رياضة السباحة ، جامعة بغداد، بيت الحكمة .
- فخري، عبد الرحمن جميل غضب (2004): دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بغداد.
- القط، محمد على (1999) المبادئ العلمية للسباحة، جامعة الزقازيق.
- القط، محمد علي احمد (2000): السباحة بين النظرية والتطبيق، ط2، الزقازيق، مكتب العزيزي للكمبيوتر.

- محجوب، وجيه وآخرون (2000): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق.
- محمد، بان عدنان (2000): تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للنساء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

ملحق (1)

جامعة صلاح الدين - اربيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان رأي المختصين لمدى صلاحية مقياس المهارات العقلية

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة). نرفق لكم طياً مقياس (المهارات العقلية) الذي صممه باحثان في بريطانيا يعملان في اختصاص علم النفس الرياضي في جامعة نورث ويلز وقام بترجمة هذا المقياس كل من (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد) في عام (2004) والذي يتضمن (7) أبعاد مهمة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي (القدرة على التخيل ، الإعداد العقلي ،الثقة بالنفس ، التعامل مع القلق ، القدرة على التركيز، القدرة على الاسترخاء ، الدافعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح سداسي التدرج علماً أن بدائل الإجابة سوف تكون بشكل أرقام مسلسلة من (1،2،3،4،5،6).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي نضع بين أيديكم المقياس، راجين بيان مدى صلاحية الفقرات لعينة البحث وبيان ملاحظاتكم العلمية شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

مع تقبل وافر الشكر والتقدير

التوقيع :

اسم الخبير:

الشهادة واللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

مكان العمل :

الباحثان

التاريخ :

مقياس المهارات العقلية

ت	العبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	أستطيع أن أتدرب على السباحة في عقلي			
2	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها			
3	من الصعب أن أكون صورة عقلية			
4	أجد من السهل التخيل بالشعور بالحركة			
5	أحدد بنفسني دائماً أهدافي من السباحة			
6	أهدافي دوماً محددة جداً			
7	دائماً أحدد بنفسني أهدافي بعد أن أنتهي من السباحة			
8	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها			
9	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي			
10	أدخل في حوض السباحة بفكر واثق			
11	تتلاشى ثقتي بالتدرج كلما اقترب ميعاد السباحة			
12	طول فترة السباحة أحافظ على موقف إيجابي			
13	كثيراً ما أعاني من الخوف من السباحة			

14	أقلق مما قد أحقه بنفسه من هزيمة في السباحة
15	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء
16	أفرط بالقلق بشأن السباحة
17	لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء السباحة
18	يتخلى عني تفكيري أثناء السباحة
19	الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي
20	تشتيت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي
21	أستطيع أن أقوم بنفسه بالاسترخاء قبل السباحة
22	أكون متوتراً للغاية قبل السباحة
23	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي
24	أعرف كيف أسترخي في المواقف الصعبة
25	في السباحة عادة أعد نفس بما يكفي للأداء الجيد
26	أنا أستمتع فعلاً في السباحة
27	أنا قادر على تحفيز نفسي
28	عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي

ملحق (2)

جامعة صلاح الدين / اربيل

كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان رأي المختصين لمدى صلاحية استمارة التقويم للأداء الفني لسباحة الحرة

إلى الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ..

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الأداء الفني للسباحة الحرة) على طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل. ولحاجة الباحث إلى استمارة التقويم للأداء الفني في سباحة الحرة ، فقد حصل على الاستمارة من (وفيقة مصطفى سالم ، 1997) ، ولكونكم من ذوي الخبرة والمختصين يرجى بيان

رأيكم في ومدى صلاحية استمارة التقويم للأداء الفني في سباحة الحرة مع ما تحتويه كل من فقرات تخصص مراحل الأداء الفني فضلاً عن عناصر الأداء الأساسية ، مع ملاحظة الآتي :

1- مراحل الأداء الفني لكل من سباحتي الصدر والحرة ، تم تحديدها ب (14) فقرة .

2- ملاحظة مدى توفر النقاط الفنية عند الأداء الحركي للمتعلم لكل عنصر من العناصر الأساسية وذلك :

أ- يوضع علامة (✓) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة صحيحة .

ب- وضع علامة (-) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة متوسطة ، أقرب إلى الأداء الصحيح .

ج- وضع علامة (×) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة خطأ .

3- يقترح الباحث إعطاء الدرجات الآتية وعلى وفق النقاط السابقة :

أ- (3) درجات للعلامة (✓) .

ب- (2) درجة للعلامة (-) .

ج- (1) درجة للعلامة (×) .

وعليه تصبح الدرجة العظمى للاستمارة (42) درجة ، والدرجة الصغرى (14) درجة .

4- إضافة أو حذف أو تعديل أية ملاحظات ترونها مناسبة .

شاكرين تعاونكم

التوقيع :

اسم الخبير:

الشهادة والمقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

مكان
الباحثان

العمل

:

التاريخ :

استمارة التقويم النهائي للسباحة الحرة

عناصر الاداء الاساسية	ضربات الذراعين	ضربات الرجلين	التنفس	التوافق
وصف أقسام حركة السباحة الحرة	1.تدخل إحدى الذراعين في نقطة أمام الكتف بحيث تدخل الأصابع أولاً. 2.تبدأ إحدى الذراعين الشد من نقطة أمام مفصل الكتف بعد دخولها الماء 3.يستمر الشد أسفل الجسم مع ثني المرفق وبقائه عالياً. 4.تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة في اتجاه القدمين. 5.تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ودفعه للأعلى والأمام .	1.ضربات الرجلين تبادلية رأسية بدون تصلب. 2.تستمر ضربات الرجلين التبادلية الرأسية أثناء أداء ضربات الذراعين. 3.امتداد المشطين مع انثناء خفيف في الركبتين مع عدم المبالغة في الثني .	1.تدوير الرأس للجانبين بأخذ الشهيق عندما تكمل الذراع الأولى الشد . 2.يتم الشهيق بمجرد خروج الفم والأنف من الماء . 3. يؤخذ الشهيق عندما تخرج الذراع من الماء ثم يدار الرأس داخل الماء ل طرح الزفير . 4. يتم أخذ الشهيق عن طريق الفم بسهولة وسرعة .	1.الربط بين ضربات الذراعين والرجلين والتنفس. 2.الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيايبي أثناء التقدم في الماء

														العلامة / = 3 درجات
														العلامة - = 2 درجة
														العلامة × = 1 درجة
														رقم الطالب
2	1	4	3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	1	1
														2
														3
														4
														5
														6
														7
														8
														9
														10

تاريخ التقويم :

اسم المقوم :

التوقيع :

الملحق (3)

نموذج من وحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية : 1 زمن الوحدة : 90 دقيقة التاريخ :

2021/2/20 الادوات: جهاز كمبيوتر وجهاز داتاشو عدد الطلاب: 10

اليوم : السبت الهدف التعليمي : التعود والثقة مع الماء وتنظيم التنفس

الهدف التربوي : التعود على الضبط والنظام

الملاحظات	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة
<p>- تأكيد الوقوف المنتظم، والمسافات بين الطلاب.</p> <p>- ملاحظة المدرس للسير والهرولة الصحيحة.</p> <p>- تأكيد التطبيق الصحيحة للتمارين البدنية.</p>	<p>السير الاعتيادي، ثم الهرولة مع أرجحة الذراعين، ثم الهرولة مع رفع الركبتين للأعلى ثم الهرولة اعتيادية، ثم السير الاعتيادي.</p> <p>(الوقوف) مرحة الذراعين اماما وعاليا (4 عدات)</p> <p>(الوقوف ، فتحا) ثني ومد الجذع للجانبين (4 عدات)</p> <p>(جلوس طويل) رفع الرجلين اماما وعاليا بالتبادل (4 عدات)</p>	<p>2 د</p> <p>4 د</p> <p>6 د</p> <p>3 د</p>	<p>1- الاعداد العام</p> <p>- تسجيل الحضور</p> <p>- الاحماء</p> <p>2- الاعداد الخاص</p> <p>- التمارين البدنية</p> <p>- الاستحمام (دوش)</p>
<p>- تأكيد حركة الذراعين والرجلين</p> <p>- تأكيد تصحيح الاخطاء</p> <p>- تأكيد تنظيم النفس وضبطه</p>	<p>- مشاهدة كيفية الدخول إلى الماء وتعليم الاحساس بضغط الماء والسير فيه مع صور. ثم يتم مشاهدة التمرينات وتطبيق ما شاهدوه من التمرينات التعليمية وكالتالي:</p> <p>- الجلوس على حافة المسبح وتحريك الماء بالقدمين داخل الماء.</p> <p>- المشي في المنطقة الضحلة على شكل رتل.</p> <p>- المشي للجانبين مع مسك الجدار باليدين ثم بيد واحدة.</p> <p>- المشي في الماء وعدم مسك حافة المسبح.</p> <p>- من وضع الوقوف المواجه للحائط ، مسك الحافة باليدين ثم بيد واحدة وإجراء عملية التنفس بأخذ شهيق ثم غمر الرأس داخل الماء لطرح الزفير</p> <p>- من وضع الوقوف بقرب حافة المسبح (الدرج) الوثب داخل الماء .</p>	<p>15 د</p> <p>8 د</p> <p>7 د</p> <p>10 د</p> <p>5 د</p> <p>10 د</p> <p>5 د</p>	<p>1- النشاط التعليمي (15)</p> <p>2- النشاط التطبيقي (45 د)</p>
			<p>القسم الرئيسي (60 د)</p>

القسم الختامي (15 د)	- لعبة صغيرة - الاسترخاء	10 د 5 د	- سباق لاجراج القطع المعدنية من قاع المسبح . - اعطاء تمارين الاسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية.	- تأكيد التعاون بين الطلاب في أثناء اللعبة
----------------------	-----------------------------	-------------	--	--

الملحق (4)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بخبراتهم

ت	اسماء الخبراء والمختصين	نوع الاستبانة				مكان العمل (الكلية والجامعة)
		مقابلات شخصية	صلاحية مقياس	تقويم الاداء الفني للسباحة	المنهج التعليمي	
1.	أ.د. عارف محسن الحساوي	*		*		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
2.	أ.د. عظيمة عباس على	*	*			كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
3.	أ.د. فداء أكرم سليم	*			*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
4.	أ.د. حسين سعدي ابراهيم	*			*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل	التعلم الحركي	*	*		*	أ.د. بحري حسن عبدالله	5.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل	علم النفس الرياضي			*		أ.م.د. نالان قادر رسول	6.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل	علم النفس الرياضي			*	*	أ.م.د. سعيد نزار سعيد	7.
كلية التربية - جامعة صلاح الدين / اربيل	طرائق التدريس	*				أ.م.د. فرهاد على مصطفى	8.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل	التعلم الحركي	*	*		*	أ.م.د. شهلة احمد عبدالله	9.

تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وبعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م. د علي محمد ياسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

تم التطرق في هذا البحث إلى أهمية القدرات البدنية في كرة السلة وكذلك الدور الذي يلعبه التحمل الخاص في تطوير تلك القدرات البدنية مثل سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية بكرة السلة . وقد افترض الباحث جود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة . وكان الهدف من البحث هو التعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وبع المهارات الدفاعية بكرة السلة . وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية التي قام باختبارها واختبار سرعة الاستجابة الحركية وتم تطبيق التدريبات الخاصة بالتحمل الخاص وقد تم اختيارها وفق أسس علمية وتدريبية دقيقة. وقد استنتج الباحث بعد استخراج النتائج الإحصائية أن هناك تأثير ذات دلالة معنوية للتدريبات المستخدمة في البحث وأحدثت تطوير في سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وأيضاً للمهارات الدفاعية التي تم اختبارها. وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بكل القدرات البدنية بشكل عام والتحمل الخاص بصفة خاصة من قبل المدربين .

Abstract

The effect of special endurance training in developing the speed of the motor response of the legs and some defensive skills among young basketball players

By

Dr. Ali Mohamed Yassin
College of Physical Education and Sports Science
University of Maysan

In this research, the importance of physical abilities in basketball has been addressed, as well as the role that special endurance plays in developing those physical abilities, such as the speed of motor response and defensive skills in basketball. The researcher assumed that there are significant differences between the tribal and remote tests, in favor of the post tests for the experimental and control groups. The aim of the research was to identify the effect of special endurance training in developing the speed of the motor response of the two legs and some defensive skills in basketball. The researcher used a set of tests for defensive skills that he chose and tested the

speed of the motor response. Special endurance exercises were applied, and they were selected according to accurate scientific and training bases. The researcher concluded, after extracting the statistical results, that there is a significant effect of the exercises used in the research, and it has resulted in a development in the speed of the motor response of the two men, as well as the defensive skills that have been selected.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التقدم في مستوى الأداء للألعاب الرياضية كان نتيجة لاستخدام طرائق و وسائل علمية حديثة من أجل تطوير حالة الفرد الرياضية والوصول به إلى مستوى عالٍ في النشاط الذي يمارسه. ويُعد التدريب الرياضي الذي يكون مستندا على أسس علمية صحيحة, هو من العوامل التي تمكننا من الوصول إلى مستويات عالية في مختلف الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص.

ونتيجة الارتباط الكبير بين الإعداد بدنيا والإعداد مهاريا في كرة السلة, وهذا ما أثبتته أغلب الدراسات. فقد أصبح من الضروري الاهتمام بالقدرات البدنية المختلفة ومنها التحمل الخاص الذي يُعد من القدرات البدنية المهمة و المؤثرة في نجاح الأداء المهاري في كرة السلة .

إن التطور الحاصل في جميع الألعاب الرياضية يعتمد على تطور أعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية , سواء كانت هجومية أو دفاعية وذلك من أجل الوصول إلى المستوى العالي وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخطيط الصحيح واستخدام المناهج التدريبية الحديثة في التخطيط والتدريب و الإعداد . " أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التدريب الرياضي وطراق التدريب هو التنوع في الأساليب والطرق التدريبية " (1) .

إن كرة السلة تعتبر من الألعاب الجماعية التي يحتاج لاعبيها إلى العديد من القدرات سواء كانت قدرات بدنية أو مهارات أو غيرها , والتي يكون لها دور مهم في أداء وتطبيق المهارات المختلفة .

ولارتباط الإعداد البدني والمهاري في لعبة كرة السلة فقد أصبح من المهم لدى المدربين الاهتمام بالقدرات وعناصر اللياقة البدنية ومنها التحمل الخاص الذي يعتبر مجموعة من القدرات البدنية والتي تؤثر في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة بشكل عام والمهارات الدفاعية بشكل خاص لكون لعبة كرة السلة تتميز في أداؤها بمجهود بدني وسرعة استجابة للأداء الدفاعي أثناء المباراة.

وتتطلب الواجبات الدفاعية في كرة السلة من اللاعب مجهودا كبيرا طوال مدة وجوده بالملاعب بدون توقف ,ولابد للاعب المدافع أن يستمر في بذل الجهد دون فترة راحة وتبعا للموقف الدفاعي ويستمر بهذه الكفاءة حتى نهاية المباراة دون هبوط مستواه . ونلاحظ ذلك عند أداء اللعب للمهارات الدفاعية المختلفة والتي يكون بعض منها مدة أداؤها لثواني قليلة.

وتعد سرعة الاستجابة الحركية واحدة من القدرات التي تتطلبها كل فعالية رياضية بشكل عام وحسب نسبة متطلبات الفعالية وكرة السلة بشكل خاص وخاصة في المهارات الدفاعية وذلك بسبب طبيعة الأداء الدفاعي المتغير أثناء المباراة والتغيير السريع لظروف المنافسة وتشكل هذه القدرة دورا هاما مع باقي القدرات البدنية إحدى الأسس المهمة في حسم مجريات المباراة.

(1) جاسم محمد نايف : أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض , أطروحة دكتوراه, جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية , 1999, ص 16-17.

ولأهمية المهارات الدفاعية بكرة السلة وما تتطلبه من إتقان من قبل اللاعبين فإنها تحتاج إلى الكثير من القدرات البدنية ومنها سرعة الاستجابة الحركية والتي تعتبر من القدرات المهمة لأغلب الفعاليات ومن أهمها في كرة السلة لما تتميز به لعبة كرة السلة من سرعة في الأداء والتحرك وتغيير في إيقاع اللعب وحركة اللاعبين المدافعين أثناء المباراة .

لقد أصبح التأكيد على الدفاع بكرة السلة صفة وسمه واضحة في كرة السلة الحديثة بعد أن كان التركيز على المهارات الهجومية فقط " فالفريق الذي يمتلك دفاعاً متماسكاً يتحكم إلى حد كبير في مخرجات المباراة " (1) . فاللعب الدفاعي يتطلب مجموعة من القدرات يجب توافرها لدى اللاعب المدافع الذي يجب أن يلعب المباراة تحت ظروف التعب والاحتفاظ بها حتى نهاية المباراة .

أن رفع فعالية الدفاع في كرة السلة تُعد واحدة من أهم المشاكل اليوم لأن نجاح و فوز أي فريق يعتمد بدرجة كبيرة على إمكانية استخدام أكثر من نوع و طريقة دفاع في المباراة الواحدة وحسب موقفه وطبيعة اللعب , بما يخلق حالة من عدم الاستقرار عند الفريق المهاجم , لذا يرى الكثير من خبراء كرة السلة العالميين بان القياس الأكثر نوعية واهمية لمستوى الفريق هو إجادته لمهامه الدفاعية .

ومن خلال مما تقدم , تكمن أهمية البحث في دور التحمل الخاص بكونه احد المتطلبات المهمة للاعب كرة السلة وان تطوير التحمل الخاص سوف ينعكس على تطور مستوى الأداء البدني والمهاري وكذلك الخططي وبالتالي سيؤدي إلى تطوير مستوى أداء اللاعب والفريق على حد سواء .

1-2 مشكلة البحث

هناك اختلاف حول استخدام أفضل التدريبات التي تعتمد على الطرائق و الأساليب التي يمكن استخدامها لتطوير القدرات المتعلقة بالأداء المهاري و الدفاعي في كرة السلة . و من خلال متابعة الباحث لمباريات الأندية العراقية لفئة الشباب لاحظ انخفاض في مستوى الأداء الدفاعي لأغلب اللاعبين وكذلك خلال فترات المباراة وخاصة في الفترتين الثانية والرابعة بسبب انخفاض مستوى التحمل الخاص والذي يؤدي إلى قلة التركيز وانخفاض مستوى الأداء الكلي في جوانبه المختلفة , ويمكن أن يلاحظ ذلك من خلال أداء اللاعبين الغير منتظم والتشتت وكذلك عدم القدرة على سرعة الاستجابة للحالات الدفاعية التي تحدث أثناء سير المباراة والبطء في عملية الأداء الدفاعي وبالتالي خسارة الكثير من الفرص لتحقيق النقاط وعدم تحقيق النتيجة المطلوبة وهي الفوز في المباراة وعدم القدرة على الأداء في نفس الوتيرة . كذلك لاحظ الباحث تباطؤ في الأداء لأغلب اللاعبين في حالات الدفاع سواء كانت بحوزته الكرة أو بدونها وفي سرعة الاستجابة لمتابعة الكرة والاستحواذ الدفاعي . ومن خلال ما تقدم تتجلى مشكلة البحث والتي يسعى الباحث من خلال تطوير ما يجب تطويره و الاستفادة منه قدر الإمكان في المباريات .

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على تدريبات التحمل الخاص لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة .

(1) احمد كريم لطيف : أثر تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص

2- التعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وبعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة .

4-1 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري : لاعبو منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان لفئة الشباب بكرة السلة.

2- المجال الزمني: 2021/3/1 - 2021/5/5

3- المجال المكاني : ملعب كرة السلة في منتدى شباب حي الحسين.

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التحمل الخاص: " هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفعالية من دون أي هبوط في مستوى الأداء . (1)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين لملائمته لمتطلبات البحث)

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتديات الشباب في محافظه ميسان والبالغ عددها (9) منتديات شبابيه وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتدى شباب حي الحسين لفئة الشباب بكرة السلة وبلغ عددهم (22 لاعبا) وتم استبعاد لاعبين من العينة بسبب إصابتهم ومن ثم قسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية لكل مجموعه (10) لاعبين للتجريبية و (10) لاعبين للضابطة وقد تم اختيار منتدى شباب حي الحسين لتوفر مستلزمات إكمال إجراءات البحث .

3-2 الوسائل والأجهزة المستعملة

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , القاهرة دار الفكر العربي, 1998, ص 106 .

1- الاختبارات والقياس

2- استمارات لتسجيل البيانات

3- ساعة توقيت الكترونية عدد 3

4- شواخص عدد 5

5- صافرة

6- كرات طبية زنة 5 كغم

2-4-4 تحديد المتغيرات والاختبارات

2-4-1 تحديد المتغيرات

قام الباحث و على ضوء ما تتطلبه مشكلة البحث بتحديد المتغيرات التي سيقوم بدراستها و هي (سرعة الاستجابة الحركية للرجلين والمهارات الدفاعية بكرة السلة)

2-4-2 تحديد اختبارات البحث

2-4-2-1 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (1).

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة الاستجابة والتحرك السريع وفقا لاختبار المثير.

- مواصفات الأداء:

- تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر (40، 6م). وطول الخط (1 م).

- يقف اللاعب عند نهايتي احد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر.

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني إلى الأمام قليلا.

- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بأحدي يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما من ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

- يستجيب اللاعب لإشارة البدء ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي الذي يبعد عن خط المنتصف (40، 6م).

- عندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .

- إذا بدأ اللاعب بالركض بالاتجاه المعاكس فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب.

- يعطى المختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20 ث) وبواقع (5) محاولات في كل جانب. طريقة التسجيل:

- يحسب الزمن الخاص لكل محاولة.

- درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشرة.

2-4-2-2 اختبار التحرك الدفاعي (1)

(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، العراق، 2021، ص414 .

- الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار إلى قياس سرعة التحرك الدفاعي.
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط لاصق ملون - ساعة توقيت - صافرة - مقياتي - شريط قياس.

- طريقة الأداء : تحدد نقاط من (1 - 6) على أن تكون المسافات متساوية بين نقطة البداية والنقاط الأخرى وهي (6،75 م) حيث يتم قياس نقطة الانطلاق (نقطة البداية) من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من نقطة السلة على الأرض ويقوم اللاعب بأخذ الوقفة الدفاعية ، وعند سماع الصافرة يتم تشغيل ساعة التوقيت و يتحرك اللاعب من النقطة (1) إلى (2-3-4) الوجه للأمام و العودة إلى نقطة (1) و بحركة دفاعية للخلف اي إن الظهر يكون أمام لوحة السلة وعند الانتهاء من النقطة (4) والعودة إلى النقطة (1) يكون التحرك إلى النقطتان (5-6) بدون وتوقف و تكون الحركة من هذه الحالة حركة دفاعية جانبية ، و العودة إلى النقطة (1) نقطة البداية عندها يتم إيقاف ساعة التوقيت و حساب الزمن المستغرق للحركة.
التسجيل:

1- يمنح اللاعب محاولتين و يتم اخذ زمن أفضل محاولة.

2- فترة الراحة بين المحاولتين (3) دقيقة.

3- حساب الزمن المستغرق بال عشرة من الثانية.

2-4-2-3 اختبار السحب الدفاعي (2)

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على سحب الكرات المرتدة .

- الأدوات اللازمة: هدف كرة السلة - ساعة إيقاف - صافرة لإعطاء إشارة البدء .

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب على مسافة (3 م) من الهدف المرسوم عليه خط يوازي الأرض وعلى ارتفاع (3 م) يقوم اللاعب برمي الكرة باليد او باليدين في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط ثم يقوم بمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها وذلك لمدة (60 ث) .

- الشروط : يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد في رمي الكرة على اللوحة .

- التسجيل: تسجل المحاولات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم وتسحب الكرة من قبل اللاعب خلال المدة المحددة .

2-5 تجانس العينة

أجرى الباحث التجانس لعينة البحث التي تم اختيارها في متغيرات(الطول و الوزن و العمر الزمني و العمر التدريبي) و كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث لمتغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي)

(1) علي عاشور عبيد: تأثير تمارين الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 52.

2-MORROW. R.J. Jackson , w.a.disch.G.J: Measurment and EVALUARION in HUMAN performance ,Human Kentics, 1995, p284 .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف
			ع ±	س-		ع ±	س-	
1	الطول	سم	7.51	179.30	4.18 %	9.42	180	5.23%
2	الوزن	كغم	6.18	65.50	9.4 %	5.01	68	7.36%
3	العمر الزمني	السنة	0.69	16.60	4.1 %	0.51	16.40	3.14%
4	العمر التدريبي	السنة	0.73	3.90	1.8 %	0.51	5.40	9.4 %

يتبن من خلال الجدول (1) أن كل المتغيرات متجانسة من خلال النتائج النسبية لمعامل الاختلاف التي ظهرت في الجدول أعلاه.

2-6 تكافؤ المجموعتين

قام الباحث بإجراء تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث التابعة و ذلك لضبط المتغيرات و كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ت	الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة T.Test المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	سرعة الاستجابة الحركية	0.99	3.10	0.42	2.80	0.87 (*)	غير معنوي
2	القدرة على سحب الكرات المرتدة	0.63	18.80	0.73	19.10	0.97 (*)	غير معنوي
3	التحرك الدفاعي	1.47	23.80	1.22	23.20	0.98 (*)	غير معنوي

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) بلغت (1.73)

تبين من الجدول (2) الذي يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث حيث بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وان جميع المتغيرات متكافئة.

2-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1/ 3 / 2021 على عينة مكونة من أربعة لاعبين وكان الغرض من التجربة هو التعرف على:

1- مدى صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.

2- الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

3- كفاءة الكادر المساعد (*).

(*) كادر العمل المساعد: م . عباس طه حسين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

4- مدى استجابة أفراد العينة للاختبارات و صحة أدائهم لها .

2-6 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 3 / 3 / 2021 في وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصّة بالاختبارات من حيث المكان والزمان و أسلوب الاختبار و كادر العمل المساعد وذلك من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث .

2-7 تدريبات التحمل الخاص

قام الباحث بإعداد تدريبات للتحمل الخاص و كانت مدة التدريبات 8 أسابيع , و قد تم مراعاة المستوى التدريبي و المرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية و كذلك الاعتماد على المصادر الخاصّة بعلم التدريب الرياضي و قد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية) ^(*) . بواقع (3 وحدات أسبوعياً) . استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من أجل تطوير متغيرات البحث. راعى الباحث شدة الوحدة التدريبية والوقت المحدد للوحدة التدريبية وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع و فترات الراحة و التكرار و كذلك التدرج في الصعوبة من تمرين إلى آخر. واستخدم درجات الحمل : الأقصى , الأقل من الأقصى , المتوسط .

- تم البدء بتنفيذ التدريبات بتاريخ 2021/3 /4

2-8 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة على مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية بتاريخ 2021 / 5 /5

2-9 الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: ⁽¹⁾

- النسبة المئوية - الانحراف المعياري - الوسط الحسابي - اختبار t.test للعينات المتناظرة - اختبار f.test للعينات المستقلة - معامل الاختلاف - نسبة التطور .

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

3-1 عرض النتائج ومناقشتها :

بعد إجراء الاختبارات الخاصّة بالبحث وبعد إكمال الحصول على نتائج البحث من خلال استخدام تدريبات التحمل الخاص وبعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لتحقيق أهداف البحث وإثبات صحة الفروض. وبعد أن توفرت البيانات حول نتائج استخدام تدريبات التحمل الخاص وكما هو موضح في الجداول الآتية:

جدول (3)

م.م محمد عدنان هاشم - مديرية تربية ميسان

(*) الملحق 1: نموذج من التدريبات المستخدمة والتي طبقت على المجموعة التجريبية.

(1) قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي , بغداد مطبعة التعليم العالي, 1987, ص 249-273-181-305 .

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية لمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س-	ع ±	س-	ع ±			
التجريبية	2.80	0.42	1.80	0.63	4.74 (*)	معنوي	55.5%
الضابطة	3.10	0.99	2.70	0.82	2.44 (*)	معنوي	14.8%

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) بلغت (1.83) من خلال الجدول (3) والذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (2.80) والانحراف المعياري بلغ (0.42) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (1.80) والانحراف المعياري بلغ (0.63). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (4.74) ونسب التطور بلغت (55.5%). أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (3.10) والانحراف المعياري بلغ (0.99). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (2.70) والانحراف المعياري بلغ (0.82). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.44) ونسب التطور بلغت (14.8%).

جدول (4)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القدرة على سحب الكرات المتردة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س-	ع ±	س-	ع ±			
التجريبية	19.10	0.73	21.20	0.91	6.67 (*)	معنوي	9.9%
الضابطة	18.80	0.63	19.20	0.78	2.44 (*)	معنوي	2.08%

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) بلغت (1.83) من خلال الجدول (4) والذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القدرة على سحب الكرات المتردة للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (19.10) والانحراف المعياري بلغ (0.73) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (21.20) والانحراف المعياري بلغ (0.91). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (6.67) ونسب التطور بلغت (9.9%). أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (18.80) والانحراف المعياري بلغ (0.63). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (19.20) والانحراف المعياري بلغ (0.78). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.44) ونسب التطور بلغت (2.08%).

جدول (5)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	ع ±	-س	ع ±	-س			
التجريبية	1.22	23.20	1.26	20.60	8.5 (*)	معنوي	12.6%
الضابطة	1.47	23.80	1.26	23.50	1.96 (*)	معنوي	1.27%

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) بلغت (1.83) من خلال الجدول (5) والذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (23.20) والانحراف المعياري بلغ (1.22) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (20.60) والانحراف المعياري بلغ (1.26). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (8.5) ونسب التطور بلغت (12.6%). أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (23.80) والانحراف المعياري بلغ (1.47). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (23.50) والانحراف المعياري بلغ (1.26). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (1.96) ونسب التطور بلغت (1.27%). يتبين لنا من خلال النتائج في الجداول (3-4-5) بأن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية واختبار القدرة على سحب الكرات المرتدة واختبار التحرك الدفاعي . كانت معنوية عند مقارنتها بقيمة (T.TEST) الجدولية والبالغة (1.83) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05) . ونلاحظ أن قيم (T.TEST) المحسوبة لدى المجموعة التجريبية كانت أفضل منها لدى المجموعة الضابطة على الرغم من وجود فروق لدى المجموعة الضابطة وهذا يتضح أيضا من خلال نسب التطور التي تم الحصول عليها. ويعلل الباحث هذا التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تدريبات التحمل الخاص والتي طبقت على المجموعة التجريبية حيث تم مراعاة الخصوصية في التدريب ومنها توزيع درجات الحمل ومكوناته المتمثلة بالشدة والحجم والتكرارات حيث استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة خلال تطبيق التدريبات وبشكل مقنن وعلمي حيث " أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستويات البدنية والمهارية للاعبين" (1) . وقد ظهر هذا واضحا من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في اختبار سرعة الاستجابة الحركية واختبارات المهارات الدفاعية لكونها ضرورية للاعب كرة السلة لكونه يحتاج الى التحول السريع لما يقوم به المنافس ويعتمد هذا على سرعة تحرك اللاعب والتركيز والتهيؤ لمجابهة الهجوم من الفريق المنافس ومتابعته طول فترة المباراة وذلك لأداء الواجب الدفاعي وبالتالي تقليل نسبة نجاح الهجوم المضاد . أن الأداء بشكل صحيح لعملية الاستجابة الحركية سوف يكون أفضل

(1) محمد محمود عبد الدايم : اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، القاهرة، 1985، ص136 .

حيث كلما تزداد المحاولات كلما يقل زمن التأثير لتلك المحاولات حيث " أن المبدأ الأساسي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية هو تكرار الأداء أي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير" (2)

جدول (6)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية للاختبارات البعدية للاختبارات المستخدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	قيمة (T.TEST) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		± ع	س-	± ع	س-		
معنوي	3.57 (*)	0.82	2.70	0.63	1.80	زمن	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	5.66 (*)	0.78	19.20	0.91	21.20	درجة	القدرة على سحب الكرات المرتدة
معنوي	5.11 (*)	1.26	23.50	1.26	20.60	زمن	التحرك الدفاعي

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) بلغت (1.73) من خلال الجدول (6) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية للاختبارات البعدية للاختبارات المستخدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بلغ (1.80) والانحراف المعياري بلغ (0.63) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (2.70) والانحراف المعياري بلغ (0.82). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (3.57) .
أما أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القدرة على سحب الكرات المرتدة بلغ (21.20) والانحراف المعياري بلغ (0.91) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (19.20) والانحراف المعياري بلغ (0.78). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (5.66).
أما أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار التحرك الدفاعي بلغ (20.60) والانحراف المعياري بلغ (1.26) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (23.50) والانحراف المعياري بلغ (1.26). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (5.11) .
ومن خلال النتائج اعلاه يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث هذا التطور لدى المجموعة التجريبية إلى عملية التخطيط المنظم والمبني على أسس علمية صحيحة ، كما أن التدرج في شدة التدريبات بشكل صحيح والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية يعد احد قواعد التدريب الرياضي الأساسية التي تعمل على تطوير

(2) محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ،

الكفاءة البدنية والتي تنعكس على الأداء المهاري وان هذا التطور يعود أيضا إلى التدريب المنظم حيث يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التدريبات التي يؤديها اللاعب إنشاء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في إحداث عملية التكيف المطلوب بحيث تمكن اللاعب من القيام بواجباته داخل الملعب وبشكل جيد . " حيث تعد الزيادة التدريجية في حمل التدريب من أهم الشروط اللازمة لعمليات التكيف بحيث يتعدى الحمل التدريبي المستوى الطبيعي الذي تم الحصول عليه " (1) .

ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي يجب فيها على اللاعب أن يتخذ قرارا سريعا وسليما للتصرف في لحظات من الوقت بشكل دقيق وحاسم مع الكرة او بدونها حيث " أن سرعة الاستجابة هي عامل حاسم في أداء المهارات عند اللاعبين سواء بالكرة او بدونها واتخاذ المواقف الصحيحة والتحرك الصحيح " (2) .

" وتعد سرعة الاستجابة عنصرا رئيسيا لنجاح وتفادي الأخطاء التي تؤدي إلى أخطاء جسيمة " (3) . أن الغاية الرئيسية للدفاع في كرة السلة هو خلق ضغط مستمر على الفريق المنافس قدر المستطاع وكذلك منع الفريق المهاجم من أداء هجومه بشكل منظم وانسيابي وبالتالي فإن التدريب على الدفاع يتطلب تطوير القدرات المختلفة والدفاعية الفردية والفرقية وهذه تتطلب القدرة على التحمل إنشاء المباراة . " فالرياضي الذي يمتلك التحمل الخاص بشكل عالي ويكون مبني على قاعدة متينة من التحمل العام يكون من السهل عليه التغلب على أنواع مختلفة من ضغط التدريب والسباقات " (4) .

أن استمرار وانتظام اللاعبين في المجموعة التدريبية كان له دور واضح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية على اعتبار " أن الاستمرار بالتدريب اياً كان هدفه سوف يحدث تأثيراً في الجانب الوظيفي لجسم اللاعب فإداء المهارات الدفاعية والتي تتسم بالركض والقفز والحركات المختلفة بتكرارات كثيرة لثناء التدريب سيصاحبه تطور ملحوظ في القدرات الخاصة " (1)

" أن التحمل الخاص يعد أساسا في بناء كل تدريب رياضي إذ تدعم هذه الصفة تحقيق شدة التدريب المثالية من خلال الوقت المطلوب الذي تحدده المنافسة فضلا عن أنها تؤدي إلى حلول صحيحة للمشاكل النفسية والخطئية للمنافسة وتسهيل عملية إتقان كثير من الواجبات والأعمال الصعبة خلال التدريب " (2)

4- الاستنتاجات والتوصيات

(1) ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال مطولة السرعة في تطوير عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2003، ص120 .

(2) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الأعداد البدني - ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1988 ، ص89 .

(3) عبد الجبار سعيد محسن : أعداد الرياضيين -بدينا - مهاريا -خططيا - نفسيا ، ط1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص 104 .

(4) محمد رضا المداغنة : التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط2 ، جامعة بغداد ، 2008 ، ص 591 .
(1) احمد كريم لطيف : اثر تمارين خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 ، ص 75 .

(2) عبد الحسن حسين : التحمل الخاص وتأثيره لبعض التغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض 400 م ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .

4-1 الاستنتاجات

- 1- حققت المجموعة التجريبية التي طبقت عليها تدريبات التحمل الخاص فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية .
- 2- حققت المجموعة الضابطة فروقات ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية و لكنها لم تكن بالمستوى الذي حققته المجموعة التجريبية .
- 3- حققت المجموعة التجريبية فروقا معنوية في الاختبارات البعدية و هذه الفروق نتيجة التدريبات التي طبقت عليها .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بكل القدرات البدنية بشكل عام والتحمل الخاص بصيغة خاصة من قبل المدربين لغرض تطوير كل المتطلبات سواء أكانت مهارة أو خطية.
- 2- الاهتمام بقدر الاستجابة الحركية ولما لها من دور في تطوير مستوى الأداء الدفاعي بشكل خاص.
- 3- القيام بتصميم مناهج تدريبية تشتمل على تدريبات متنوعة و صفات وقدرات أخرى لم يتم التطرق لها في هذه الدراسة .

المصادر

- احمد كريم لطيف : أثر تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2010 .
- جاسم محمد نايف : أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض ، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الأعداد البدني - ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1988 .
- عبد الجبار سعيد محسن : أعداد الرياضيين - بدنيا - مهاريا - خطيا - نفسيا ، ط1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 .
- علي عاشور عبيد: تأثير تمرينات الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية ، 2008 .
- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد مطبعة التعليم العالي .
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، العراق، 2021 .
- ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال مطاولة السرعة في تطوير عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2003 .
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط2 ، جامعة بغداد ، 2008 .
- محمد محمود عبد الدايم : اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة، المجلد الثاني ،بحوث المؤتمر الدولي ،القاهرة،1985 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة دار الفكر العربي،1998 .
- MORROW. RJ. Jackson , w.a.disch.G.J: Measurment and EVALUARION in HUMAN performance, Human Kentics, 1995, p284 .

الملحق (1)

نموذج من تدريبات التحمل الخاص التي طبقت على المجموعة التجريبية

الزمن الكلي للأداء	الراحة		التكرار	الشدة	تدريبات التحمل	ت
	بين المجموعات	بين التكرارات				
7 دقيقة	2دقيقة	1 دقيقة	5	80%	جلوس طويل - تنطلق صافرة المدرب - ركض ارتدادي من بداية الملعب الى نهايته لخمس مرات.	1
7 دقيقة	2دقيقة	1 دقيقة	5		وضع كرات طبية بمسافات تبدأ من 10 م ،9م،7م،8م،6موتكون المسافات بين كل كرة 2م .يركض اللاعب نحو الكرة الأولى وعندما يصل يقوم بالنزول لعمل شناو مرة واحدة والرجوع لخط البداية بوضعية دفاعية والنزول لعمل شناو مرة واحدة ثم الركض نحو الكرة الثانية وهكذا يكرر التمرين لمرتين.	2
5،6	1 دقيقة	45ث	5		نزول دبني كامل والنهوض بالقفز لمدة 30 ثانية	3
5،6	1 دقيقة	45ث	5		مناولات صدرية باستخدام كرات طبية بوزن 5 كيلو مع الزميل لمدة 30 ثانية	4

5	قفر بكلتا القدمين فوق شواخص مختلفة الارتفاعات مع حمل كرة طبية تزن 5 كغم	3	30 ثانية	1 دقيقة	5 دقيقة
---	---	---	----------	---------	---------

- استغرقت التدريبات التي طبقت على المجموعة التجريبية شهران
- التدريب يكون لثلاثة أيام في الأسبوع - زمن التدريبات اليومية يكون حسب زمن التمرينات المستخدمة
- استخدمت طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة - تم مراعاة التدرج في الشدد التدريبية وحسب متطلبات

التصور العقلي وعلاقته بدقة مهارة التهديف للاعبين الناشئين بكرة اليد

م. عز الدين تركي عزيز

م. ثامر ارحيم حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى

ملخص البحث باللغة العربية

أن للتصور العقلي كمهارة عقلية أساسية دورا مهما في رفع مستوى التعلم ، غير أن تكرار التصور العقلي خلال الوحدة التعليمية لا يكون عشوائيا واجتهاديا وإنما وفق أسس وقواعد علمية تساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري بشكل أفضل وتضمنت مشكلة البحث بعض الجوانب ومنها دراسة تأثير المهارات العقلية ومنها التصور على أداء المهارات الأساسية في الالعاب الرياضية المختلفة بشكل عام ومهارات كرة اليد بشكل خاص وأولها وأهمها مهارة التهديف اما هدف البحث هو التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديف للاعبين الناشئين بكرة اليد وفرض البحث هو وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديف للاعبين الناشئين بكرة اليد

“ وقد أستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي وتم تحديد مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في العراق للموسم (2020-2021) البالغ عددهم (112) مسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد، واختار الباحث عينات عشوائية وفق ما تتطلبه إجراءات البحث، وبعدد كلي يبلغ (75) وهم يشكلون نسبة (67,1%) واستنتج الباحث ان زيادة مستوى التصور العقلي للاعب يؤدي إلى زيادة مستوى دقة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد للموسم (2020 - 2021) . وواصى البحث بالاهتمام بتدريب التصور العقلي للاعبين.

Abstract

Mental perception and its relationship to the accuracy of the scoring skill for junior handball players

By

Thamer Erhaim Hussein

Ezze Aldine Turki Aziz

College of Physical Education and Sports Science

University of Al-Muthanna

Mental visualization as a basic mental skill has an important role in raising the level of learning, but the repetition of mental visualization during the educational unit is not random and diligent, but according to scientific foundations and rules that help to improve the skill level better. The research problem included some aspects, including studying the impact of mental skills, including visualization on The performance of basic skills in various sports in general and handball skills in particular, the first and

most important of which is the scoring skill. The aim of the research is to identify the relationship between mental perception and the accuracy of scoring skill for junior handball players. The descriptive approach was used in the survey method and correlational relations as it is the most appropriate approach to the nature of the current research. The research community was identified from the young players in Iraq for the season (2020-2021), numbering (112) registered in the Iraqi Handball Federation, and the researcher chose random samples according to what It is required by the research procedures, with a total number of (75) and they constitute (67.1%) and the researcher concluded that increasing the level of mental perception of the player leads to an increase in the level of scoring accuracy among junior handball players for the season (2020-2021). The research recommended paying attention to training the players' mental perception.

1_مقدمة البحث وأهميته:

لقد حظيت لعبة كرة اليد بشعبيتها بقمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الأخر من الألعاب الرياضية وبدأ الاهتمام بالتعلم الحركي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وأولت الدول المتطورة العناية والاهتمام بهذه اللعبة، ويتضح ذلك من خلال تطرق العلم الحديث لجميع عناصر هذه اللعبة بالبحث بهدف تحقيق الانجازات الرياضية العالية، وتطور العملية التعليمية والتدريبية مع تطور إيقاع اللعب إلى السريع أعطى أهمية للتصور العقلي وجعله يحتل مكانة هامة ، حيث أن المتعلم بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً ، ويعد تدريب التصور العقلي من الأساليب التعليمية الناجحة التي أخذت حيزاً كبيراً في مجال التعلم الحركي لما له من دور مهم في عملية التعلم وخاصة خلال مراحل اكتساب المهارة الحركية ، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة فإن المتعلم يتصور ويفكر في خط سير الحركة وبمراحلها المختلفة ويتخيل كيفية الأداء الذي سيقدمه بحيث يمكن للمتعلم أن يكون صورة جزئية خاصة به ويحاول أن يترجمها إلى حركة . ومن خلال ما تقدم نجد أن للتصور العقلي كمهارة عقلية أساسية دوراً مهماً في رفع مستوى التعلم ، غير أن تكرار التصور العقلي خلال الوحدة التعليمية لا يكون عشوائياً واجتهادياً وإنما وفق أسس وقواعد علمية تساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري بشكل أفضل ، ولكن ما هو حجم ما يعطيه المدرس أو المدرب من التصور العقلي وهل يبقى وراء اجتهادات غير مدروسة علمياً ، فالمدرس أو المدرب قد لا يعرف التكرار المناسب لتلك المرحلة العمرية من المبتدئين ولكل مستوى من مستويات تعلم الأداء ولكل مهارة من مهارات كرة اليد، ومن هنا تبرز أهمية الدراسة من خلال التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة أداء مهارة التهديد بكرة اليد .

1-2 مشكلة البحث :

رغم التطور الذي حدث في طرائق اللعب الحديث ورفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف العام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها دراسة تأثير المهارات العقلية ومنها التصور على أداء المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام ومهارات كرة اليد بشكل خاص وأولها وأهمها مهارة التهديد إذ تعد الأهداف هي حسم نتيجة

المباراة وأن ذلك الأمر دعا الباحث إلى دراسة العلاقة بين التصور العقلي كمهارة عقلية هامة مع دقة التهديد كأهم مهارة هجومية بكرة اليد.

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديد للاعبين الناشئين بكرة اليد .

4-1 فرض البحث :

1. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديد للاعبين الناشئين بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو دوري الناشئين بالعراق للموسم (2020, 2021)

2-5-1 المجال المكاني : ملاعب ومواقع تدريب الاندية.

3-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2020/11/14 والغاية 2021/4/16.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي يتم من خلاله اختيار منهج البحث إذ أن المنهج هو " الطريق الذي يستخدمه الباحث لدراسته المشكلة لكي يصل إلى الحقيقة ويكشف عنها إذ أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث " (1), لذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

يعد تحديد مجتمع وعينة البحث من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث وإن مجتمع البحث الحالي هم لاعبي فرق دوري الناشئين في العراق للموسم (2020-2021) البالغ عددهم (112) مسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد, واختار الباحث عينات عشوائية وفق ما تتطلبه إجراءات البحث, وبعدهم كلي يبلغ (75) وهم يشكلون نسبة (67,1%) وكما مبين في الجدول (1) :

الجدول(1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	أسم الفريق	عدد اللاعبين	العينة	النسبة المئوية
1	المرور	14	8	60%
2	السماوة	14	13	91,6%
3	كربلاء	14	10	68%
4	اوروك	14	7	54,1%
5	الجماهير	14	11	76%

6	نقط ميسان	14	10	72%
7	بلدية البصرة	14	9	62,5%
8	ألكوت	14	7	52,1%
المجموع		112	75	67,1%

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

- 1- المصادر والمراجع العربية.
- 2- مقياس التصور العقلي.
- 3- استمارات لتفريغ البيانات.
4. حاسبة يدوية
5. جهاز حاسوب
- 6- أقلام حبر ورصاص.
- 7- ساعة توقيت.

3-4 إجراءات البحث الرئيسية:

3-4-1 تحديد مقياس التصور العقلي :

استخدم الباحث مقياس التصور العقلي المصمم من قبل (مارتنيز 1993) والمعرب من قبل (أسامة كامل راتب) والمطبق من قبل الباحث (ضياء جابر محمد 2002) والذي يهدف إلى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى اللاعب ينظر ملحق (1) والمقياس مكون من أربعة مواقف رياضية كالآتي : أولاً : الممارسة بمفردك .

ثانياً : الممارسة مع الآخرين .

ثالثاً : مشاهدة الزميل .

رابعاً : الأداء في المسابقة .

إن يتكون كل موقف من (4) فقرات وبذلك أصبح المقياس يتكون من (16) فقرة ويقوم اللاعب بالإجابة على فقرات المقياس , أما طريقة تصحيح المقياس وبدائل الإجابة فهي على النحو التالي :

جدول (2) يبين طريقة تصحيح مقياس التصور العقلي

ت	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5

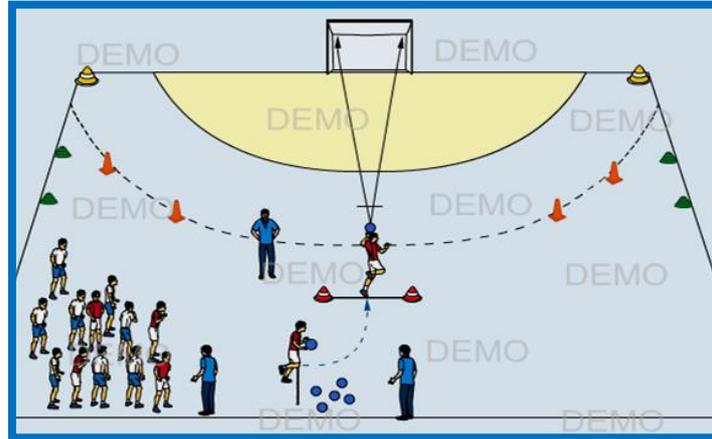
3-4-2 اختبار دقة التهديد بكرة اليد (1):

الهدف من الاختبار:- قياس دقة التهديد.

الأدوات: (ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد 6، مربعان (60×60 سم) معلقان في الزاوية العليا للمرمى).
- موصفات الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى تبعد منه بمقدار 10م، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددتين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ أبعادهما (60×60سم) كما في الشكل (2).

الشروط:

- لا يجوز تخطي النقطة المحدودة للتصويب.
 - يكون التصويب مرة على زاوية الهدف الأيمن ومرة على زاوية الهدف الأيسر.
 - يكون التصويب من القفز أماماً.
 - لكل لاعب 3 محاولات (على كل هدف معلق في المرمى).
- التسجيل: يعد التصويب صحيحاً عندما تصيب الهدف أو إذا اصطدمت بحدوده أي يحتسب مجموع الكرات التي تصيب الهدف و حدوده من مجموع 6 محاولات.



الشكل (2)

قياس دقة التهديد.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً" (1)، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (14) لاعب بتاريخ 2020/12/10، وبعد اختبار المقياس قام الباحث بإجراء اختبار دقة التهديد بكرة اليد وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي :

- 1-الممارسة العملية لتوزيع الاستثمارات .
- 2-معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وزمن الاختبار المهاري .
- 3-معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .

4-تدريب الكادر المساعد .

3-4-4 الأساس العلمية للمقياس والاختبار :

3-4-4-1 الصدق المقياس والاختبار :

الصدق هو احد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بدقة الشيء الذي وضع من اجله ويعرف الصدق هو " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه" ⁽¹⁾ فالصدق احد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد إذ قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري لذا وزع المقياس والاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس (ملحق 2) لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في صلاحية المقياس والاختبار لغرض تطبيقها على لاعبي دوري الناشئين بكرة اليد ,وقد تبين صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.

3-4-4-2 ثبات المقياس والاختبار:

ثبات الاختبار يعني أن " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه غير مرة وفي الظروف نفسها" ⁽²⁾ ولحساب معامل الثبات للمقياس والاختبار تم تطبيقهما عينة التجربة الاستطلاعية يوم 2020/12/10 وأعيد التطبيق بعد مرور (14) يوماً على اللاعبين أنفسهم وتحت نفس الظروف وبهذا استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للحصول على ثبات المقياس والاختبار " حيث تعد هذه الطريقة من ابسط الطرائق وأسهلها كما إنها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار وتتلخص هذه الطريقة في اختبار مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى وعلى المجموعة نفسها ويحسب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار" ⁽³⁾. وكان معامل ثبات مقياس التصور العقلي (0,91) وثبات اختبار دقة التهديد (0,93) وهذه معاملات ارتباط عالية وكما مبين في الجدول (3) :

3-4-4-3موضوعية المقياس والاختبار:

بالرغم من وضوح تعليمات وطريقة تصحيح المقياس والاختبار ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون أراد الباحث أن تتم الأساس العلمية للمقياس والاختبار بإيجاد الموضوعية اذ يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية وهو " الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي إن النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال الواحد جواباً واحداً فقط ولا يترك مجالاً للشك " ⁽¹⁾ ولذا فان المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على البيئة العراقية ,اما اختبار دقة التهديد بكرة اليد فقد تم ايجاد معامل موضوعيته من خلال ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين نتائج محكمين* يقومون بتسجيل نتائج عينة التجربة الاستطلاعية وبلغ معامل الموضوعية (0,89)وكما مبين في الجدول (3):

جدول (3)

يبين ثبات وموضوعية ابعاد المقياس واختبار دقة التهديد

الموضوعية	الثبات	الأداة
موضوعي	0,91	مقياس التصور العقلي
0,89	0,93	اختبار دقة التهديد

3-5 التجربة الميدانية الرئيسية:

بعد إيجاد الأسس العلمية لمقياس التصور العقلي واختبار دقة التهديد بكرة اليد قام الباحث بتطبيق المقياس والاختبار على لاعبي دوري الناشئين بكرة اليد للموسم (2020-2021) للمدة من 2020/12/28 إلى 2021/1/14 بتوزيع المقياس مع فريق العمل المساعد على عينة البحث البالغ عددها (75) مع شرح مفردات المقياس قبل الإجابة عنه، ثم تطبيق اختبار دقة التهديد بكرة اليد.

3-6 الوسائل الإحصائية (2) :

1- النسبة المئوية

2. الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التصور العقلي واختبار دقة التهديد بكرة اليد :

الجدول (4)

بين العلاقة بين التصور العقلي واختبار دقة التهديد بكرة اليد

الاختبار	س	ع	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
التصور العقلي	66	12	المحسوبة	0,05	معنوي
دقة التهديد	7	2	الجدولية	0,19	

من الجدول اعلاه كان الوسط الحسابي للاعبي الناشئين بكرة اليد للموسم (2020-2021) على مقياس التصور العقلي يبلغ (66) درجة بانحراف معياري يبلغ (12) درجة، فيما بلغ الوسط الحسابي لدقة التهديد بكرة اليد يبلغ (7) درجة بانحراف معياري يبلغ (2) درجة، أما قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين فبلغت (0.82) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.19) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (105) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين التصور العقلي ودقة التهديد بكرة اليد للاعبي الناشئين بكرة اليد.

يرى الباحث أن سبب ظهور هذه العلاقة الطردية بين التصور العقلي ودقة التهديد بكرة اليد يعود إلى أن التصور العقلي له تأثير واضح من خلال تعديل وتثبيت الشكل الصحيح للمهارة فاللاعب يقوم بأداء

المهارة ومن ثم استحضارها ذهنيا وبالعكس وبذلك فقد يعوض التصور العقلي عن بعض التكرارات البدنية أثناء الأداء ، حيث يشير شمعون (2001) إلى أنه يمكن أن يستخدم التصور العقلي في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم (1) . ويتفق الباحث مع ما أشار إليه الطالب والويس (1993) في " أن التصور العقلي لأداء المهارة والمقرون أو المتبوع بالأداء الفعلي لها في غضون عملية التعلم الحركي يكون ذا فاعلية عالية ويحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء فقط " (2).

كم أن "التصور العقلي لا يقتصر دوره على رفع مستوى الانجاز الرياضي فحسب بل يتعدى دوره كذلك إلى تعزيز وزيادة مستوى الدافعية الذاتية لدى الرياضي نفسه ، ويضيف أن الأفراد الذين يمارسون التصور العقلي يصبحون أكثر تعلقًا من غيرهم بالدورات التعليمية أو المناهج التعليمية المعدة لهم خلال وقت التدريب أو التعلم " (1)

ويضيف خيون (2002) إلى أن "الجهاز العصبي المركزي يمكن أن يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي ، حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة ، وإحدى هذه الخطوات في هذا الجانب هو الوضوح والذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائنها من خلال التقدير الشخصي للفرد ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور (2) . كما يطلق راتب (2000) على "التصورات العقلية بالخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه " (3)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- ارتفاع مستوى التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة اليد للموسم (2020 - 2021).
- 2- ارتفاع مستوى دقة التهديد للاعبين الناشئين بكرة اليد للموسم (2020 - 2021).
- 3- ان زيادة مستوى التصور العقلي للاعب يؤدي إلى زيادة مستوى دقة التهديد لديه.

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتدريب التصور العقلي للاعبين.
- 2- القيام ببحوث حول علاقة التصور العقلي بمهارات كرة اليد الأخرى.

اختبار التصور الذهني

*إعداد : مارتنيز 1993 *تعريب : أسامة كامل راتب *إعادة صياغة : ضياء جابر محمد 2002
 قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر التصور الذهني هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما ،
 وإنما يتطلب استخدام الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط، ويتضمن هذا المقياس
 أربعة مواقف رياضية كالاتي :

- أولاً : الممارسة بمفردك .
 ثانياً : الممارسة مع الآخرين .
 ثالثاً : مشاهدة الزميل .
 رابعاً : الأداء في المسابقة .

كما ويتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي :

- أ- كيف ترى الصورة (محور بصري) .
 ب- ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي) .
 ج- كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء (محور حس حركي) .
 د- كيف تميز حالتك المزاجية (محور انفعالي) .

بعدا تمام عملية التصور الذهني قوم نفسك وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وعلى النحو التالي :

- أ- عدم وجود صورة ذهنية للنشاط (لا يوجد) .
 ب- وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح) .
 ج- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط) .
 د- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) .
 هـ- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جداً) .

أولاً (تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة محددة من لعبة كرة اليد مثل الطبطبة وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك
 من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي الطبطبة في هذا
 المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي
 الطبطبة فعلاً وان تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي الطبطبة .	1	2	3	4	5
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها .	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بجسمك يؤدي الطبطبة وعضلاتك تتقلص .	1	2	3	4	5
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء .	1	2	3	4	5

ثانياً (تصور الممارسة مع الآخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي الطبطة أيضا ولكن مع وجود المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء الطبطة كأن يكون لم ترفع راسك أثناء الطبطة لترى الزملاء والخصم ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالطبطة.	1	2	3	4	5
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء .	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء .	1	2	3	4	5
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف.	1	2	3	4	5

ثالثا (تصور مشاهدة الزميل :

فكر الآن في زميل يؤدي الطبطة وهو ينفرد بحارس المرمى ولكنه يرتكب خطأ في الطبطة ويفشل في تحقيق هدف بلحظات حاسمة من المباراة ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل بالطبطة.

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ .	1	2	3	4	5
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج .	1	2	3	4	5
4	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك .	1	2	3	4	5

رابعا (تصور الأداء في المسابقة :

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارات التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة .

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك ونت في هذه الحالة .	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب .	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات	1	2	3	4	5
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء	1	2	3	4	5

						المباراة .
--	--	--	--	--	--	------------

ملاحظة : تقدير درجة التصور الذهني تكون كالآتي :

- التصور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = ----- .
التصور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = ----- .
التصور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = ----- .
الحالة الانفعالية المصاحبة : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = ----- .
تنحصر الدرجة ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور الذهني

التقييم :بعد الانتهاء من عملية التصور علينا أن نتعرف على درجتنا في هذا الاختبار ، ويتم حساب الدرجة عن طريق جمع درجات كل محور على حدة وكالاتي :

ت	الأسئلة	المحور	الدرجة
1-	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة.	البصري	
2-	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة.	السمعي	
3-	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة.	الحسحركي	
4-	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة.	الانفعالي	

وإذا أردنا أن نفسر درجاتنا التي حصلنا عليها في التصور نستخدم المعيار الآتي :

ممتاز	جيد	معتدل	مقبول	ضعيف
20-18	17-15	14-12	11-8	7-4

المصادر :

1. قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989، ص 107
2. محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 32 .
3. نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993 ، ص 66 .
4. ريسان خريبط مجيد : مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 10 .
5. وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 ، ص 214.
6. عماد العطوانى: تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1999، ص 42.
7. احمد بدر : أصول البحث العلمي ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1985 ، ص 5 .
8. ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988

9. ضياء الخياط، وعبد الكريم قاسم: كرة اليد مديريّة دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
10. طلحة حسين حسام الدين وآخرون . التعلم والتحكم الحركي (مبادئ - نظريات - تطبيقات . القاهرة : مركز الكتاب للنشر . 2006 .
11. عبد الله حسين اللامي . اساسيات التعلم الحركي . ديوانية : مجموعة مؤيد الفنية . 2000.
12. كمال عارف ، سعد محسن: كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989

بناء مقياس الواقع الاجتماعي لدى مدربي الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة البصرة

م. م حسين احمد سلمان م. م هاشم متعب طه م. م احمد هاشم هاشم

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى بناء مقياس الواقع الاجتماعي لمدربي الدرجة الأولى بكرة القدم. تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية على عينة البحث اما عينة كانت على مدربي الدرجة الاولى بكرة القدم التي أجريت على (110) مدرباً وقسمت الى العينة الاستطلاعية والتي اشتملت على (10) مدربين وعينة البناء على (70) مدرباً وعينة التطبيق الرئيسية على (30) مدرباً. استنتج الباحثون ما يأتي: يعد مقياس الواقع الاجتماعي أداة مستقلة يقيس الواقع الاجتماعي لدى مدربي الدرجة الأولى بكرة القدم, توزعت عينة البحث على خمس مستويات حيث تركزت الأغلبية في المستويين (جيد - متوسط) على مقياس الواقع الاجتماعي, وان مدربي الدرجة الأولى بكرة القدم يتمتعون بواقع اجتماعي كبير جداً مما يتيح لهم حرية اشراك المعرفة في عملية التعامل وفهم الأفكار.

Abstract

Building a social reality scale for first-class football coaches in Basra Governorate

By

Hussein Ahmed Salman Hashem Taban Taha Ahmed Hashem Hashem

The aim of the research is to build a social reality scale for first-class football coaches. The descriptive approach was used in a survey style. The sample was the first-class football coaches, which was conducted on (110) coaches and divided into the pilot sample, which included (10) coaches, the construction sample was (70) coaches, while main sample was (30) coach. The researchers concluded that the social reality scale is an independent tool that measures the social reality of first-class football coaches. The research sample was distributed over five levels, where the majority concentrated in the two levels (good - average) on the social reality scale, and first-class football coaches have a real It is very social, which allows them the freedom to involve knowledge in the process of dealing and understanding ideas.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يشكل الإنسان العنصر الأساسي للمنظمات الاجتماعية المتنوعة التي يجد في انتمائه إليها وتواجهه فيها ضرورة إنسانية منبثقة من طبيعة سلوكه الاجتماعي السوي المبني على أساس ديمومة وجود الفرد في الجماعة كي يتسنى له الوصول إلى بعض أهدافه التي يعجز عن تحقيقها بمفرده ويتمكن من ذلك في ظل تعاونه وتفاعله مع باقي أفراد هذه المنظمات.

ان لعبة كرة القدم لعبة جماهيرية تشد الناس اليها ونظراً لما يضم فريق كرة القدم من عدد من الرياضيين والاداريين يمثلون قطعة فنية اذا ما تم مراعاة العلاقات الاجتماعية ودورها في قوة الفريق فعلى المدرب ان يؤمن بأن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية يعتمد فيها التفوق على العلاقات المتبادلة التي يتصف بها مع الاخرين، والواقع الاجتماعي هو حال المدرب وما يحيط به من مجتمع بما يحملانه من قيم وطباع وأفكار وسمات وخصائص وظروف اجتماعية وسياسية واقتصادية.

وقد وجد الباحثون ان من الأهمية دراسة موضوع الواقع الاجتماعي له الدور المهم والاساسي في رجحان كفة الموازين داخل ساحات المنافسات الرياضية نحو تحقيق الفوز وبناء فريق خالي من الضغوطات الاجتماعية وجعل فكر المدرب هو السائد بالاختيارات سواء اللاعبين او للكادر المساعد وكذلك في اختيار خطط اللعب التي هو يرسمها دون قيد او شرط من قبل الواقع المحيط الاجتماعي. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في بناء مقياس الواقع الاجتماعي لدى مدربي الدرجة الأولى لكرة القدم لتحقيق الإنجازات الرياضية التي يسعى اليها اعضاء الفريق.

1-2 مشكلة البحث

ان توضيح ما يعانيه المدربين من مشكلات اجتماعية وتشخيصها ومعالجتها يعد من المجالات البحثية التي اولاهها علماء علم الاجتماع الرياضي أهمية كبيراً وذلك بسبب الطبيعة التراكمية لتلك المشاكل الاجتماعية الخاصة بالمدربين سواء كان فيما بينهم او مع الإدارة له بالغ الأثر في تحقيق النتائج المرضية، لذى من الضروري الوقوف عند هذه المشكلة لما يعاني منها الفرق الرياضية بمختلف مستوياتهم ومنهم مدربي اندية الدرجة الاولى. ووفقاً لأهمية البحث قام الباحثون بصياغة مشكلة البحث بالتساؤل التالي: هل ان الواقع الاجتماعي له تأثير على مدربي الدرجة الأولى لكرة القدم بمحافظة البصرة.

1-3 اهداف البحث

1- بناء مقياس الواقع الاجتماعي لمدربي الدرجة الأولى لكرة القدم.

1-5 فرض البحث

ظهور مستويات متباينة للواقع الاجتماعي لدى مدربي الدرجة الأولى لكرة القدم.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: مدربي الدرجة الأولى لكرة القدم في البصرة.

1-5-2 المجال الزمني: المدة الواقعة من 2021/1/21 لغاية 2021/4/20

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب اندية محافظة البصرة.

2- الدراسات النظرية

1-2 الواقع الاجتماعي

الواقع الاجتماعي Social reality مصطلح يتكون من مفهومين هما : مضاف وهو لفظ الواقع، ومضاف إليه وهو لفظ الاجتماعي، وهنا يذكر شائم الهمزاني(1998 م) أن مفهوم الواقع قد جاء في معاجم اللغة

العربية بمعنى: الحاصل والكائن والقائم وعلى الاستقبال، لواقع: لحاصل، لكائن، جمعه: وُقَع ، وقائع، وقوعٌ. وفي الفلسفة: ما حدث ووجد. أما في القرآن الكريم فقد ورد لفظ "واقع" بمعنى: قائم، وكائن، ومتحقق ، وثابت أو حاصل لا محالة كقول الله تعالى: (إن عذاب ربك لواقع) (الطور: 7). وقوله سبحانه (إن الدين لواقع) (الذاريات: 6) الواقع الاجتماعي مصطلح في علم الاجتماع يعني الواقع الاجتماعي الكائن أو القائم أو الحاصل ويتمثل بذلك الكل المتكامل الذي يتكون من عدة أبعاد نسقية أساسية هي: البعد البيئي أو الجغرافي والبعد البشري والبعد الحضاري والبعد الثقافي وأخيراً البعد التفاعلي التنظيمي، وجميعها تتجسد بصورة مترابطة ومتكاملة في ضوء تجليات الوعي⁽¹⁴⁾

وأما "الواقع" اصطلاحاً فتعرفه جميلة ب: ما يحيط بالإنسان والجماعة من حال ومجال وعصر، ويؤثر فيهما على سبيل التشكيل الراهن ضمن زمن متحرك، و"الواقع" بذلك: هو حال الإنسان والجماعة بما يحملانه من قيم وأفكار، وطبائع وخصائص وسمات، ضمن مجالات يحيها كلٌّ منهما ويعيشانها، من اقتصادية، وسياسية، واجتماعية، وثقافية، وفق المرحلة التاريخية العامة التي تمرُّ بها المجتمعات بسماتها المختلفة، وهو ما نطلق عليه العصر، والحال والمجال والعصر معيش من قبل الإنسان والجماعة في زمن ممتد متحول، والواقع بذلك ليس إلا معاصرة الحال والمجال، وتشكلهما في صيرورة الزمن المعاش⁽¹⁵⁾

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية من أجل تحقيق أهداف البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث: العينة هي النموذج الذي يجري الباحث عمله عليها لذا فإن الباحثون عند دراسته للأفراد والمجتمعات لا يستطيع ان يأخذ كافة الافراد او المجتمع لدراسته فهو امر صعب جداً لذا يختار عينة محددة من هذا المجتمع لدراسته⁽¹⁶⁾ وعلى ضوء طبيعة المشكلة والاهداف والإجراءات التي يستخدمها الباحثون تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تضمنت تدريبي الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة البصرة فقد قسمت الى عينة البناء والتقنين والتي اشتملت على بناء وتقنين المقياس الواقع الاجتماعي للمدربين العينة الكلية على (110) مدرباً من الدرجة الأولى(مدرب ، مساعد مدرب، مدرب لياقة بدنية، مدرب حراس المرمى) بكرة القدم، حيث احتوت العينة الاستطلاعية للمقياس على (10) مدربين اما عينة البناء فاحتوت على(70) مدرباً اما عينة التطبيق الرئيسية فاحتوت على (30) مدرب وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين عدد العينة الاستطلاعية وعينة البناء والعينة الرئيسية

العينة الاستطلاعية	عينة البناء	العينة الرئيسية	المجموع
10	70	30	110

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث: -

¹⁴ - <https://www.wikiwand.com/ar>

¹⁵ - http://www.alukah.net/literature_language/0/5427/#ixzz5DzDho79N

¹⁶ - ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص60.

ان أدوات ووسائل جمع المعلومات هي التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات والمعلومات وبالتالي حل مشكلة البحث سعياً لتحقيق الأهداف مهما كانت تلك الأدوات من العينات والأجهزة واستمارات الاستبيان التي نحصل عليها من البيانات الخاصة⁽¹⁷⁾. لذلك استخدم الباحثون الوسائل والأدوات والتي بدأت بالمقابلات الشخصية إذ قام الباحثون بإجراء المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمختصين للاستفادة من آرائهم فيما يخص بعض موضوعات التي تتعلق بالبحث . استمارات الاستبيانات والتسجيل، المصادر العربية والأجنبية، جهاز حاسوب، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، أقراص ليزيرية، فلاش رام، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب.

3-4 مقياس الواقع الاجتماعي

لغرض اعداد فقرات مقياس الواقع الاجتماعي تم الاطلاع على عدد من الادبيات السابقة والمقاييس الاجتماعية.

3-4-1 صياغة الفقرات

من اجل بناء مقياس (الواقع الاجتماعي) وتطبيقه على عينة من مدربي الدرجة الأولى بكرة القدم تطلب منا الرجوع الى الادبيات السابقة والمقاييس الاجتماعية من اجل صياغة فقرات مناسبة للمقياس في ضوء ما تقدم قام الباحثون بصياغة (60) فقرة لمقياس الواقع الاجتماعي.

وبعد ذلك تم عرض المقياس بصيغته الأولى على مجموعة من الخبراء والمختصين ليبدو كل منهم راية وملاحظاته في كل فقرة صالحة لمقياس (الواقع الاجتماعي) ام لا وذكر ما يراه مناسباً من حذف او إعادة صياغة بعض الفقرات ان كانت بحاجة الى تغير او تعديل.

1- اختار الباحثون سلم التقدير الثلاثي وحسب البدائل التالية.

تنطبق علي تماماً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي
------------------	-------------------	--------------

وتكون اوزانها للفقرات الإيجابية تنطبق علي تماماً (3) درجات تنطبق علي احياناً (2) درجة لا تنطبق علي (1) درجة اما اوزانها للفقرات السلبية تنطبق علي تماماً (1) درجة تنطبق علي احياناً (2) درجة لا تنطبق علي (3) درجات وبهذا تصبح درجة المقياس الدنيا (54) درجة ودرجة المقياس العليا (162) درجة.

2- طلب الباحثون ابداء أي ملاحظات يراها المحكمون تزيد من اغناء وترصين الحالة العلمية للمقياس، وبعد ابداء المحكمين اجاباتهم تم تحليل الفقرات باستخدام النسبة المئوية للتعرف على النسبة المقبولة لكل فقرة البالغة (75%) فما فوق حيث يذكر بنيامين عن بلوم ان نسبة (75%) مناسبة لاختيار المتغير المطلوب وحذف الفقرات ما دون النسبة المقبولة حيث تم استبعاد (6) فقرات لأنها لم تحصل على نسبة الاتفاق التي اعتمدت وبذلك بلغ عدد الفقرات (54) فقرة كما موضح في ملحق (1).

3-4-2 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الواقع الاجتماعي

أ- القوة التمييزية للفقرات

لغرض حساب القوة التمييزية للفقرة اتبع الباحثون الخطوات التالية:

¹⁷ - وجية محجوب: طرائق الحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993، ص 179.

- 1- تم احتساب الدرجة الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل موقف.
- 2- رتب الباحثون التي حصل عليها من افراد العينة تنازلياً من الدرجة الأعلى الى الدرجة الأدنى.
- 3- تم تقسيم الدرجات الى مجموعتين تمثل احدهما المختبرين الذين حصلوا على أدنى الدرجات وتمثل الثانية المختبرين الذين حصلوا على اعلى الدرجات وكل مجموعة تمثل (27%) من افراد العينة وبذلك تكونت لدى الباحثون مجموعتان (المجموعة الدنيا والمجموعة العليا) اذ مجموع الاستمارات المأخوذة (38) استمارة من اصل (70) استمارة اذ قام الباحثون بتطبيق القانون الاحصائي للقوة التمييزية ومن ذلك نجد ان حدود الأوساط الحسابية للمجموعة العليا تراوحت (1.158-4.831) بينما الأوساط الحسابية للمجموعة الدنيا (1-3.746) وتتراوح قيمة تي المحسوبة بين (-1.000-1.837) وبمقارنة مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد ان هناك فقرة واحدة كان مستوى الدلالة لها اكبر من (0.05) مما يدل عدم وجود فروق معنوية للفقرة بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه استبعدت تلك الفقرة حيث بلق عدد الفقرات (53) فقرة كما مبين بالجدول (1).

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الواقع الاجتماعي وقيمة (t) المحسوبة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
-1	0.375	2.842	0.000	3.000	-1.000-	0.006
-2	0.000	3.000	0.478	2.684	1.134	0.040
-3	0.419	1.211	0.375	2.842	1.837	0.000
-4	0.419	2.790	0.000	1.000	2.191	0.000
-5	0.809	2.105	0.507	2.421	-1.837-	0.000
-6	0.375	2.842	0.375	2.158	2.102	0.006
-7	0.733	2.263	0.769	2.579	-1.504-	0.036
-8	0.507	2.579	0.000	2.000	1.061	0.001
-9	0.375	1.158	0.733	2.263	1.175	0.000
-10	0.229	2.947	0.000	1.000	2.001	0.040
-11	0.834	2.158	0.452	2.737	-1.837-	0.000
-12	0.000	3.000	0.713	2.211	1.099	0.004
-13	0.000	3.000	0.000	3.000	0.873	0.000
-14	0.229	2.947	0.000	3.000	0.145	0.002
-15	0.452	2.737	0.375	2.842	-1.446-	0.000
-16	0.684	2.368	0.658	2.105	1.009	0.000
-17	0.000	3.000	0.780	2.053	-1.061-	0.000
-18	0.684	2.632	0.452	2.737	-0.991	0.000
-19	0.621	1.947	0.577	2.000	2.000	0.001

مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		ع	س	ع	س	
0.000	1.225	0.780	2.053	0.653	1.263	-20
0.000	0.781	0.496	1.368	0.733	2.263	-21
0.000	1.112	0.769	2.421	0.419	2.790	-22
0.001	-.247-	0.513	2.526	0.607	2.579	-23
0.001	0.821	0.834	2.158	0.834	2.158	-24
0.000	1.617	0.769	1.579	0.229	2.947	-25
0.000	0.912	1.026	2.053	0.658	2.105	-26
0.019	1.342	0.955	2.368	0.375	2.842	-27
0.000	1.219	0.513	2.474	0.692	2.421	-28
0.528	1.837	0.688	2.158	0.375	2.842	-29
0.039	0.236	0.000	3.000	0.582	2.316	-30
0.025	-.378-	0.507	2.579	0.749	1.684	-31
0.003	0.997	0.780	1.947	0.496	2.632	-32
0.010	0.434	0.452	2.737	0.513	2.474	-33
0.010	-1.837-	0.452	2.737	0.513	2.474	-34
0.013	1.099-	1.305	2.508	1.405	3.305	-35
0.002	-1.504-	1.349	3.356	0.969	4.424	-36
0.000	0.259	1.316	3.695	0.559	4.780	-37
0.000	1.175	1.374	3.379	1.027	4.339	-38
0.000	0.873	1.393	2.695	1.051	4.390	-39
0.000	-1.837-	1.363	2.932	1.222	4.237	-40
0.000	-1.837-	1.317	3.542	0.422	4.831	-41
0.000	0.873	1.240	3.746	0.763	4.627	-42
0.000	-1.504-	1.347	3.254	1.133	4.305	-43
0.000	-1.446-	1.394	3.525	0.831	4.610	-44
0.000	0.873	1.133	3.424	1.174	4.000	-45
0.008	-1.061-	1.193	3.559	0.953	4.475	-46
0.000	1.175	1.382	3.508	0.897	4.475	-47
0.000	2.000	1.332	3.136	0.973	4.186	-48
0.000	-1.837-	1.284	2.797	1.002	4.407	-49
0.012	0.781	0.780	1.947	0.000	3.000	-50

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
51-	0.653	2.737	0.885	2.316	2.882	0.009
52-	0.765	2.158	0.602	1.842	-0.247	0.036
53-	0.375	2.842	0.229	2.947	2.176	0.002
54-	0.903	3.000	0.573	3.010	1.617	0.007

ب- صدق الفقرات: يعد صدق الفقرات على قدرتها لقياس المفهوم الذي يقيسه الاختبار أو المقياس⁽¹⁸⁾ ولقد تحقق صدق المقياس من "خلال إيجاد علاقة الفقرة بالمجموع الكلي والاتساق الداخلي حيث تفرض هذه الطريقة إن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً مهماً لصدق بناء المقياس ، وذلك من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لها."⁽¹⁹⁾ لذلك حسب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس واستبعد فقرة واحدة رقم (46) لأنها غير دالة احصائياً حيث بلغ عد الفقرات (52) فقرة والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين الاتساق الداخلي علاقة الفقرة بالمقياس الواقع الاجتماعي

الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة
1	-0.105*	0.001	20	-0.086	0.000	39	0.323**	0.000
2	0.105	0.003	21	-0.195	0.000	40	0.524**	0.000
3	0.241*	0.000	22	-0.273*	0.000	41	0.551**	0.000
4	0.244*	0.000	3	0.239*	0.000	42	0.146	0.010
5	0.280*	0.000	24	0.175	0.000	43	0.117	0.000
6	-0.012	0.017	25	0.391**	0.000	44	0.288*	0.000
7	0.086	0.000	26	0.321**	0.000	45	0.146	0.000
8	0.230	0.000	27	0.377**	0.000	46	0.355**	0.097
9	0.068	0.000	28	0.528**	0.001	47	0.492**	0.022
10	0.117**	0.000	29	-0.265*	0.029	48	0.035	0.000
11	0.097*	0.000	30	0.313**	0.000	49	0.317**	0.000
12	0.015*	0.000	31	-0.140	0.000	50	0.532**	0.000
13	0.099	0.000	32	0.283*	0.000	51	0.385**	0.000
14	1.230	0.000	33	0.008	0.000	52	1.000*	0.000
15	0.264*	0.000	34	-0.249*	0.000	53	0.323**	0.000

⁽¹⁸⁾ سعد عبد الرحمن: القياس النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح، 1983، ص26.

⁽¹⁹⁾ عبد الجليل إبراهيم الزوبعي: الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، 1981، ص43.

			0.000	.280*	35	0.000	.418**	16
			0.000	0.098*	36	0.000	0.137	17
			0.000	0.037	37	0.000	.266*	18
			0.000	0.083	38	0.000	.432**	19

3-5-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:-

أولاً: صدق مقياس الواقع الاجتماعي:-

أ- الصدق الظاهري:-

يعد الصدق الظاهري من الخصائص الهامة والواجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية والقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجل قياسها بشكل جيد، وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري الذي هو المظهر العام للمقياس ويشير إلى ما يبدو من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله من خلال صلة الفقرات بالمتغير المراد قياسه وبأن مضمون المقياس متفق مع الغرض منه.(20)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وتعليماته وبدائله على مجموعة من الخبراء، فقد حصلت (54) فقرة على نسبة اتفاق 75% فأكثر في حين تم استبعاد الفقرات (6) لأنها لم تحصل على نسبة الاتفاق التي اعتمدت.

ب- صدق البناء :

ويسمى أحيانا بصدق التكوين الفرضي ويقصد بصدق البناء "الدرجة التي يقيس فيها المقياس بناءاً أو نظرية أو سمة معينة ويشير فرج "إن الفروق بين الأفراد في الاختلاف ما بينهم من خصائصه يظهر واضحاً عند استجابتهم على القياس بما يحقق التميز بين المجموعات."(21) وقد تحقق من خلال مؤشرين الأول هو التميز المجموعة العليا والمجموعة الدنيا والثاني ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية.

ثانياً: الثبات

هناك عدة طرق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد اختار الباحثون من بينها طريقتان هما:

أولاً: طريقة الفا كرونباخ:-

تشير نانلي Nannally "إلى إن معامل (الفا كرونباخ) يزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في اغلب المواطن حيث تعتمد هذه الطريقة إلى اتساق من فقرة إلى أخرى." (22)

ولأجل استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة تم استخدام الحقيبة الاحصائية فبلغ معامل الثبات (392). ويعد هذا المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس اتساق الفقرات داخلياً.

ثانياً: طريقة التجزئة النصفية:

²⁰ - مصطفى الامام واخرون: التقويم والقياس، جامعة بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990،

ص130.

²¹ - صنوت فرج: القياس النفسي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص315.

²² - Nunnally Jum C. : Psychometric Theory, M C Graw, Hill Oom Pany, Newyory, 1967, P.230.

كذلك تم استخدام حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام الحقيبة الإحصائية وبنفس خطوات معامل الفا كرونباخ الا انه تم تغيير الاختيار الى التجزئة النصفية حين تبين لنا قيم معامل الارتباط بيرسون وسييرمان ومعامل الفا كرونباخ وكما موضح ان معامل ارتباط بيرسون قبل التعديل (0.309) بينما معامل سييرمان كان بعد التعديل (0.183) .

ثالثاً: موضوعية المقياس:

يقصد بالموضوعية ألا يتأثر تطبيق الاختبار او اداة القياس وتصحيحه وتفسير نتائجه بالحكم الذاتي للقائمين بالعمل⁽²³⁾ , " بمعنى اذا طبقت على فرد ما , أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي عن قام بتطبيق هذه الاداة"⁽²⁴⁾ . " وفي الاختبارات التي يطلب من المفحوص اختيار استجابة واحدة من عدد من الاستجابات تسمى اصطلاحاً بالاختبارات الموضوعية وذلك لان جميع المصححين يستخدمون مفتاحاً واحداً ويتفقون تماماً فيما يحصلون من نتائج"⁽²⁵⁾ , فيعد المقياس موضوعياً لاحتواءه على مفتاح للتصحيح.

3-7- الدرجات المعيارية:

إن استخراج الدرجات المعيارية خطوة مهمة من خطوات تقنين المقياس وذلك باعتبار إن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية وهي تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين في نفس الاختبار⁽²⁶⁾

3-8- التوزيع الطبيعي

ان معظم الاختبارات العلمية تشترط ان يكون التوزيع طبيعياً وقد تميل الى احد الجانبين بمعدل اكثر من الاخر، ويتوقف الحصول على منحنى التوزيع الطبيعي للبيانات على طبيعة العينة وعددها ومدى مناسبة الاختبارات لهذه العينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة كلما كان التوزيع طبيعياً وللتعرف على مدى قرب او بعد إجابات العينة من التوزيع الطبيعي استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية فكانت النتائج للاختبار تدل على ان جميع البيانات لمقياس الواقع الاجتماعي تتوزع طبيعياً مما يسمح باستخدام الاختبارات المعملية في الوسائل الإحصائية وكما موضح في الجدول (4).

ت	الفئات	المستويات	العدد	النسبة المئوية
---	--------	-----------	-------	----------------

²³ - صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 27.

²⁴ - سعد عبد الرحمن: القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته، تطبيقاته، توجهاته المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص 162.

²⁵ - عبد الرحمن محمد عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، ط 3، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999، ص 55.

²⁶ - مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 56.

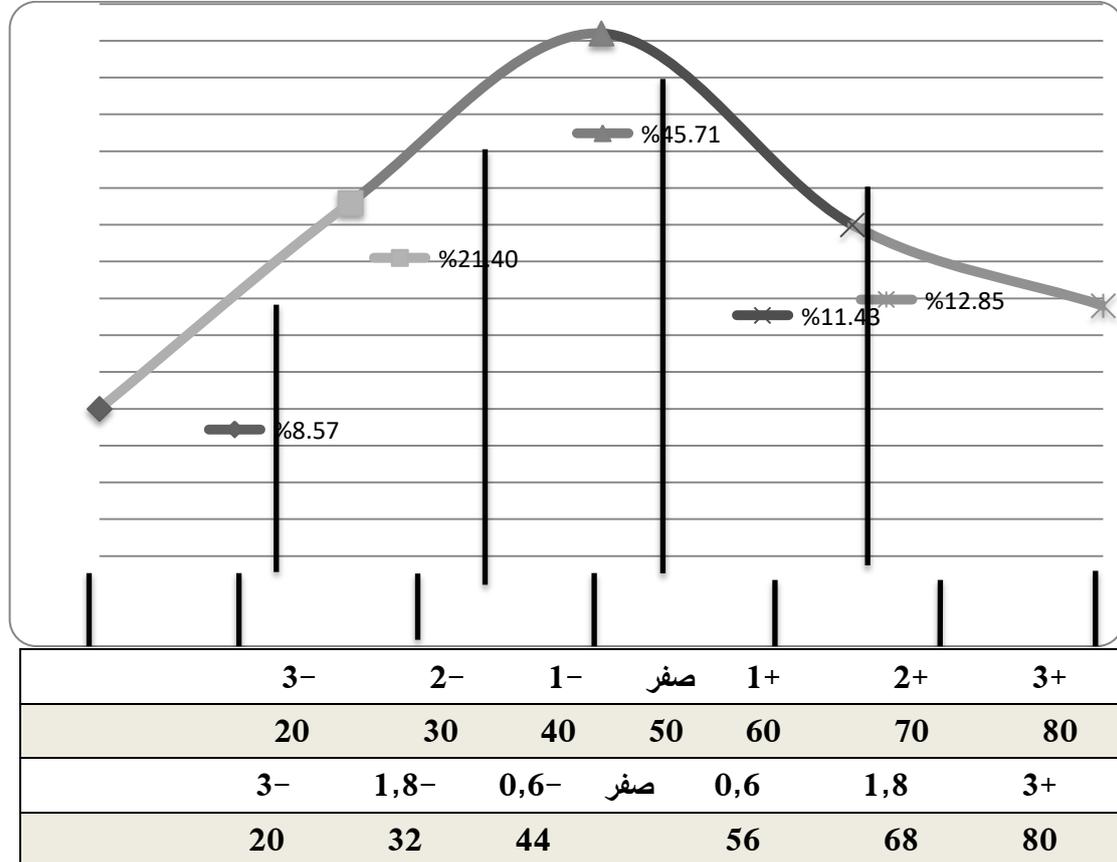
1	162-142	جيد جدا	8	11.43%
2	141-120	جيد	15	21.40%
3	119-99	متوسط	32	45.71%
4	98-78	مقبول	9	12.85%
5	77-54	ضعيف	6	8.57%

المستويات المعيارية:

لتحديد هذه المستويات استخدم الباحث منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس) ويعد من أكثر التوزيعات شيوعاً في مجال التربية الرياضية لأن الكثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي⁽²⁷⁾ وقد اختار الباحث (5) مستويات لمقياس (الواقع الاجتماعي)

شكل (1)

يوضح التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البناء على مقياس الواقع الاجتماعي



1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستويات مقياس الواقع الاجتماعي

جدول (5)

يبين مستويات مقياس الواقع الاجتماعي

²⁷ - نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، الموصل، ص116.

ت	الفئات	المستويات	العدد	النسبة المئوية
1	156-136	جيد جدا	2	6.67%
2	135-115	جيد	9	30%
3	114-96	متوسط	15	50%
4	95-75	مقبول	3	10%
5	74-52	ضعيف	1	3.33%

يتضح من جدول (3) توزيع افراد عينة التطبيق لمقياس الواقع الاجتماعي حيث وقع (2) مدربين ضمن المستوى (جيد جداً) ونسبة مئوية (6.67%) اما المستوى (جيد) فقد حصل على (9) مدرب ونسبة مئوية (30%) بينما حصل المستوى (المتوسط) (15) مدرباً ونسبة مئوية (50%) اما مستوى مقبول حصل على (3) مدرباً ونسبة مئوية (10%) وكانت حصيلته مستوى (ضعيف) هي (1) مدرباً ونسبة مئوية (3.33%) فهي نسبة منخفضة ومتوقعة بشكل طبيعي.

من خلال ملاحظة الجداول أعلاه تبين ان المستوى (جيد جداً) نجد ان العينة بلغت (2) مدرباً من اصل العينة الكلية لعينة التطبيق ونسبة مئوية (6.67%) فهي نسبة منخفضة ومتوقعة بشكل طبيعي اذ ان الوصول الى هذا المستوى امر فيه من الصعوبة لأغلب مدربي كرة القدم في البصرة بسبب انعدام التعاون والتفاعل مع باقي افراد الفريق من هيئات ادرايه ولاعبين. مما ينعكس سلبي على العلاقات الاجتماعية مع بقية افراد المجتمع الذي يعمل فيه ان المدرب الذي يمتلك علاقات اجتماعية جيدة مع الاخرين يكون في حالة توازن نفسي مما يجعله يتمتع بشخصية ناضجة متزنة قادرة على التكيف مع الاخرين .

اما المستوى (الجيد) فقد حصل على (9) مدرباً ما نسبته (30%) وهي نسبة مقبولة وذلك لتعامل السادة المدربين بموضوعية جيدة مع كيفية التعامل مع الاخرين سواء كان ذلك في الميدان الرياضي او الاجتماعي وقدرته على التكيف مع الواقع الاجتماعي بنفسية متزنة وبشكل إيجابي وموضوعي اتجاه أي حدث والعمل بكل حكمة اتجاه القضايا الاجتماعية وحلها بروية وتعقل للتكيف معها من اجل الاستمرار بالعمل في المؤسسات الرياضية بشكل طبيعي.

اما بالنسبة للمستوى المتوسط والذي بلغ (15) مدرباً بنسبة (50%) فقد بلغ اعلى مستويات عدداً وهي نسبة مرتفعة ما يدل على ان اغلب المدربين يتمتعون بواقع اجتماعي جيد

يعزو الباحثون ذلك الى ان المدربين كغيرهم من أبناء المجتمع يمتلكون القدرة على حل المشاكل الاجتماعية وقدرتهم على التكيف مع الواقع الاجتماعي ليصبحوا المدربين يمتلكون استقرار نفسي والمقدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية مما يعكس ذلك بإيجابية على مسيرة المدربين الرياضية وتقدمهم وبالتالي تحسين مستواهم وامتلاكهم الصحة النفسية التي تأهلهم ان يكونوا قادرين على الابداع. يختلف المدربون في تعاملهم مع الواقع الاجتماعي تبعاً للفروق الفردية فالموقف الذي يتضمن تحدياً لمدرب ما قد يكون مههد لمدرب اخر ولهذا يشجع المدرب الثاني على التعامل مع هذا الموقف بإيجابية محاولاً حل المشكلة التي يتعرض لها ويرى فرصة لتعزيز ذاته في زيادة إحساسه في التعامل مع الواقع الاجتماعي بقدرة عالية بينما يسعى المدرب الأول الى تجنب هذه المواقف لأنه يرى فيها تهديداً لذاته.

اما المستويان الاخيران (المقبول والضعيف) اللذان يشكلان ما نسبته (13.33%) وبعده (4) مدرباً وهذه النسبة تدل على استسلام بعض المدربين الى المشاكل الاجتماعية التي تواجههم وعدد والابتعاد عن تلك المواقف لشعورهم بانها تمثل تهديدا لهم. على الرغم من وجود مدربين بهذا المستوى الا انها تعتبر جانب صحي إذا ما قورنت بالعدد الكلي للعينة والبالغ (30) مدرباً

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- يعد مقياس الواقع الاجتماعي أداة مستقلة يقيس الواقع الاجتماعي لدى مدربي الدرجة الأولى بكرة القدم.
- 2- توزعت عينة البحث على خمس مستويات حيث تركزت الأغلبية في المستويين (جيد - متوسط) على مقياس الواقع الاجتماعي.
- 3- ان مدربي الدرجة الأولى بكرة القدم يتمتعون بواقع اجتماعي كبير جداً مما يتيح لهم حرية اشراك المعرفة في عملية التعامل وفهم الأفكار

5-2 التوصيات

- 2- ضرورة استخدام المقياس في قياس الواقع الاجتماعي لمدربين الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة اخرى
- 3- ضرورة اجراء دراسات مماثلة للواقع الاجتماعي على العاب أخرى.

المصادر

القران الكريم

سعد عبد الرحمن: القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته، تطبيقاته، توجهاته المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.

سعد عبد الرحمن: القياس النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح، 1983.

صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

صنوت فرج: القياس النفسي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.

عبد الجليل إبراهيم الزوبعي: الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، 1981.

عبد الرحمن محمد عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، ط 3، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999.

ليلى السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

مصطفى الامام واخرون: التقويم والقياس، جامعة بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.

مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.

نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، الموصل، ص 116.

وجية محجوب: طرائق الحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

Nunnally Jum C. :Psychometric Theory, M C Graw, Hill Oom Pany, Newyory, 1967.

http://www.alukah.net/literature_language/0/5427/#ixzz5DzDho79N

<https://www.wikiwand.com/ar>

الملاحق

ملحق (1) الصيغة النهائية للاستبيان

وزارة التربية

الكلية التربوية المفتوحة

م/ استبيان

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث القيام بدراسة علمية بعنوان (بناء مقياس الواقع الاجتماعي لدى مدربي أندية الدرجة الأولى في محافظة البصرة بكرة القدم)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة واسعة كونكم من أصحاب الخبرة والاختصاص والمكانة العلمية المرموقة فأن الباحثون تتوسم تعاونكم معهم وإبداء رأيكم وتحكيمكم لفقرات مقياس الواقع الاجتماعي شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي.

مع وافر الاحترام والتقدير...

علماً ان سلم التقدير الثلاثي وكانت صياغة الفقرات كانت باتجاهين (سلبى وإيجابى) ثم إعطاء أوزان الفقرات كما يأتي:

البدائل	تنطبق علي تماماً-	تنطبق علي احياناً-	لا تنطبق علي-
1-إذا كان اتجاه الفقرة ايجابي	3	2	1
2-إذا كان اتجاه الفقرة سلبى	1	2	3

❖ التوقيع:

❖ اسم الخبير ولقبه العلمي:

❖ الاختصاص:

❖ مكان العمل:

❖ التاريخ:

الباحثون

م . م احمد هاشم هاشم

م . م هاشم متعب طه

م . م حسين احمد سلمان

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى تعديل
1	اجد المتعة في الرحلات والمعسكرات الرياضية التي تقيمها الإدارة للفريق			
2	المواقف الصعبة عادة ما تقوي علاقتي باللاعبين			
3	أكون علاقات بسهولة مع اللاعبين بالملعب			
4	لا استطيع التعامل مع اللاعبين بسبب تأخر الأجور			
5	يهمني ان يفوز فريقي			
6	كثيراً ما يجرح شعوري أصدقائي			
7	اتأثر عندما تتعرض ممتلكات النادي للتخريب			
8	اتلاشى اللاعبين من خارج المحافظة او أماكن بعيدة			
9	اشعر بالسعادة عندما يتخاصم المنافسين بالمباراة			
10	اجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك			
11	اشعر ان لي مكانة حسنة بالنادي			
12	يسعدني التحدث مع جمهوري بالملعب			
13	اجد السعادة عندما اتحدث مع أصدقائي بذكريات لطيفة			
14	استمتع بمجرد وجودي مع فريقي بالنادي			
15	أحاول دائماً ان اصلح أصدقائي المتخاصمين			
16	كثيراً ما تسمع إدارة النادي مقترحاتي			
17	اجد صعوبة في توصيل بعض الخطط للفريق بالإشارة اثناء المباراة			
18	اشعر بالارتياح عند وجود احد اساتذتي مع جمهوري اثناء المباراة			
19	احصل على مساعدة شخصية من بعض المدربين			
20	الإدارة تراعي شعوري كثيراً			
21	اجد صعوبة في رفض طلب من شخص له منصب حزبي			
22	اتجنب العزائم التي يقيمها مسؤولين خارج النادي			
23	اتمتع بعلاقة طيبة مع اسرتي			
24	اجد صعوبة في كسب حب وتقدير المسؤولين			
25	اشعر ان بعض إدارات الأندية يحطمون نفسية المدرب			
26	لا احب التدخل في عملي من قبل الأصدقاء والاقارب			
27	تسامحني ادرة النادي عندما اخطئ			
28	لا اتردد في استشارة أصدقائي في موضوع ما			
29	يشجعني أصدقائي عندما أقوم بعمل جيد او اتفوق بالمباراة(*)			

			أخاف من الفشل بالمنافسات	30
			لدي الرغبة على ترك العمل بالنادي	31
			اشعر بالحسرة عند انتهاء الموسم او خروج فريقي في الأدوار التمهيدية	32
			الإدارة غير مهتمة بمشاكل اللاعبين بالنادي	33
			اشعر برغبة في مخالفة أنظمة النادي	34
			أتوقع ابعادي عن النادي عند أي خطأ	35
			تخالفتني الإدارة في رأيي كثيراً	36
			ابدل قصارى جهدي من اجل فوز فريقي بالمباراة	37
			أكون متماسك وهادئ في المواقف المحرجة	38
			لا احب العزائم التي يقيمها اصدقائي	39
			اشعر انني ناجح بالعمل الذي أقوم به	40
			علاقتي بوالدي تشجع عملي بالنادي	41
			اشعر ان الجمهور يمنحني الثقة بالنفس	42
			احب اسرتي الى درجة كبيرة	43
			تنشأ خلافات حادة بيني وبين إدارة النادي	44
			اجد متعة في ممارسة العاب اخرى	45
			يسود جو الحب والتفاهم داخل الفريق (*)	46
			لا احبذ جرح شعور اللاعبين لأي سبب كان	47
			يهمني تنظيف مكان الفريق قبل المغادرة	48
			لدي الرغبة في تطوير قدراتي	49
			علاقتي بوالدي تعيق عملي بالنادي	50
			اشجع ابنائي على مزاوله نفس العمل الرياضي	51
			لا ارغب تدخل الإدارة في اختيار اللاعبين	52
			اجد صعوبة في اتخاذ قرار بسبب الضغط من قبل المسؤولين	53
			عدم الرغبة في الرحلات والمعسكرات الرياضية بسبب الأمور المادية او الأماكن الغير محببة للاعبين والمدرب	54

* - إشارة على ان الفقرة قد حذفت

فاعلية أنموذج ريجليوث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب

م.م. رنا شهاب احمد

ملخص البحث باللغة العربية

لغرض تحقيق هدف البحث بالتعرف على فاعلية أنموذج ريجليوث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة بلغت 30 طالباً، وبعد تنفيذ التجربة ومعالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة، توصلت إلى أهم الاستنتاجات ومنها: إن استخدام أنموذج ريجليوث كان له تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وجود فروقاتٍ معنوية في اختبارات متغيرات الدراسة القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبارات البعدية. وجود فروقاتٍ معنوية في اختبارات و متغيرات الدراسة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح المجموعة التجريبية. وتوصي الباحثة بما يلي: ضرورة استخدام أنموذج ريجليوث التعليمي في تعليم المهارات الأساسية للألعاب الفرقيّة للمراحل كافة، والتأكيد على الجانب المعرفي أيضاً، وإجراء دراسات مشابهة باستخدام أنموذج ريجليوث على ألعاب رياضية أخرى وللمراحل الدراسية الأخرى.

Abstract

The effectiveness of the Wriglioth model in learning some basic basketball skills for students

By

Rana Shehab Ahmed

For the purpose of achieving the goal of the research by identifying the effectiveness of the Wriglioth model in learning some basic basketball skills for students of the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Garmian University, the researcher used the experimental method on a sample of 30 students, and after implementing the experiment and processing the data obtained by the researcher, she came to the most important Conclusions, including: The use of the Wriglioth model had a positive effect on learning the basic skills of basketball among the members of the experimental group. There are significant differences in the tests of the variables of the study, before and after, and for the control and experimental groups, in favor of the post tests. There are significant differences in the tests and variables of the post-study for the experimental and control groups, and the valid experimental group. The researcher recommends the following: The necessity of using the Wriglioth educational model in teaching the basic skills of team games for

all stages, emphasizing the cognitive aspect as well, and conducting similar studies using the Wriglioth model on other sports games and for other school stages.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التعليم العالي يهتم بتنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة ، فهي تهدف الى اعداد الفرد الصالح اعدادا شاملا متكاملما ليكون نافعا لنفسه ومجتمعه وليكون قادة المجتمع مستقبلاً. وتؤكد الشواهد العلمية للدراسات والبحوث ان هناك مؤشرات واقعية تدل على وجود علاقة متداخلة بين الطريقة والاسلوب التعليمي للمهارات الحركية وهذا يدعوا الى البحث والتقصي عن حالة التلائم بين الطريقة التعليمية واسلوب تنظيم تمارين التعلم لغرض التوصل الى الهدف المنشود. ومن هذه الطرائق الاقتصادية في الجهد والوقت.

وآن الأوان أن يكون هناك اهتمام أكثر تأثير وفاعلية للمتعلم في المجتمع، ليتناسب تغييره مع التغيرات المختلفة التي يشهدها العالم اليوم، فطرائق التدريس في ثورة علمية متواصلة من التواصل مع كل ما هو جديد في عالم التعليم والتعلم، فلم تعد طريقة واحدة تكفي لإثارة دافعية وميول الطلاب، ولم يعد المدرس هو المصدر الوحيد للمعلومات والمعرفة، بل أصبح مفهوم التدريس وبطرائقه وأساليبه المختلفة هي التي توجه نشاطات الطلاب وتوجههم نحو أن يتعلموا بأنفسهم. من خلال تقديم الخبرات التي تساعد المتعلم من الانسجام مع نفسه وزملاءه والمجتمع الذي يعيش فيه.

أن التطور الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام والألعاب الفرعية بشكل خاص ومنها كرة السلة، التي لم تعد تلعب وتمارس في الأندية والمؤسسات بل أخذت مكانتها وسط الجو التعليمي وبجميع المراحل الدراسية والجامعية، ومن هنا جاء الاهتمام بتعليم المفاهيم دفع العديد من التربويين إلى وضع نماذج لتدريسها، ومن أشهر النماذج التي استخدمت في تنظيم المحتوى التعليمي ومن أحدث هذه النماذج هو (النظرية التوسعية لريجليوث) (Reigeluth Elaborative Theory) وهي إحدى نظريات التصميم التعليمي التي تناولت تنظيم المحتوى التعليمي على المستوى الموسع (Macro Level) ولعدد كبير نسبيا من الحقائق أو المبادئ أو المفاهيم أو الاجراءات وتعليمها في مدة زمنية طويلة نسبيا تتراوح من اسبوعين إلى سنة دراسية كاملة. (دروزه، 1995: 216)

تتضمن النظرية التوسعية (نموذج ريجليوث) اختيار محتوى المادة التعليمية وتركيبها وتلخيصها وتنظيمها بشكل متسلسل من البسيط إلى المعقد ومن العام إلى الأكثر تفصيلا ، وقد وضعت هذه النظرية لتساعد المتعلم على تنمية قدراته العقلية على وفق مستويات بلوم (المعرفة، الاستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيب، التقويم). (يوسف واخرون، 2000، 134)

وترجع أهمية نموذج ريجليوث الى ما يقدمه من مساهمات في تحسين مواقف التعلم والخبرات التعليمية ، إذ يركز نموذج ريجليوث لتنظيم المحتوى المفاهيمي على المحتوى الدراسي الذي يحتوي على مجاميع مترابطة من المفاهيم، إذ يكون المتعلم واعياً للسياق التعليمي. (الزند، 2004: 290-291)

تأتي أهمية هذه الدراسة كونها محاولة من قبل الباحثين لتجريب نموذج ريجليوث في تنظيم المحتوى التعليمي لمادة كرة السلة بشكل يسهل على الطلاب تعلم بعض مهاراتها الأساسية. فضلاً عن أهمية استخدام

نماذج وأساليب تعليمية حديثة لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان.

1-2 مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث أن أكثر الصعوبات في تعلم الموضوعات الدراسية تظهر واضحة في المرحلة الجامعية، لأنها مرحلة الانتقال من العمليات المحسوسة إلى العمليات المجردة. وعليه يمكن أن نوجز الصعوبات الخاصة بتعليم المفاهيم إلى فئتين رئيسيتين:-

أولاً:- الصعوبات الناجمة من عوامل خارجية على نطاق المتعلمين مثل المناهج غير الملائمة وضعف الأساليب التعليمية.

ثانياً:- الصعوبات الناجمة من عوامل داخلية مثل العوامل المرتبطة بالنمو المعرفي والوجداني والاجتماعي للدارسين كأفراد.

وبالرغم مما توصلت إليه العديد من الدراسات والبحوث من نتائج مثمرة في استخدام أساليب التعليم ، ما زالت العملية التعليمية في قطرنا وبخاصة في مجال تعلم المهارات الحركية وخاصة في لعبة كرة السلة تعتمد أساليب تقليدية لم تضع في نظرها خصوصية اللعبة وصعوبة الأداء الفني للمهارات التي تتفاوت في درجة صعوبتها وأوضاعها .

وقد أوضحت بعض الدراسات أن قلة اطلاع مدرسي مادة كرة السلة بالأساليب والنماذج والأساليب التعليمية الحديثة وعدم اهتمامهم بها، أدى إلى تدني التحصيل الدراسي للطلاب في اكتساب المفاهيم المعرفة، ومن ثم تدني المستوى العلمي لهم، فضلاً على تدني المستوى الأداء المهني لهم.

1-3 هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام أنموذج ريجليوث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان.

1-4 فروض البحث

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.
2. هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كرميان للعام الدراسي 2020 - 2021.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2020/10/1 ولغاية 2021/1/31.

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كرميان.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي التصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

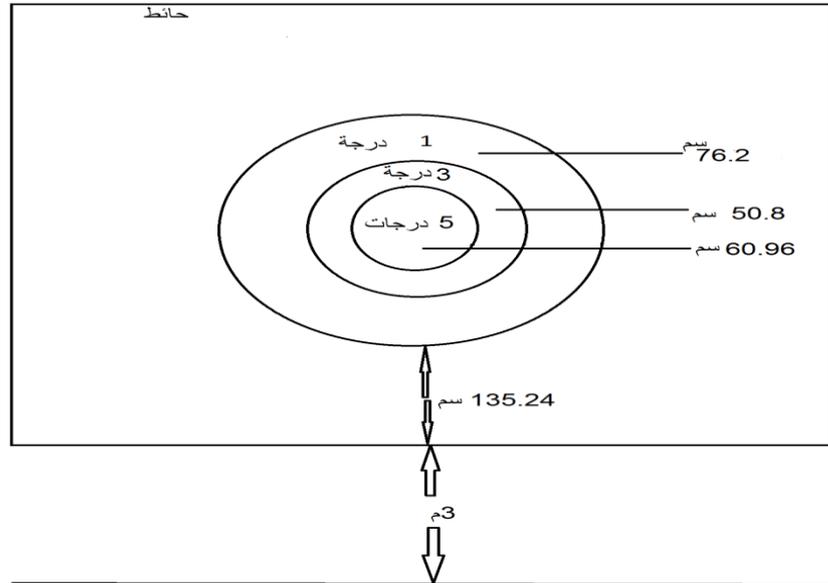
اشتملت عينه البحث على طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان للعام الدراسي 2020-2021 (30) طالباً موزعين على مجموعتين التجريبية والضابطة بمعدل (15) طالباً لكل مجموعة بالطريقة العشوائية المنتظمة. وبنسبة 84% من مجتمع البحث.

2-3 تحديد بعض المهارات الأساسية لكرة السلة واختباراتها:

قام الباحثة بتحديد بعض المهارات الأساسية والمقررة ضمن منهج المرحلة الثانية وهي (المناولة الصدرية، الطبطبة العالية، التهديف السلمي).

أما إختبارات المهارات الأساسية المرشحة لكرة السلة فهي :

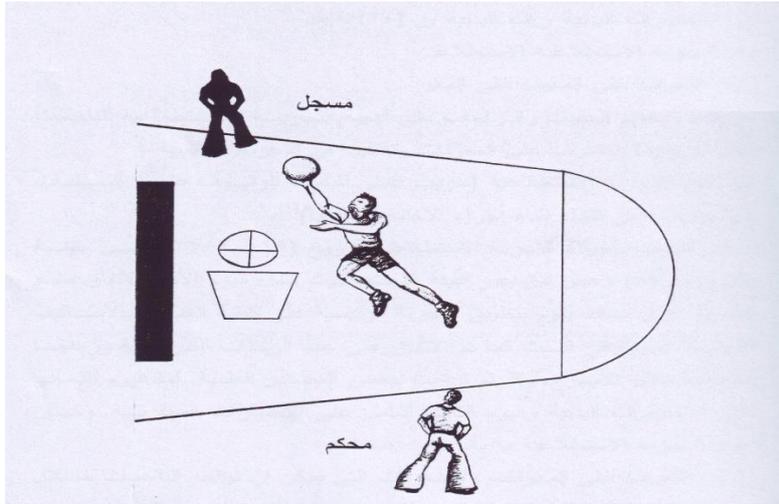
أولاً: اختبار المناولة الصدرية: (جاسم، 2016، 276)



الشكل (1) يوضح اختبار دقة المناولة الصدرية على الدوائر المتعددة

التسجيل: إذا أصابت الكرة الدائرة الصغرى يحصل المختبر على (5 درجات)، أما إذا أصابت الكرة الدائرة الوسطى يحصل المختبر على (3 درجات) وإذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى يحصل المختبر على درجة واحدة وإذا خرجت الكرة عن جميع الدوائر يحصل المختبر على صفر.

ثانياً: إختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة: (الحمداني، 2018، 85)

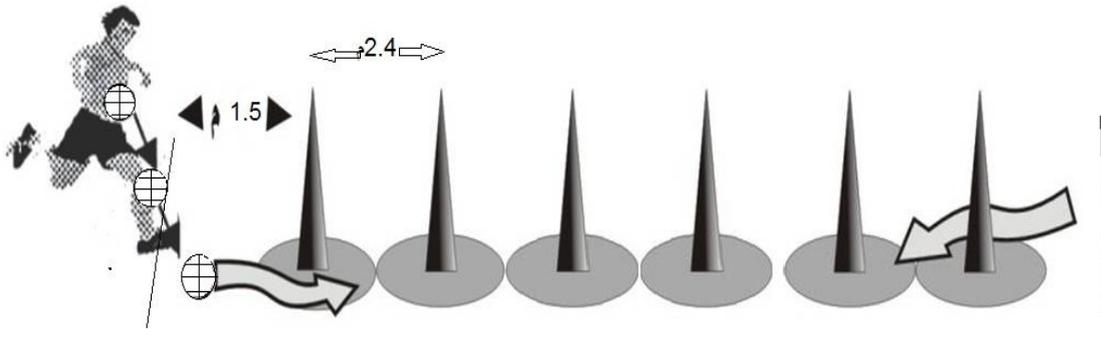


الشكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار التهديد من الحركة السلمية

التسجيل :-

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة. أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

ثالثاً: إختبار مهارة المحاورة او الطبطبة: Dribbling ((الديوه جي وحمودات ، 1999 ، 196)



الشكل (3) يوضح أداء مهارة الطبطبة بين الشواخص

التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له، غير إن تحسب له اقلها في الزمن.

2-4 الاختبار القبلي:

أجرى الباحثة الاختبارات القبلي على عينة البحث في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان يوم الأثنين 2020/11/9 بمساعدة مدرسي مادة كرة السلة بعد توفير كافة المستلزمات والتجهيزات والأدوات الخاصة بالاختبارات، ولغرض إيجاد التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة قيد البحث. والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول رقم (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (f) وقيمة (T) و Sig. بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي.

المهارات	المجموعات	س	ع	قيمة لفين للتجانس	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ
مناولة الصدرية	الضابطة	41.800	5.506	.6100	.4420	-1.035	.3100
	التجريبية	44.133	6.781				
التهديف	الضابطة	5.133	1.125	.1220	.7290	-0.632	.5320
	التجريبية	5.400	1.183				
الطبطة	الضابطة	11.955	.865	.6060	.4430	.5040	.6180
	التجريبية	11.807	.7310				

أظهرت نتائج الجدول (1) إن جميع قيم مستوى المعنوية المرافقة لقيم اختبار (t) جاءت أكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يؤشر على عدم وجود فروق حقيقية (دالة) بين نتائج المجموعتين ، وهذا يعني تكافؤهما في جميع الاختبارات.

و يبدو من ذات الجدول إن جميع قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيم (F) جاءت أكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يؤشر على عدم وجود فروق حقيقية (دالة) بين نتائج المجموعتين، وهذا يعني تجانس (تساوي) تباينات المعالجات لجميع الاختبارات.

2-5 التجربة الرئيسية:

بدء الباحثة بتنفيذ التجربة الرئيسية من يوم الأثنين 2020/11/16 ولغاية يوم الأربعاء 2021/1/6 ولمدة (8) أسابيع وبمعدل وحدتين تعليميتين بالأسبوع وفق الجدول الأسبوعي المعد من قبل عمادة الكلية، بأن يكون تدريس المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبلهم، والمجموعة التجريبية تدرس وفق نموذج ريجليوث في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية.

يبدأ المدرس بتطبيق الجانب التعليمي من القسم الرئيسي لمدة (20 د) وفق نموذج ريجليوث الذي يتم فيه تطبيق المقدمة الشاملة يتحدث المدرس عن كرة السلة وأنواع مهاراتها إذ يقوم المدرس في هذه المرحلة بتقسيم الطلاب الى مجاميع ثم يقوم بجذب انتباه الطلاب من خلال بعض الاسئلة مثلاً: عندما يستلم اللاعب الكرة هل يكون نظره الى الكرة ام الى الملعب للبحث عن الزميل الذي سوف تتم المناولة اليه ؟ يطلب المدرس من الطلاب الاجابة على السؤال، ومن ثم يسمح المدرس للطلاب بالإجابة المتنوعة ثم يستعرض اجابات المجموعات، ثم ينتقل للمرحلة الثانية (المشابهة) هي استراتيجية مهمة في التدريس ، لأنها تسهل فهم الافكار الجديدة عن طريق ربطها بالافكار المألوفة. من ثم المرحلة الثالثة (مستويات التفصيل) هنا يقوم المدرس حيث يقوم المدرس بعرض فيديو يستعرض فيه الاستلام والمناولة بكرة السلة والعلاقة التي تربط بينهم من خلال مواقف اللعب ثم يتم عرض نماذج من الاداء المثالي الصحيح. ثم مرحلة (التلخيص) يقوم

المدرس بتلخيص أهم النقاط المهمة لأداء هذه المهارة من حيث أهم الخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة في الأداء. ومن ثم بعد ذلك يتم الانتقال الى الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي لمدة (40 د) الذي يتم من خلال البعد الثاني (العملي) المعالجة، إذ تبدأ مرحلة (لتركيب والتجميع): هنا يقوم المدرس بالربط بين أجزاء المهارة وتجميعها بمهارة كاملة دون تجزئة (أي يقوم الطلاب بأداءها بشكل كامل بعد توزيعهم إلى أزواج). وهنا يقوم المدرس ومساعدته (فريق العمل المساعد) بمراقبة أداء الطلبة وتصحيح الأخطاء التي ترتكب من قبلهم، إعادة تكرار الأداء الصحيح.

ويقوم المدرس بتطبيق تمرين الاستلام والمناولة ليرى ادائهم. يقوم المدرس بعد ذلك بتصحيح الاخطاء من خلال اعطائهم تغذية راجعة خاصة بأداء الاستلام والمناولة. وبعدها يطلب من الطلاب اداء الاستلام والمناولة من خلال بعض مواقف للعب ليرى ما توصلوا اليه من خبرات جديدة (الاداء يكون من قبل الطلاب دون تقييد بتعليمات المدرس لتتم رؤية الابداع الذي سوف يتم من قبل الطلاب) بعد ذلك يقوم المدرس بأعطاء التغذية الراجعة للطلاب. ثم آخر مرحلة (الخاتمة الشاملة) هنا يقوم المدرس بإعادة شرح أهم النقاط والمراحل الخاصة بالمهارة المعطاة وفي نفس الوقت إعطاء نموذج للمهارة التالية من خلال أداءها دون إعطاء تفاصيل كاملة لغرض تهيئة الطلاب للدرس القادم. قبل انهاء الدرس بالجزء الختامي:

2-6 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وبنفس ظروف الاختبارات القبالية وذلك يوم الأثنين 1/11/ 2020 علماً إنه تم تبليغهم بموعد الاختبارات حال الانتهاء من تنفيذ التجربة.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها من هذه الوسائل (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة ليفين للتجانس، اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابطة، نسبة الخطأ).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية لكرة السلة وتحليلها:

الجدول رقم (2) يبين المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارات الأساسية لكرة السلة للمجموعة التجريبية.

المهارات	الاختبار	س	ع	الخطأ المعياري
مناولة الصدرية	البعدي	52.800	8.178	2.112
	القبلي	44.133	6.781	1.751
التهديف	البعدي	8.733	1.033	0.267

0.306	1.183	5.400	القبلي	
0.141	0.548	10.725	البعدي	الطبطة
0.189	0.731	11.807	القبلي	

يبين الجدول (2) التقديرات الإحصائية الخاصة بالاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات القبلي والبعدي في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة قيد البحث للمجموعة التجريبية إذ هناك تباين بينهما ولمعرفة الفروق بينهما استخدمت الباحثه اختبار (ت) للعينات المترابطة والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3)

يبين فرق الاوساط ، والانحراف المعياري ، وقيمة (T) ، ونسبة الخطأ ، والقرار الإحصائي بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية

المهارات	ف س	ع س	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
مناولة الصدرية	8.667	11.425	2.938	.011	معنوي
التهديف	3.333	1.175	10.986	.000	معنوي
الطبطة	1.082	0.981	-4.745	.000	معنوي

الجدول رقم (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارات الأساسية لكرة السلة للمجموعة الضابطة

المهارات	الاختبار	س	ع	الخطأ المعياري
مناولة الصدرية	البعدي	47.267	6.330	1.634
	القبلي	41.800	5.506	1.422
التهديف	البعدي	6.467	1.125	0.291
	القبلي	5.133	1.125	0.291
الطبطة	البعدي	11.200	0.676	0.175
	القبلي	11.955	.865	0.223

يبين الجدول (4) التقديرات الإحصائية الخاصة بالاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات القبلي والبعدي في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة قيد البحث للمجموعة الضابطة إذ هناك تباين بينهما ولمعرفة الفروق بينهما استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة والجدول (5) يبين ذلك:

الجدول (5)

يبين فرق الاوساط ، والانحراف المعياري ، وقيمة (T) ، ونسبة الخطأ ، والقرار الإحصائي بين الاختبار القبلي والبعدى للمهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

المهارات	ف س	ع س	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
مناولة الصدرية	5.467	6.468	-3.273	0.006	معنوي
التهديف	1.333	1.543	-3.347	0.005	معنوي
الطبطة	.766	1.132	2.621	0.020	معنوي

2-3 عرض نتائج الاختبار البعدية للمهارات الأساسية بكرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول رقم (6)

يبين قيم المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (f) وقيمة (T) ونسبة الخطأ والقرار الإحصائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى.

المهارات	المجموعات	س	ع	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
مناولة الصدرية	التجريبية	52.800	8.178	2.072	.048	معنوي
	الضابطة	47.267	6.330			
التهديف	التجريبية	8.733	1.033	5.747	.000	معنوي
	الضابطة	6.467	1.125			
الطبطة	التجريبية	10.725	0.548	-2.113	.044	معنوي
	الضابطة	11.200	0.676			

3-3 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الجدول (3)، و(4) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى. وتغزو الباحثة سبب ذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى الفعالية الإيجابية لأنموذج ريجليوث في تنظيم خطوات تعلم المهارات وزيادة الحيوية والدافعية نحو التعلم والمشاركة من قبل الطلاب لغرض اكتساب هذه المهارات قيد البحث وهذا يتفق إلى ما أشار إليه (يوسف وآخرون، 2000 : 130-132)

" أن تنظيم محتوى المادة الدراسية على المستوى الموسع و يتناول مجموعة من الذي يتناول المفاهيم أوالمبادئ أو الإجراءات أوالحقائق أوالمعلومات التي تكون محتوى وحدة دراسية في منهج دراسي يتم تدريسه في سنة أو فصل أو شهر".

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو سبب تعلم أفرادها إلى الطريقة المتبعة من قبل مدرس التربية الرياضية والتي كان لها دور مؤثر في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة قيد البحث.

نلاحظ من خلال الجدول (6) إن النتائج أظهرت إن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية. ، ويعزى السبب في ذلك أن أنموذج ريجليوث يعرض المعلومات بشكل متسلسل من العام إلى الخاص أي البدء بالسهل ثم الانتقال إلى الصعب تدريجياً مما يساعد على ترتيب المادة بشكل منظم واكتسابها بالشكل الصحيح بطريقة أفضل من المعتادة .

ويقوم المدرس خلال التطبيق العملي لأداء المهارات بإعطاء التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء، أي إن التغذية الراجعة التي تخلت الموقف التعليمي كان لها دور كبير بتحفيز الطلاب في أداء المهارات قيد التعليم. وهذا يتفق مع ما ذكره (الديوان، 2016، 262) " عندما يؤدي الطالب المهارات الحركية غالباً ما يستخدم المدرس الفاظاً تكون حافزاً للأداء الأفضل او لتعديل الاداء".

4- الخاتمة: توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ومنها: إن استخدام أنموذج ريجليوث كان له فاعلية إيجابية في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وجود فروقات معنوية في اختبارات متغيرات الدراسة القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبارات البعدية. وجود فروقات معنوية في اختبارات متغيرات الدراسة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح المجموعة التجريبية. وتوصي الباحثة بما يلي: ضرورة استخدام أنموذج ريجليوث التعليمي في تعليم المهارات الأساسية للألعاب الفرقية للمراحل كافة، والتأكيد على الجانب المعرفي أيضاً. وإجراء دراسات مشابهة باستخدام أنموذج ريجليوث على ألعاب رياضية أخرى وللمراحل الدراسية الأخرى.

المصادر :

الديوان، لمياء، والشيخ علي، حسين فرحان (2016)؛ اصول تدريس التربية البدنية، ط1: دار ومكتبة ألْبصائر للطباعة والنشر.

جاسم، يسار صباح (2016)؛ اساسيات كرة السلة، ط2: ديالى، المطبعة المركزية جامعة ديالى.

الحمداني، محمد عبد الشهيد حسن (2018)؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية و المهارات الهجومية على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

الديوه جي ، مؤيد عبد الله جاسم وحمودات ، فائز بشير (1999): كرة السلة ، الطبعة الثانية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.

دعمس، مصطفى نمر (2008)؛ الاستراتيجيات الحديثة في تدريس العلوم العامة، عمان، دار غيدان للنشر والتوزيع.

فريحات، رائد(2007)؛ دراسة تحليلية للوحدة الثامنة من محتوى كتاب العلوم للصف الثامن الاساسي المقرر في فلسطين حسب معايير انموذج الفورمات، كلية فلسطين، التقنية للبنات، رام الله، فلسطين.

يوسف قطامي وآخرون (2000)، تصميم التدريس ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الاردن.

دروزة ، أفنان نظير (1995)، اجراءات في تصميم المناهج ، الطبعة الثانية ، مركز التوثيق والنشر، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس

الزند ، وليد خضر (2004) ، التصاميم التعليمية ،الجزورالنظرية ، نماذج وتطبيقات عملية ،دراسات وبحوث عربية وعالمية ، الطبعة الاولى ، اكااديمية التربية الخاصة ، الرياض ، المملكة العربية السعودية

التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم
الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

م.د. فائز كريم صالح عبد الله السلماني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على مستوى التوافق النفسي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية, التعرف على مستوى الاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية و التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي و مستوى الاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية. واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقد بلغ عدد مجتمع البحث (344) تدريسي يمثلون كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد والمستنصرية من حملة شهادات الماجستير والدكتوراه للعام الدراسي (2020 - 2021) اما عينة البحث فبلغت (102) تدريسي تم اختيارهم عشوائيا وقد شكلت العينة نسبة (30.32 %) من المجتمع الكلي . وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية: امتلاك تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية توافق نفسي عالي, امتلاك تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية توافق نفسي جيد اثر ذلك تأثير ايجابي على اداء التدريسين و هناك علاقة ارتباط دالة احصائيا بين والتوافق النفسي والاداء الوظيفي لتدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية.

Abstract

Psychological adjustment and its relationship to the level of job performance for teachers of departments and faculties of physical education and sports sciences at the universities of Baghdad and Al-Mustansiriya

By

Dr. Fayez Karim Saleh Abdullah Al-Salmari

College of Physical Education and Sports Science
University of Al-Mustansiriya

The aim of the research is to identify the level of psychological adjustment of the teachers of departments and colleges of physical education and sports sciences at the

universities of Baghdad and Al-Mustansiriya, to identify the level of job performance of the teachers of departments and colleges of physical education and sports sciences at the universities of Baghdad and Al-Mustansiriya, and to identify the relationship between psychological adjustment and the level of job performance for the teaching of departments and colleges Physical Education and Sports Science at the Universities of Baghdad and Al-Mustansiriya. The researcher used the descriptive approach using the survey method, and the number of the research community reached (344) teachers representing colleges and departments of physical education and sports sciences at the University of Baghdad and Al-Mustansiriya, who hold master's and doctoral degrees for the academic year (2020--2021). The sample constituted (30.32%) of the total population. The following conclusions were reached: The possession of the teachers of the faculties of physical education and sports sciences at the universities of Baghdad and Al-Mustansiriya is high psychological agreement, the possession of the teachers of the faculties of physical education and sports sciences at the universities of Baghdad and Al-Mustansiriya is a good psychological agreement, which has a positive effect on the performance of the teachers, and there is a statistically significant correlation between the compatibility Psychological and functional performance of teachers of the faculties of physical education and sports sciences at the universities of Baghdad and Al-Mustansiriya.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ترتبط فاعلية أي تنظيم بكفاءة العنصر البشري وقدرته على العمل ورغبته في ذلك العمل باعتباره العنصر المؤثر والفعال في استخدام الموارد البشرية والمادية المتاحة لا سيما في قطاع التعليم، وأن التوافق النفسي الذي يعيشه التدريسي في الجامعة يساهم بدرجة كبيرة بتكوين مفهومة لذاته وتحديد قدراته في تكوين علاقات مع الآخرين وعلى قابليته على العمل بفاعلية.

وللتوافق النفسي دور مهم في الاداء الوظيفي فهو يعد مؤشراً مهماً يمكن من خلاله قياس مدى رضا التدريسي عن عمله ولدراسة سلوك الافراد أهمية كبيرة لمعرفة دور التوافق النفسي في الاداء إذ إنها تتضمن المتغيرات السائدة كافة في اطار العمل من قيم فكرية وعادات وافاق فكرية وحضارية وأبعاد مادية تؤثر بشكل أساسي على الاداء الوظيفي للأفراد والجماعات والمنظمات العاملة على حد سواء

ولقد نال موضوع التوافق النفسي أهمية خاصة بالنسبة لسلوك الافراد في المنظمات والمؤسسات بشكل عام والمؤسسات التعليمية بشكل خاص نظراً لأهميته المباشرة وغير المباشرة في مختلف المظاهر والسلوكيات الإدارية المتصلة بالعاملين في المؤسسات التعليمية وكذلك التأثير الواضح للتوافق على مختلف أعمال التدريسي سواء المتعلقة بالاداء او بتحقيق الأهداف وأن سلوك وفعاليات العمل بالنسبة للتدريسي تعتمد على درجة الدعم الذي يوفره التوافق النفسي في جامعته حيث يؤثر التوافق على مواقف التدريسي اتجاه العلاقات السائدة داخل الجامعة مع الطلبة ومع الآخرين وكذلك يعكس مدى الاجادة في الاداء "توصل الباحثون إلى أن الأداء الوظيفي العالي والانتاجية العالية تتم من خلال الأشخاص الذين يمتلكون توافقاً نفسياً جيداً تسمح بحركة أكبر، وتساعد على العمل بمرونة تامة" (المومني, 2006:30)

ويؤدي التوافق النفسي دوراً كبيراً في ترصين السلوك الأخلاقي والوظيفي للتدريسي من ناحية تشكيل وتعديل وتغير القيم والعادات والاتجاهات، فالتوافق النفسي الذي لا يتوفر فيه التعاون والثقة يعاني من تدني

الانتاجية والروح المعنوية عند التدريسي "أن خلق التوازن الهادف بين السلوك العام للفرد والبيئة التي تعمل بها يعد حصيلة فاعلة ومن الضرورات التي تتطلبها المؤسسات في التكيف والتوازن والاستقرار". (الشميشري وآخرون، بلا: 258).

وتكمن أهمية البحث في دراسة التوافق باعتباره ضرورة للاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة وللتدريسيين بصفة خاصة ، وذلك لأهمية الدور الذي يقوم به التدريسي في المجتمع حيث تقع عليه مسؤولية تربية وتعليم جيل قادر على قيادة المجتمع وتطويره، فكان من الضروري معرفة أهمية ادائه الوظيفي من خلال معرفة العراقيل التي تقف بوجه التدريسي ومساعدته على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وكذلك تحسين أداءه والقيام بواجبه على أكمل وجه من دون أن يكون التدريسي فيها منهكا أو غير راضي عن أدائه.

1-2 مشكلة البحث :-

تتميز وظيفة التدريسي في الجامعة بالتركيز على عملية التدريس والبحث العلمي والإشراف على البحوث والدراسات الطلابية ناهيك عن الجانب التربوي الذي يعد اللبنة الأساسية لأي عملية تعليمية، وبالتالي فإن من أهم واجبات الجامعة هو امتلاك التدريسي توافقا نفسيا جيدا يساعده على تأدية اعضاء هيئة التدريس لوظائفهم في الجامعة، إضافة إلى علاقتهم بالإدارة والتي يجب أن تتميز بالشفافية والاحترام المتبادل وإتاحة فرص الترقية والتطوير، وأن هذا كله يساهم في تحقيق رضا التدريسيين الوظيفي وزيادة دافعيتهم نحو عملهم ومن خلال خبرة الباحث كونه استادا جامعيا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ أن هناك ضعف في حالات الأداء الوظيفي لبعض التدريسيين في الالتزام بقيم ومبادئ التربية والتعليم والإخلاص في العمل ونكران الذات ومراعاة المصلحة الشخصية على حساب المصلحة العامة ، فضلاً عن المستوى العلمي ودرجاته مما أدى إلى انخفاض قدرة التدريسي على الإبداع في رفع مستوى الطالب بدنياً وعقلياً واجتماعياً ،ونظر لإدراكنا التام بأهمية الجانب النفسي ولاسيما في وضعنا الراهن الذي يشهد حرباً تستهدف كل البنى التحتية والنسيج الأخلاقي والاجتماعي والثقافي والمعرفي ، والذي أدى إلى تفشي الفساد في كل مرافق الحياة فقد جاءت مشكلة البحث في عدم وجود رؤية واضحة لأهمية التوافق النفسي ودورها في الأداء الوظيفي لتدريسي كليات واقسام التربية البدنية .

تبرز مشكلة الدراسة في محاولة إثارة اهتمام الجامعات بأهمية الدور الذي يلعبه الاداء الوظيفي بوصف عناصر المرونة من عناصر النجاح الرئيسية باعتمادها وسيط مهم لتحقيق الأداء المتميز مما يعني أن هناك جهداً استثنائياً قد بذل في سبيل إنجازها مما يكسبها أهمية ميدانية ، ومحاولة وضع الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجهها الجامعات لتتمكن من التغلب على التحديات التي يمكن أن تعيق عملها ، ومن خلال النتائج المتوقعة الوصول إليها ، ويأمل الباحث بتقديم الحلول التي تساعد في تحسين التوافق النفسي لدى المسؤولين في الجامعة من خلال الاعتماد على ممارسات أنظمة عمل الأداء العالي والتي يمكن أن تعكس نتائج إيجابية على مستوى الأداء الوظيفي المتميز.

لذا ارتأى الباحث إن يقوم بدراسة متغيري الدراسة وإيجاد العلاقة بينها ألا وهي التوافق النفسي والأداء الوظيفي لتجاوز جوانب الضعف التي تعصف باداء التدريسي وتكون عائقا في مسيرته العلمية .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى التوافق النفسي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية .
- 2- التعرف على مستوى الأداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية .
- 3- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي و مستوى الاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية .

1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين التوافق النفسي و مستوى الاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :عينة من تدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

1-5-2 المجال المكاني : اقسام وكليات التربية البدنية في جامعتي بغداد والمستنصرية .

المجال الزمني : الفترة من 1/ 3/ 2021 ولغاية 1/ 6/ 2021

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التوافق النفسي : هو حالة من الانسجام بين الفرد و بيئته تظهر في قدرته على ارضاء اغلب حاجاته و تصرفه تصرفا مرضيا تجاه مطالب بيئته سواء اكانت هذه المطالب مادية او اجتماعية،.(دسوقي، 2002،ص100)

1-6-2 الأداء الوظيفي : وهو الجهد مقدار الإسهام الذي يقدمه الفرد في انجاز المهمة، وهذا الإسهام الجهد يكون على شكل طاقة فكرية أو بدنية: (الكردي , 2008،ص71)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :-

ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث " (علاوي و راتب 1999 . ص112)

2-2 مجتمع وعينة البحث :-

يلجا الباحث إلى استخدام العينات في البحث ليس للاستفادة من المعلومات المتعلقة بالعينة ذاتها لصالحها الخاص ولكن يجمع المعلومات للوصول إلى حقيقتين رئيسيتين هما أما لاستعمالها لاختبار فرضيات

عن المجتمع الأصلي الذي سحبت منه العينة أو لاستعمالها من أجل استخلاص استنتاجات عن طبيعة ذلك لمجتمع الأصلي) (التكريني 1996، ص16)

وقد بلغ مجموع مجتمع الدراسة (344) تدريسي يمثلون كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية من حملة شهادات الماجستير والدكتوراه للعام الدراسي (2020 - 2021) *²⁸ أما عينة البحث فبلغت (102) تدريسي تم اختيارهم عشوائيا وقد شكلت العينة نسبة (30.32 %) من المجتمع الكلي والجدول (1) يبين توزيع افراد عينة البحث بحسب الكلية والقسم .

جدول (1)

يبين عدد تدريسي كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد للعام الدراسي (2020/2021)

ت	الكلية او الجامعة	عدد التدريسيين الكلي	العينة
1	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	77	17
2	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	236	76
3	قسم التربية البدنية /كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية	31	9
	المجموع الكلي	344	102

2-3 أدوات واجهزة البحث :-

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

1- المصادر العربية

2-الملاحظه .

3- مقياس التوافق النفسي

4- مقياس الاداء الوظيفي

إما الاجهزة المستعمله:-

1- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

2-4 اجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 اجراءات استخدام مقياسي البحث :-

*²⁸ احصائية قام بها الباحث من قسم التسجيل في كل كلية

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التوافق النفسي لـ (عبد الكريم ، 2006). والذي يتألف من (59) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين²⁹ وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس للبيئة كما مبين في الملحق (1) .

2-4-2 اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس التوافق النفسي من (59) فقرة والاجابة عنها وفق خمسة بدائل وتعطى أوزان للدرجات (5, 4 , 3,2,1) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية (1-2-3-4-5) بما ان مقياس التوافق النفسي يتكون من (59) فقرة فأن اعلى درجة للاعب تكون (295) واقل درجة هي (59) والوسط الفرضي بلغ (155)

2-4-3 مقياس الأداء الوظيفي :

قام الباحث بالاطلاع على المتوافر من الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية المتخصصة في الأداء الوظيفي وتم اختيار مقياس (مسرة. 2009) ويحتوي على (28) فقرة موزعة على (5) مجالات وفق خمسة بدائل وتعطى أوزان للدرجات (5, 4 , 3,2,1) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية (1-2-3-4-5) وزع الباحث الاستبانة الخاصة بالمقياس* على مجموعة من الخبراء،³⁰ لمعرفة مدى ملاءمتها لبيئة البحث، وفي ضوء الحصول على آراء الخبراء، وإيجاد نسبة اتفاهم، والتي بلغت نسبة الموافقة (80%) في قبول المجالات وفقراتها اعلى درجة للاعب تكون (140) واقل درجة هي (28) والوسط الفرضي بلغ (77,5) * والجدول (2) يبين فقرات المقياس وهي موزعة على مجالات المقياس الخمسة.

*الساده الخبراء :

- 1-أ. د. زينب حسن الجبوري: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات /جامعة المستنصرية (اختصاص) علم النفس.
 - 2- أ. د. ابتهاج رفعت : كلية التربية /الجامعة المستنصرية (اختصاص) علم النفس الرياضي .
 - 3-أ. د. مها صبري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة كركوك (اختصاص) علم النفس.
 - 4-أ. د. سعاد سبتي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات /جامعة بغداد (اختصاص) علم النفس
 5. أ.م.د سعد عباس الجنابي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة تكريت (اختصاص) علم النفس الرياضي
 - 6- أ.م.د حيد حسن الاسدي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة المستنصرية (اختصاص) ادارة رياضية
 - 7- أ.م.د زينب فلاح: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة المستنصرية (اختصاص) ادارة رياضية
- *الوسط الفرضي (أكبر قيمة + اصغر قيمة) / 2

الجدول (2)

يبين مجالات مقياس الأداء الوظيفي

المجالات	عنوان المجال	عدد الفقرات
الأول	المهارات الإدارية	7 فقرات
الثاني	التقويم التربوي	5 فقرات
الثالث	التخطيط	5 فقرات
الرابع	المهارات المهنية	6 فقرات
الخامس	اتخاذ القرار	5 فقرات
المجموع	5مجالات	28فقرة

2-4.4 إعداد تعليمات المقياسين:

تُعد تعليمات المقياس بمثابة " الدليل الذي يسترشد به المستجيب للإجابة على فقرات المقياس، وقد راعت الباحثة عند وضع التعليمات أن تكون سهلة ومفهومة لأن ضمان الإجابة الصحيحة هي وضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح " (محجوب، ، 1988 . ص143) وكذلك إخفاء الغرض الحقيقي من المقياسين ، بما أن المقياس هو لأغراض البحث العلمي فقد طُلب من أفراد العينة عدم ذكر أسمائهم عند الإجابة ،وأكدت التعليمات على ضرورة الإجابة بصراحة ،وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة .

2.5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للمقياسين (التوافق النفسي والاداء الوظيفي) يوم الاحد الموافق (8 / 3 / 2021) على عينة مستبعدة من عينة التجربة الرئيسية متكونة من (10) تدريسين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) حيث من الشروط الأساسية في البحث العلمي للتعرف إلى النواحي الايجابية، وتفادي النواحي السلبية عند تنفيذ التجربة الرئيسية، من خلال التجربة الاستطلاعية إذ إن " أفضل طريقة لاكتشاف مدى ملاءمة أداة البحث المصممة هو اختبارها قبل تنفيذها، أي إجراء تجربة (استطلاعية) للثبت من مشكلاتها" (1). (روجر دومينيك 2004 . ص184)

وان الهدف من تنفيذ التجربة الاستطلاعية هو: للتأكد من مدى استيعاب العينة للفقرات، ودقة وضوح فقرات المقياسين ، وتسجيل الأخطاء التي يمكن أن تحصل لتفاديها في التجربة الرئيسية، فضلا عن التعرف إلى الفقرات غير الواضحة من حيث اللغة والمضمون ، والتعرف إلى الوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياسين، والتعرف إلى الصعوبات التي قد يواجهها الباحث عن طريق إجراء إذ بلغ الوقت المستغرق للإجابة نحو (20 إلى 25) دقيقة وبهذا أصبح المقياسان معدين لإجراء التجربة الرئيسية .

2-6 الخصائص السايكومترية للمقياس:-

2-6-1 الصدق:- الصدق الظاهري:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , إذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر" (باهي :، 1999، ص27). تم التحقق من صدق مقياسي البحث الحالي من خلال عرض فقراتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملاءمتها لقياس التوافق النفسي والاداء الوظيفي وتم الاعتماد على نسبة اتفاق السادة الخبراء (75 %) ، اذ يشير (بلوم واخرون ، 1983.ص126) الى ان " على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وامكانية اجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (70 %) " . وقد حصل مقياس التوافق النفسي على نسبة اتفاق (80%) اما مقياس الاداء الوظيفي فقد حصل على نسبة اتفاق بلغت (85 %) .

2-6-2 الثبات :

(يعد حساب ثبات الفقرات مؤشراً ضرورياً للمقياس الموضوعي إذ يشير الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد جراء تطبيق المقياس عليها) (عودة 1993 ، ص34). (ويقصد بالثبات مدى خلوه من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس أي مدى قياس الأختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها). (علام : ، 2000 ، ص131) وللتحقق من ثبات المقياسين تم استخدام مايلي :

2-6-2-1 طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

لغرض الحصول على ثبات المقياسين تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك من خلال توزيع المقياس على (10) اساتذة يمثلون كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من جامعة بغداد والمستنصرية بواقع (5) تدريسين لكل جامعة يوم الاربعاء الموافق 11 / 3 / 2021 ثم اعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوع من الاختبار الأول أي بتاريخ 18/3/2021 بعد جمع استمارات الاختبارين تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون فبلغت قيمته معامل الارتباط لمقياس التوافق النفسي (87%) اما مقياس الاداء الوظيفي فقد بلغت قيمة الارتباط (0.86) وهذا يدل على وجود ارتباط عال وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياسين .

2-7 التطبيق النهائي للمقياسين :

بعد أن تم تم ايجاد الاسس العلمية للمقياسين من صدق وثبات طبق على عينة الدراسة وبالغاية (102) تدريسي وتدرسية يمثلون اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية وجدير بالذكر أن كلا المقياسين قد تم تطبيقهما في الوقت نفسه وبعد ان تم التأكد من صلاحية المقاييس المرشحة للتطبيق , تم تطبيق التجربة الرئيسية وذلك للفترة من 3 / 5 / 2021 ولغاية 17 / 5 / 2021 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على عينة البحث الرئيسية وقد اجري الباحث التجربة الرئيسية في مقر اقسام وكليات التربية البدنية في جامعتي المستنصرية وبغداد وتراوحت فترة الاجابة على المقياسين من 20-25 دقيقة .

2-8 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث وكما يلي:-
 (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية . معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون)

3- عرض النتائج ومناقشتها :-

3-1 الهدف الاول التعرف على مستوى التوافق النفسي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية
 بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على التوافق النفسي لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,26	11,48	101	168	12,85	222	102

يتضح لنا من الجدول (2) بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اكثر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم توافق نفسي عالي لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة حرية (101) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية .

3-2 التعرف على مستوى الاداء الوظيفي لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على دافعية الانجاز لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس الاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2,26	21,38	101	77,5	11,65	87,00	102

يتضح من خلال الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي هي اكبر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك التدريسي ن اداء وظيفيا جيدا لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية لعينة البحث

3-3-2 التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية و الجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة بين التوافق النفسي والاداء الوظيفي لتدريسي اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	العينة	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
1	التوافق النفسي					
2	الاداء الوظيفي	0,25	102	16,56	2,30	معنوي

ن = 101 ومستوى الدلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول (4) ان قيمة معامل الارتباط قد بلغت (0.25) حيث ظهرت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (2.30) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين امقياسي التوافق النفسي والاداء الوظيفي لعينة البحث.

3-4 مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال جدول (4) ان العلاقة معنوية بين التوافق النفسي والاداء الوظيفي والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة منها ان مهنة التعليم هي واحدة من المهن التي يزيد احتمال تعرض الاستاذ فيها الى الاخفاق واحيانا التلكوا في الاداء نتيجة الظروف المحيطة بالطالب والتدريسي معا خاصة ونحن نعيش في ظل جائحة كورونا واعتماد القاء المحاضرات على التعليم الالكتروني والذي قد لا يحقق النتيجة المطلوبة خاصة وان اكثر الدروس هي دروس عملية تحتاج الى الشرح المباشر والتوضيح واداء الحركة من قبل استاذ المادة وتحتاج إلى طاقة وجهد عاليين وقوة بدنية عالية

ويرى الباحث ان التوافق النفسي للتدريسي التربية البدنية يتجسد في وصف وتحديد العلاقات والسلوك في مكان العمل ، و تكوين سلوكيات تنسجم مع صفات وقابلية الطلبة من جهة وبين متطلبات المهنة من جهة أخرى حيث تتوقف قدرة التدريسي على ادائه الوظيفي المكلف بها بدرجة كبيرة على نسبة توافقه وعلى الجوانب النفسية والاجتماعية التي يحملها وهذا يؤدي إلى زيادة دافعية نحو الاداء الوظيفي الجيد وتحفيزه لبلورة أهدافه واظهار طاقاته .

وقد قام (راينر) (راينر1999) بدراسة بعنوان (التوافق النفسي في مؤسسات التعليم العالي في الولايات المتحدة الأمريكية) (تحديد البنية والأبعاد النظرية) وتبين من خلال هذه الدراسة أن التوافق النفسي يؤثر على مستوى الأداء الوظيفي (Rayner-19917).

ويجد الباحث ان التوافق النفسي للتدريسي يعد من أهم المتغيرات التي تساعد على نجاح الاداء وتحقيق أهداف الكلية بما يتناسب مع أهداف الجامعة وهذا كله يتطلب وجود وعي وإدراك جيد من قبل التدريسي على الاداء الوظيفي الامثل لتلبية متطلبات الكلية وتهيأة المناخ المناسب وتحمل أعباء العمل

وتطويره وتنمية القدرات والمفاهيم، ووضع السياسات والقوانين التي تؤمن لها الاستمرارية في عمله رغم كل الظروف التي يمر بها قطرنا من جائحة وضروف اقتصادية وصحية وغيرها

"ومن الأسباب التي دعت الباحثين إلى الاهتمام بموضوع الاداء الوظيفي هي توفير الظروف المناسبة للعمل من الناحيتين الفكرية والمادية، وكذلك معرفة العوامل التي قد تحول من دون الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة للتنظيم والعمل وتعزيز السلوكيات الايجابية وتفادي ما قد يؤثر على الاداء داخل المؤسسة، وكذلك تسهيل الاتصالات الفعالة لتدفق البيانات والمعلومات اللازمة والتعرف على توجيهات الأساتذة نحو التوافق والكشف عن المشكلات التي تواجههم وايجاد الحلول المناسبة لها" (محمد، 2012:15).

ويعزو الباحث العلاقة بين التوافق النفسي والاداء الوظيفي من خلال تأثير التوافق في تحقيق عمل تدريسي بكفاءة عالية وله تأثير واضح على سلوك التدريسي من خلال اتجاهاته ودوافعه و تتوقف كفاءة وفاعلية في الأداء على مدى توافقه النفسي وهذا كله يؤدي إلى تحقيق التقارب بين التدريسي والطالب من جهة والتدريسي مع وزملائه من جهة اخرى والتوافق النفسي عنصر مؤثر في أدائه والانتاجه و يتيح للتدريسي التطور والاستخدام الأمثل لقدراته ومهاراته " الافراد الذين يمتلكون توافقا نفسيا يتمتعون باداء جيدا مناسب ويكونوا أكثر كفاءة وقدرة في عملهم (محمد : ، 1996. ص65)

4. الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

- 1- امتلاك تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية توافق نفسي مرتفع.
- 2- ان امتلاك تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية توافق نفسي جيد اثر ذلك تأثير ايجابي على اداء التدريسين .
- 3- هناك علاقة ارتباط دالة بين والتوافق النفسي والاداء الوظيفي لتدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية

4-2 التوصيات :-

أستناداً على ما تقدم يوصي الباحث بما يلي:

- 1- العمل على زيادة التوافق النفسي للتدريسي من اجل الحصول على نتائج افضل من خلال الدورات التدريبية والندوات .

. إعداد برامج ودورات تدريبية لتطوير الاداء الوظيفي لتدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
3- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على العوامل التي تساعد على رفع مستوى الأداء الوظيفي لدى
التدريسين.

4- إجراء دراسة مشابهة على فئات مختلفة وكذلك استخدام مقاييس نفسية اخرى على نفس العينة.

المصادر العربية والأجنبية :

-أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
1995.

أحمد سلمان عودة ، خليل يوسف خليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط1 ، دار
الفكر ، 1993 .

السيد ابو شعيع . أسس علم النفس الفسيولوجي ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1998 .

احمد عكاشة . علم النفس الفسيولوجي ، ط8 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1993 .

-أرنوف . التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين واخرون ، القاهرة ، مطبعة الاهرام ، 1983 .
أمل كاظم مسرة؛ الاغتراب وعلاقته بالأداء الوظيفي عند التدريسين الجامعيين، أطروحة دكتوراه؛ كلية
التربية للبنات، جامعة بغداد، 2009.

ريسان خريبط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 .
راوية محمود دسوقي. الحرمان الابوي وعلاقته بالتوافق النفسي ومفهوم الذات والاكنتاب لدى طلبة
الجامعة.مجلة علم النفس، العدد 40 :القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2002.

عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الانساني ، بيروت ، دار
النهضة للطباعة والنشر ، 1991 .

عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : التوافق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري
في الكرة القدم ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2006 .

علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، 1977

عصام محمد عبد الرضا . التوافق النفسي وعلاقته بمستوى التوافق النفسي لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .

صلاح الدين محمد علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، ط1 ، القاهرة ، الفكر العربي ، 2000 .

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

مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب
للنشر، 1999.

محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،
القاهرة ، مها الكردي . التوافق والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى اطفال الملاجء: : المجلة الاجتماعية
والقومية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والحياتية، العدد2 و3 ، المجلد 17، القاهرة، 2009 .

مصطفى عبد السلام الهيتي . القلق ، ط2 ، بغداد ، مكتبة النهضة ، 1985 .

يحيى كاظم النقيب . علم النفس الرياضي ، الرياض ، مطبعة رعاية الشباب ، 1990 .
وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ،
دار الكتب للنشر ، 1996.

وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط 2 (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988)
-Rayner ,Gand Rubin, "Effects of achievement motivation and future
ovietation on Level of Performance". GofPersonolity and Social-
1999psychology

ملحق (1)

مقياس التوافق النفسي

ت	الفقرات	ت	تنط	تنط	تنط	لا
		ط	بق	بق	بق	تنط
		بق	ع	ع	ع	بق
		ع	ة	ة	ة	ع
		ة	متو	متو	متو	ع
		كثيرا	سط	سط	سط	ع
		"	ة	ة	ة	ع
		ج				ع
		ج				ع
		ج				ع
1	أكون متماسكا" وهادئا" في المواقف الحرجة					
2	أشعر أنني راضي عن قدراتي					
3	أشعر بالخجل عند الحديث مع الآخرين					
4	أشعر بأنني مستقر اسريا"					
5	أجد النظام الجامعي صارما" أكثر مما يجب					
6	أشارك الناس أفرحهم وأحزانهم					
7	أشعر بالراحة أثناء وجودي مع الآخرين					
8	أحترم دوري في الحياة					
9	علاقتي بالجنس الأخر يسودها الاحترام					
10	أستمتع بالحديث مع افراد أسرتي					
11	يقدر أساتذتي ذكائي					
12	علاقاتي الاجتماعية بجيراني متوترة					
13	أعاني من الشعور بالذنب					
14	أتوقع الفشل في أغلب الأعمال التي أنجزها					
15	أعتقد انني غيرمرغوب في من الجنس الأخر					
16	أتمنى إسعاد أفراد أسرتي					
17	أفتخر بانتمائي إلى كليتي					
18	أحب البقاء مع الآخرين أطول وقت ممكن					
19	تراودني المخاوف					
20	أهدأ في تفوق قدراتي					
21	تربطني الصداقة الأخوية بزملائي من الجنس الأخر					
22	أشعر بأن أفراد أسرتي يحترموني					
23	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي					
24	أفتخر بانتمائي إلى مجتمعي					
25	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن					

					أشعر بأنني أفهم نفسي	26
					أعتر بزملائي كلهم من الجنس الآخر	27
					أجد صعوبة في تأدية التزاماتي الأسرية	28
					أثق بقدراتي على تحقيق نتائج جيدة في الكلية	29
					أشعر بالحرج إذا ما بدأت الحديث مع جماعة من الناس	30
					أعاني من الشرود الذهني	31
					أتمكن من اتخاذ القرارات المهمة في حياتي	32
					أبادر إلى مصارحة أية زميلة بمشاعري من دون إحراج	33
					أعاني من المشكلات السارية	34
					أود ترك الدراسة في الجامعة	35
					أقبل انتقادات الآخرين	36
					استبعد هدوئي بعد زوال سبب الاستثارة	37
					أعتقد أنني سوف أحقق أحلامي في المستقبل	38
					أشعر إنني محظوظ مع الجنس الآخر	39
					يبتابني شعور باليأس من أسرتي	40
					أتمنى أن لا تفوتني أية محاضرة طيلة العام الدراسي	41
					أفضل الانعزال عن الزملاء والزميلات في الكلية	42
					أغضب بسرعة لأهون الأسباب	43
					أتوقع لنفسي مستقبلا " باهرا "	44
					أرغب في مساعدة الجنس الآخر	45
					أفتخر بانتمائي إلى أسرتي	46
					أرتاح إلى غياب التدريسين عن المحاضرات	47
					أحب إقامة علاقات صداقة جديدة بالآخرين	48
					أتجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها	49
					أشعر بالسعادة والرضا لأن علاقتي بمن حولي مستقرة	50
					لا أرغب بالتعامل مع الجنس الآخر	51
					تتصف علاقتي بأفراد أسرتي بأنها سيئة	52
					أشارك مع زملائي في نشاطات الكلية	53
					أشعر بتعاطف الآخرين معي وحبهم لي	54
					استغرق في أحلام اليقظة أثناء المحاضرات	55
					أسعى إلى تحقيق أهدافي في الحياة	56
					تسود الثقة والاحترام علاقتي بالجنس الآخر	57
					أعتذر لأفراد أسرتي عندما أخطيء في حقهم	58
					يهمني التحصيل العلمي أكثر مما يهمني الحصول على الدرجات	59

						العالية
--	--	--	--	--	--	---------

ملحق (2)

مقياس الاداء الوظيفي

لا اتفق بشدة	لا اتفق	محايد	اتفق	اتفق بشدة	
					1. قدرته على تحمل مسؤولية الأعباء اليومية للعمل .
					2. يمتلك التدريسي صفة التعاون بينه الطلبة
					3. يحفز التدريسي مدرسي التربية الرياضية لأداء واجباتهم بهمه ونشاط .
					4. ينمي التدريسي روح المبادرة والإبداع لدى الطالب .
					5. يستخدم التدريسي الأسلوب القيادي المناسب للموقف المناسب .
					6. يحرص التدريسي على تطبيق الأنظمة والقوانين .
					7. يعطي التدريسي كل ما يستحقه عمله من جهد ووقت
					8. يهتم التدريسي بدرجة التقويم السنوية .
					9. يلم التدريسي بالمعايير التربوية في التقويم .
					10. يتبع التدريسي الدقة والموضوعية والمنهجية في عملية التقويم .
					11. يوظف التقويم في التطوير العملية التربوية .
					12. يعالج التدريسي حالات الضعف عند الطالب
					13. يتابع التدريسي باهتمام ما لم يتم تنفيذه من خطته .
					14. يهتم التدريسي بتنفيذ خطة الدرس
					15. يعمل التدريسي على تحديد مشااكل الطالب.
					16. يحدد التدريسي خطط بديلة في حالة الطوارئ . كالتعليق الالكتروني بدلا من الحضور
					17. يحرص التدريسي على الدرس العمل وفقا للخطة شاملة ومتكاملة .
					18. يُطلع التدريسي على تنظيم جداول الدروس العملية والنظرية
					19. إشراف ومتابعة مستمرة من قبل التدريسي بشكل مباشر .
					20. يعقد التدريسي لقاءات مع الطلبة للارتقاء بالعملية التعليمية .

					21	لدى التدريسي القدرة على ابتكار والاختراع وأساليب جديدة تستخدم في مجال اختصاصه
					22	يهتم التدريسي بالطلبة الذين لديهم غيابات مستمرة
					23	يشرف مشرف الاختصاص على تعديل منهج التربية الرياضية وكيفية تنفيذه .
					24	يتصف التدريسي برؤى مستقبلية في اتخاذ القرار .
					25	يتردد التدريسي في اتخاذ القرارات الحاسمة
					26	يحرص التدريسي على عدم التراجع عند اتخاذ القرار .
					27	تعالج قرارات التدريسي اغلب مشكلات المقررات الدراسية
					28	يحاسب المدرسين عند التلكؤ في تنفيذ القرارات .

أثر منهج تعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد للطلاب

علي حاكم عبد الواحد أ.م.د. عباس عبد الحمزة كاظم أ.م. د عبير علي حسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى تصميم منهج تعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما في كرة اليد للطلاب والتعرف على اثر المنهج التعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما في كرة اليد للطلاب . وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية. استنتج البحث ان للتعليم المنعكس باستعمال وسائل سمعية وبصرية دور فعال في اثارة ودافعية وتشويق الطلاب لتعلم مهارة التصويب من القفز اماما . واوصى الباحثون بضرورة تفعيل استخدام التعلم المنعكس في تعليم المهارات بكرة اليد.

Abstract

The effect of an educational program using reflexive learning in learning the forward shooting from jumping skill for students in handball

By

Ali Hakim Abdul Wahed Dr. Abbas Abdel Hamza Kazem Dr. Abeer Ali
Hussein
College of Physical Education and Sports Science
University of Kerbala

The aim of the research was to design an educational program using reflexive learning in learning the forward shooting from jumping skill for students in handball and to identify the effect of the educational program using reflexive learning in learning the forward shooting from jumping skill for students in handball. The researchers used the experimental method by designing the control and experimental groups. The research concluded that the educational program using reflexive learning through audio-visual means has an effective role in arousing, motivation and suspense students to learn the forward shooting from jumping skill. The researchers recommended the need to activate the use of reflexive learning in teaching handball skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان التطور العلمي و التكنولوجي الحاصل في مختلف العلوم ادى الى تطور كبير في مختلف مجالات الحياة ' ولم يأتي هذا التطور من محض الصدفة وانما نتيجة التجارب العلمية المتعددة والمجال الرياضي واحد من مجالات الحياة التي تستخدم هذه العلوم (التطبيقية) التي تهتم بتحسين مستوى الاداء الرياضي من خلال استخدام اساليب وطرق متعددة لرفع مستوى الكفاءة العملية التعليمية نحو الافضل حيث جمعت العديد من نماذج واساليب تعليمية حديثة في العالم المتحضر لما لها من تأثير واهمية على قدرات العقل البشري، حيث بدأت الجهود المنظمة الى التعليم وتوظيف هذه الاساليب لكي تعني بحاجة المتعلم وتوسعى الى التلازم بين المواقف التعليمية وخصائص وحاجات وقدرات كل متعلم من خلال التطور التكنولوجي بوجه عام وتكنولوجيا التعلم والتعليم بوجه خاص اذ اصبحت تكنولوجيا التعليم ضرورة واجبة للمتعلمين والقائمين على العملية التعليمية كافة في جميع مراحل التعلم الحالي لما يتناسب مع الوضع الرهن باستخدام التكنولوجيا الحديثة مع الطريقة الاعتيادية من اجل رفع كفاءة العملية التعليمية وكفاءتها .

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب المسلية والمليئة بالفرص التي تساعد المتعلمين على النمو (بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) وهي احد الانشطة المقررة ضمن مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة ، حيث تعلم المهارات الاساسية يأخذ وقتا طويلا من التكرار والاداء والزمن في أثناء عملية التعلم وباستخدام الاستراتيجيات الحديثة التي تعتمد على التفاعل في البيئة التعليمية ومنها استراتيجية التعلم المنعكس او (المقلوب) وهو الاسلوب التعليمي المتطور الذي يعمل على قلب التعليم المتبع الى استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الانترنت في اعداد الدرس عن طريق اعداد مقاطع فيديو او الملفات الصوتية والصور . والتي تتيح للطلاب من خلالها متابعة ومواصلة تعلم هذه المهارات في زمن قصير مما يساعد على توفير الوقت فضلا عن مراعاة الظروف الفردية للطلاب مما يجعل الدرس اكثر تشويقا واثارة وحماس . وتكمن اهمية البحث في استخدام نموذج التعلم المنعكس في ضل التطورات المتسارعة في كل المجالات المعرفية وتكنولوجيا التعلم والتعليم والتحديات التي تحيط بالعالم اجمع جراء جائحة كورونا ومحاولة الوصول بالتعلم من الى بر الامان من حيث اكسابهم الجوانب المعرفية والمهارية ببيسر طريقة والوصول الى جودة التعلم من جميع الجوانب .

1-2 مشكلة البحث

نظرا لما يمر به التعليم في الوقت الراهن من تحديات جراء جائحة كورونا ونحاول السباق مع الزمن في اوصول المادة التعليمية الى المتعلمين بشتى انواع الوسائط والتقنيات الحديثة ويعد مقرر كرة اليد من المقررات التي تدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولما تحتويه من مهارات و مواقف تنافسية يحتاج فيها الطالب الى اكتساب المعارف والمعلومات واتقان المهارات الاساسية والهجومية والدفاعية ولأهمية هذه المهارات وصعوبتها من حيث التطبيق فأنها تحتاج الى وقت وجهد من قبل الكادر التدريسي وكذلك ان التعليم المتبع لا يتناسب مع الوضع الراهن وان طرق التعلم المتبعة اصبحت غير مجدية ولا تثير شغفة نحو التعلم كونها لا تنسجم مع بيئته الحياتية خارج مكان التعلم حيث تشغل التكنولوجيا فيها حيزا اكبر فاصبح هناك حاجة لتسخير التكنولوجيا

إضافة الاثارة والتشويق والفضول لعناصر البيئة التعليمية المتعددة من مواد المناهج التعليمية وهذا ما دعا الباحث الى التخفيف واكتساب الطلاب المهارات الهجومية من خلال استخدام التعلم المنعكس او (المقلوب) والذي يتحول فيه التعلم من مستقل فقط الى نشط مشارك مطلع على كل المهارات والخطوات الفنية لها من خلال اىصال المعارف ومقاطع الفيديو والصور التوضيحية الخاصة لكل مهارة الى الطالب قبل المحاضرات والذي من خطواته هو الخلط بين التعلم الحضوري واستخدام التقنيات الحديثة ويعد التعلم المنعكس انموذج تربوي يرمي الى استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الانترنت بطريقة تسمح للمعلم بإعداد التعلم عن طريق مقاطع فيديو أو ملفات صوتية أو غيرها من الوسائط ليطلع عليها المتعلمين في منازلهم او في اي مكان باستعمال حواسيبهم او هواتفهم الذكية او اجهزتهم اللوحية قبل حضور وحدة التعلم في حين يخص وقت الوحدة التعليمية للتطبيق العملي للمهارة

لذا ارتنا الباحث الى استخدام منهج تعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد للطلاب

3-1 اهداف البحث

- 1- تصميم منهج تعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد للطلاب
- 2- التعرف على اثر المنهج التعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد للطلاب
- 3- التعرف على افضلية الاثار للمنهج التعليمي باستخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد للطلاب للمجموعة التجريبية والمنهج المتبع للمجموعة الضابطة

4-1 فروض البحث

- 1 -هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد للطلاب
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطلاب.

5-1 مجالات البحث

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

5-1-2 المجال الزمني : 2020/11/11 ولغاية 2021/4/15

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

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارات القبلية والبعديّة وهذا ما يراه الباحث ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثه وتحقيق أهدافه المنشودة ، وذلك لمعرفة تأثير المنهج التعليمي (بالمتغير المستقل) على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي حيث يتم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وتم تطبيق الية التدريس المتبعة من قبل مدرس المادة على المجموعة الضابطة .

الجدول (2)

يبين تصميم المجموعة التجريبية و الضابطة ذات الاختبار القبلي و البعدي

الاختبار البعدي	المعالجة التجريبية	الاختبار القبلي	المجموعات
التصويب من القفز اماما .	منهج تعليمي بالتعلم المنعكس	التصويب من القفز اماما	التجريبية
	الأسلوب المتبع		الضابطة

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (128) طالبا مقسمين على اربعة شعب دراسية وهي شعبة (A) بعدد(33)، وشعبة (B) بعدد(31)، وشعبة (C) بعدد(33)، وشعبة (D) بعدد (31) طالب وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية لتمثل عينة البحث الرئيسية وهي (A،C) ، حيث تم اختيار شعبة (C) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة (A) تمثل المجموعة الضابطة. وقد قام الباحث باستبعاد الطلاب الممارسون للعبة والراسبون وذلك لإبعاد جميع العوامل التي قد تؤثر في الحصول على نتائج دقيقة وعددهم (10) طلاب وتم الاستفادة من شعبة (D) المستبعدة بالقرعة في التجربة الاستطلاعية

3-3 تحديد اختبار قيد البحث :

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة ، ومن اجل ضبط كل المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج البحث ، تم اعداد استمارة استبانة حول تحديد انساب الاختبارات (*) التي تقيس المهارة الاساسية الهجومية لكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية حيث استعمل الباحث الاختبارات الموضحة ،اذ تم تحديد اهم الاختبارات وعرضها على (11) خبراء من ذوي الخبرة والاختصاص (*) بمجال كرة اليد لأخذ آرائهم على

(*) ينظر ملحق (5) .

(*) ينظر ملحق (1) .

مدى صلاحية واختيار الملائم منها، تم اتفاق الخبراء على الأختبارات المتعلقة بموضوع البحث ، وتم أخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فما فوق.

3-3-1 توصيف الاختبار الذي تم اعتمادها في البحث :

: اختبار التصويب من القفز اماما (³¹)

اسم الاختبار : التصويب من القفز اماما .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب بالقفز للأمام

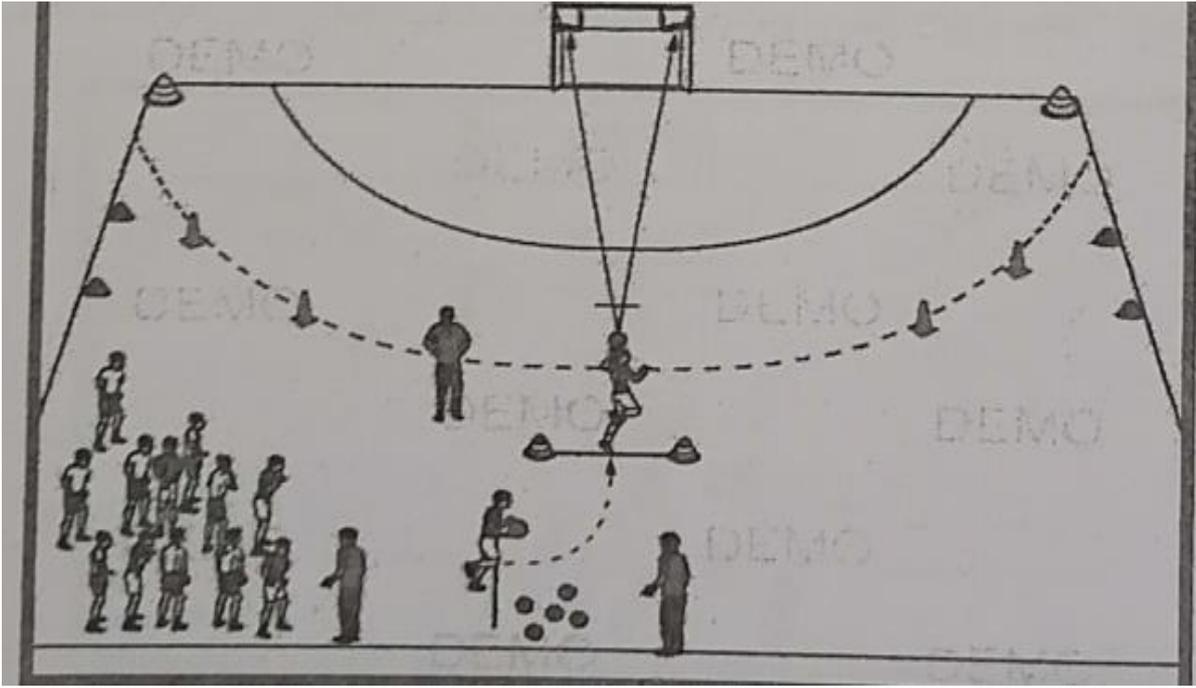
الادوات : (ملعب كرة يد ، كرات يد قانونية عدد 6 ، مربعات (60 × 60 سم) معلقان في المرمى طريقة الاداء : يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى وتبعد منه بمقدار 10 م للذكور . 9 م للإناث ، على ان يسبق التصويب اعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثلاثي مع ملاحظة ان يتم التصويب على هدفين محددين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ ابعادها (60 × 60 سم) كما في

الشكل (5)

الشروط :

1. لا يجوز تخطي النقطة المحدودة للتصويب
 2. التصويب يكون مرة على الهدف الايمن ومرة على الهدف الايسر.
 3. بالنسبة الاناث (12 الى 15) سنة، يكون التصويب بالطريقة على ان يصاحبها تمهيد عن طريق العدو، اما بالنسبة للذكور وللمراحل العمرية الاخرى للاناث، فالتصويب يكون من الوثب.
 4. لكل لاعب ثلاث محاولات (على كل هدف معلق في المرمى) تسجل له افضلها.
- التسجيل : يعد التصويب صحيحا عندما تصيب الهدف او اذا اصطدمت بحدوده أي يحتسب مجموع الكرات التي تصيب الهدف و حدوده من مجموع 6 محاولات .

1 (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1980) ص



الشكل (5) يوضح اداء اختبار التصويب من القفز أماما

3-4 المنهج التعليمي

هدف المنهج الى تعليم الطلاب النظام و الانضباط و بث روح التعاون والحببة بين الطلاب ،استخدم التعلم المنعكس في السعة العقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطلاب، واشتمل المنهج (10) وحدات تعليمية حيث كل مهارة وحدتين تعليميتين ، وقام الباحث باتباع خطوات التعلم المنعكس في اعداد لوحدات التعليمية حيث ان هذا النوع من الاستراتيجية يكون فيها التعلم مدمج جزء خارج المحاضرة والجزء الاخر داخل المحاضرة وهي كالتالي

الجزء الأول :

خارج الدرس وتكون طبيعة التعلم ذاتيا بطريقة مباشرة تعتمد على تكنولوجيا المعلومات والأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي ، اذ تم الاتفاق مع الطلاب على تحديد برنامج (Telegram) كما في الشكل (10) للتواصل من خلال اعداد مقاطع الفيديو الذي يستغرق من (5- 10) دقيقة على تسجيل النصوص وعرض النماذج الخاصة بكل مهارة مع اعطاء معلومات معرفية حول المهارات وتم ارسال كل مقطع في قناة اليوتيوب قبل يومين من الدرس المقرر وبلغ عدد المقاطع التعليمية (5) مقطع تعليمي وتم تحديد وقت للمناقشة والتواصل بين المدرس والطلاب خارج اوقات الدوام الرسمي قبل يوم من الدرس من اجل مناقشة الفيديو وحل المشكلات والصعوبات ان وجدت ، وبهذا الوقت يكون المدرس متواجد للأجابة عن التساؤلات ان وجدت من قبل الطلاب وليس هو حضور الزامي الالكتروني لهم .

الجزء الثاني :

ويتم داخل الصف للنشاطات التالية

- 1- استلام الأجوبة الخاصة بالأسئلة الموجودة في محتوى مقطع الفيديو.
- 2- مناقشة المقطع وعملية استنكار لمفرداته والصعوبات المحتملة ان وجدت.
- 3- تطبيق المهارات يتم بشكل عملي .
- 4- اعطاء تغذية راجعة من قبل المدرس.

3-5 الاختبارات البعدية:

استخدم الباحث نفس الاسلوب الذي اعتمده في الاختبارات القبلية .

3-6 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية (SPSS)

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبار التي خضعت لها عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي والبعدى على وفق جدول والتي تم التوصل إليها عبر الإجراءات المتبعة لمعرفة ومقارنة نتائج العمليات الاحصائية للوصول الى النتائج النهائية ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (13)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	قيمة T	ف هـ	فـ	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00 0	26.64 4	0.9 35	5.575	0.455	8.87 5	0.8 64	3.30 0	دقة	4
معنوي	0.00 0	32.68 -8	0.7 43	- 5.435 -	0.483	8.37 5	0.5 11	2.94 0	اداء	

* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (19)

لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (13) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في المتغير (اختبار التصويب من القفز اماما)، ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى التأثير الايجابي للتعلم المنعكس بوسائط المتعددة الذي طبق على المجموعة التجريبية؛ فالتعلم المنعكس ومن خلال الية العمل والتي تحاكي الجيل الرقمي والذي وفر للطالب المحتوى التعليمي الكترونياً خارج غرفة الصف مما اعطى ميزة وفضلية استطاع الطالب من خلالها التناغم بين المادة التعليمية ورغبة الطالب في استخدام الاجهزة اللوحية وشبكة الانترنت وهذا يتطابق مع ما ذكره (عبد الله اللامي: 2018) " ان التعلم المنعكس يتيح وقتاً اكبر للتعلم العملي مع توجيه المعلم للطلبة الامر الذي يتيح لهم مساعدة الطلبة على استيعاب المعلومات وخلق افكار جديدة " (32). فضلاً عن ان منهج التعلم المنعكس

(32) عبد الله حسين اللامي وآخرون ؛ تقنيات التعلم الحركي ، ط1: (بغداد ، مطبعة جامعة الكوفة، 2018)، ص175

قاص من الفوارق الفردية بين المتعلمين من خلال امكانية المتعلم وحسب ادراكه للمحتوى من استخدام مقطع الفيديو التعليمي اكثر من مرة والتحكم من خلال الايقاف او الاستمرار مما يلبي رغبات وطموح المتعلم في السيطرة على المادة التعليمية , ويتماشى مع ما ذكره (مصطفى عبد السميع:2001) " ان المشاهدة المتكررة وبسرعة مختلفة وتنوع مصادر التعلم تضيحي حيوية وبعداً جديداً لعملية التعلم وتنقل المتعلم من جو التعلم التقليدي الى حالة من التشويق والانجذاب نحو التعلم " (33)

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (14)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	Sig	قيمة T	ف هـ	فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
					ع	سـ	ع	سـ		
معنوي	0.00	19.47	0.924	4.02	0.79	6.87	0.5	2.850	دقة	4
0	-1		-5	2	5	87			اختبار التصويب من القفز اماما	
معنوي	0.00	13.73	1.115	3.42	0.90	6.37	0.6	2.950	ادا	
0	-3		-5	1	5	04			ء	

* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (19)

لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (14) إن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور لطلاب المجموعة الضابطة إلى آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس في التعلم المنعكس ، اختبار التصويب من القفز اماما ، ويعزو الباحث هذه الفروق الى الطريقة التي يستخدمها المدرس في شرح وعرض المادة التعليمية وحرصه في الوصول الى الدرجة المقبولة من التعلم، باستخدامه الطريقة التقليدية المتبعة وكذلك على مواظبة افراد المجموعة في الحضور والحرص والرغبة والدافع في التعلم وهذا يتطابق مع ما ذهب اليه (عبد الرحمن العيسوي:2013) " انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدى الى التعلم قوياً ايضاً" (34) كل هذا ساهم في تحسن مستوى الاداء بالنسبة لهذه المجموعة

4-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (15)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة

(33) مصطفى عبد السميع محمد وآخرون؛ الاتصال والوسائل التعليمية : (قاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001)،ص131

(34) عبد الرحمن محمد العيسوي ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم : (عمان ، دار اسامة للنشر و 2013)،ص35

الدالة	Sig	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00 0	9.785	0.792	6.875	0.45 5	8.875	دقة	1
معنوي	0.00 0	8.745	0.901	6.375	0.48 3	8.375	ادا ء	
معنوي > 0.05 عند درجة حرية (39)								

أظهرت النتائج من خلال الجدول (15) ان هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ، ويعزو الباحث ذلك الى الاختلاف في طريقة عرض وشرح المهارة وايصال المعلومة المعرفية فاستخدمت المجموعة التجريبية التعلم المنعكس والتي هي سبب التفوق من خلال ادخال تكنولوجيا المعلومات والابتعاد عن الطريقة المتبعة في وصول المعلومة والتي تتلاءم مع متطلبات العصر الحديث ويتمشى مع ما ذكره (كريمان بدير: 2008) " ان وجود استراتيجية تدريسية مناسبة لتلائم قدرات وقابليات المتعلمين العقلية والمهارية في الموقف التعليمي تساعد على التعلم والاكساب"⁽³⁵⁾ فضلاً عن ان التعلم المنعكس يتناغم مع دوافع الطلاب ورغباتهم في استخدام شبكة الانترنت واتاحة الوقت الكافي للطلاب من خلال مقطع الفيديو التعليمي في استيعاب المعلومة ومراعاة الفروق الفردية بينهم واشاعة روح التعاون والتواصل فيما بينهم وبين المدرس في مناقشة المعلومة وايجاد بيئة تعليمية مليئة بالابتكار والابداع وهذا يتمشى مع ما ذكره (وسام صلاح: 2018) " التعلم المعكوس يساعد على خلق وتزويد البيئة التعليمية بالمشيرات المتنوعة والموارد التعليمية المختلفة التي هدفها تحسين مستوى المتعلمين واشباع حاجاتهم ورغباتهم في التعلم "⁽³⁶⁾ , ويتطابق مع ما ذكرته (ميساء نديم احمد: 2010) " ان تكنولوجيا المعلومات تساعد المتعلمين على التحكم في تناول المعلومات المخزنة في الوسائط التعليمية كل وفق سرعته الذاتية ووفق قدرته على الاستيعاب "⁽³⁷⁾ , فضلاً عن مشاركة الطالب في الوصول الى الاهداف التعليمية من خلال مشاركته في حل المشكلات والبحث عن الاجوبة للأسئلة الموضوعية من خلال العمل التعاوني بين الطلاب بعيداً عن الطريقة التقليدي, وهذا يتطابق مع (Karam:2000) " ان استخدام الممارسات التدريسية المرتكزة على الطالب ضرورية لاستمرار عملية التعلم , على العكس من الممارسات التدريسية

⁽³⁵⁾ كريمان بدير ؛ التعلم النشط , ط1: (عمان , دار المسيرة للنشر والتوزيع , 2008) , ص56

⁽³⁶⁾ (وسام صلاح عبد الحسين وآخرون ؛ انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم ط1: (بابل ، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2018) ص162.

⁽³⁷⁾ ميساء نديم احمد ؛ استراتيجية التعلم الذاتي باستخدام الوسائط فائقة التداخل واثرا في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات, 2010,

التقليدية المرتكزة على المعلم فقط" (38) حيث يرى الباحث أن السبب في تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة بهذا المستوى، هو أن الوحدات التعليمية المعدة كانت أكثر ايجابية من الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة، بحيث كانت تتيح للمدرس شرح المادة بصورة أكثر تفصيلاً ودقة وربطها بالمعلومات والخبرات السابقة للطلاب، وكذلك أصبح دوره في هذه الوحدات الموجه والمرشد والقائد للعملية التعليمية وكذلك البيئة الإيجابية التي وفرتها هذه الوحدات للطلاب. وأن الوحدات التعليمية المعدة وفق منهج التعلم المنعكس أكثر ايجابية من الآلية المتبعة من قبل مدرس المادة؛ وذلك لشمولية هذه الوحدات من حيث اتباعها التسلسل المنطقي في عرض الموضوعات وما يعتمد عليه من أنشطة وفعاليات تتناسب مع مادة كرة اليد ومستوى أدراك الطلاب، وتنظيم محتوى تلك المادة وانتقاء الطرائق والأساليب التدريسية والوسائل التي قام المدرس باستخدامها هي التي جعلت طلاب المجموعة التجريبية أكثر اندفاعاً وانسجاماً واستعداداً لتلقي المعلومات بصورة أكبر من طلاب المجموعة الضابطة. كما يرى الباحث أن هناك نقطة ايجابية أدت الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، هي البيئة الإيجابية التي صنعها المدرس من خلال تطبيق المنهج في هذه الوحدات المعدة، حيث تضمنت هذه الوحدات على استعمال وسائل تعليمية جديدة لم تكن مألوفة لديهم من قبل، وكذلك التنوع في التمرينات التعليمية للمهارات مما جعل هذه الوحدات أكثر إثارة وتشويقاً ومتعة للطلاب الأمر الذي أدى الى تفاعلهم واندفاعهم نحو تطبيق محتوياتها بكل حرص ورغبة واندفاع، وهذا ما أكدته (قاسم لزام) من " أن التنوع والتجديد في استخدام التمرينات والطرق والأساليب عند تدريس المهارات الرياضية هو الأكثر ملائمة في إيجاد اجواء تتسم بالتشويق والإثارة والمتعة لدى الطالب فيسهم في تعلم واكتساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية " (39). إذ اعتمدت المجموعة وسائل مساعدة: (مقاطع الفيديو ، والكتيب التعليمي) ساعدتهم في تكوين الصور الصحيحة لأداء المهاري وبالتالي ساعد ذلك في إتاحة الفرصة أمام الطلاب لتعديل مفاهيمهم السابقة واكتساب مفاهيم جديدة، إذ أنّ هذه الوسائل صممت واختيرت على أسس علمية تناسب قدرات الطلاب وميولهم ورغباتهم، فضلاً عن إنها عملت على جذب انتباههم ، فإستعمال (مقاطع الفيديو ، والكتيب التعليمي) وربط معلوماتهم السابقة مع ما هو جديد من معلومات ، فالتعلم ناتج التفاعل بين ما تعلمه وافكاره الراهنة، وهذا ما تمت الإشارة إليه في أنّ " الطلاب يأتون الى حجرة الدراسة وفي حوزتهم كم من المعرفة المسبقة والتصورات الخاطئة والعامل المؤثر والأكثر أهمية هو ما يعرفه الطلاب بالفعل" (40).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

(3) Karamustafaoglu : Active learning strategies in physics teaching . Energy Education Scincen and Teachnolog part : social and Education , studies,2000 , p49

(1) قاسم لزام (آخرون) : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (ب،ت ،بغداد ، 2005)، ص60.

(10) Sell,k, etal: supporting student conceptual model development of complex earth systems through the use of multiple: (journal of geoscience Education, 54 (3), May. P. 3961.

في حدود البحث والمعالجات الإحصائية التي قام بها الباحث وتعليلا لهذه النتائج فقد تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات وهي:

1. ان للتعليم المنعكس باستعمال وسائل سمعية وبصرية دور فعال في اثارة ودافعية وتشويق الطلاب لتعلم مهارة التصويب من القفز اماما
2. انموذج التعلم المنعكس زاد الرغبة عند الطلبة في التفاعل واكتساب المعلومات لتعلم مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد وبجهد اقل من قبل المعلم .
3. ان التعلم المنعكس اتاحت الفرصة لتنشيط دور الطالب كذلك اعطت للمدرس وقت اكثر لملاحظة الطلاب عند اداء المهارة.
4. ان التعلم المنعكس راعى الفروق الفردية بين الطلاب مما كان له الاثر الواضح في اكتساب الطلاب المهارات

2-5 التوصيات:

على ضوء ما تم الحصول عليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

- 1- تفعيل استخدام التعلم المنعكس في تعليم المهارات بكرة اليد في كليات التربية الرياضية لما له من اثر ايجابي في ذلك.
- 2- تشجيع الكادر التدريسي على استخدام التعلم المنعكس في التدريس لما له من تأثير ايجابي في مستوى تعلم الطلبة .
- 3- استخدام التعلم المنعكس في تعلم مهارات أساسية في ألعاب أخرى فردية او فرقية ومقارنة نتائجها مع البحث الحالي.
- 4- العمل على عقد ورش عمل للطلاب والتدريسين لتوضيح مفهوم استراتيجية التعليم المعكوس وأبعاد استخدامها وآلياتها.

المصادر العربية:

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ص 176-177 .
- عبد الله حسين اللامي واخرون ؛ تقنيات التعلم الحركي ، ط1 : (بغداد ، مطبعة جامعة الكوفة، 2018)، ص175
- مصطفى عبد السميع محمد واخرون؛ الاتصال والوسائل التعليمية : (قاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001)، ص131
- عبد الرحمن محمد العيسوي ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم : (عمان ، دار اسامة للنشر و 2013)، ص35
- كريمان بدير ؛ التعلم النشط ، ط1: (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2008) ، ص56
- وسام صلاح عبد الحسين واخرون ؛ انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم ط1: (بابل ، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2018) ص162.

ميساء نديم احمد ؛ استراتيجية التعلم الذاتي بأستخدام الوسائط فائقة التداخل واثرها في تعلم واحتفاظ
بعض المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد , كلية التربية
الرياضية للبنات, 2010, ص136

قاسم نزام (واخرون) : اسس التعلم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم : (ب،ت ،بغداد ، 2005)، ص60
(المصادر الاجنبية)

Sell,k, etal: supporting student conceptual model development of complex earth
systems through the use of multiple: (journal of geoscience Education, 54 (3), May. P.
3961.

Karamustafaoglu : Active learning strategies in physics teaching . Energy Education
Scincen and Teachnolog part : social and Education , studies,2000 , p49

تأثير تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

م. م صدام فخري برتو م . م إسماعيل أسد مهنا م . م قيصر محمد مهدي

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم و التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم. أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وتم تحديد مجتمع البحث طلبة إعدادية المصايب في محافظة بابل - قضاء المحاويل البالغ عددهم (105 طالب) للعام الدراسي 2018 - 2019 م. من خلال النتائج توصل الباحثون إلى ان للتمارين الخاصة تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم وإن استخدام التمارين الخاصة لها تأثير واضح في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم . في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون باستخدام التمارين المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات الطلاب.

Abstract

The effect of special exercises in learning some basic football skills

By

Saddam Fakhri Berto Ismail Assad Muhanna Qaisar Muhammad Mahdi

The aim of the research is to prepare special exercises in learning some basic football skills and to identify the effect of special exercises in learning some basic football skills. The researchers used the experimental method to design equal groups with pre-and post-test. The research community was determined for the lamps preparatory students in the province of Babil - Mahaweel district, who numbered (105 students) for the academic year 2018-2019. Through the results, the researchers concluded that special exercises have a clear impact on the development of basic football skills, and that the use of special exercises has a clear impact on developing basic football skills. In light of the conclusions, the researchers recommend using the exercises organized sequentially and gradually according to the abilities of the students.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

كرة القدم لعبة شعبية يمارسها الكبار والصغار على حد سواء وان هذه الممارسة العفوية هدفها الترويح عن النفس أولاً وتطوير القابليات البدنية ثانياً ولكن عندما يتعلق الرياضة الانجاز فأن الأمر يختلف كثيراً , لان الهدف آنذاك يختلف جوهرياً وهو تحقيق الفوز على الفرق المنافسة , وهذا الهدف لايمكن تحقيقه لآبتباع الأساليب العلمية الحديثة وطرق و وسائل تعليمية مختلفة مرتبطة الواحدة بالأخرى . ورياضة كرة القدم لعبة

شأنها شأن الألعاب الأخرى ولها مقوماتها الأساسية التي تركز عليها وتحقق لها سبل النجاح فهي بحاجة إلى لياقة بدنية عالية وأداء مهاري ممتاز وأساليب خطية وأعداد نفسي عالٍ , ولكن تبقى المهارات الأساسية وكيفية أدائها هي الفيصل الأول في الملعب فبدونها لا يستطيع اللاعبون من تنفيذ خطط اللعب المختلفة .

لذلك اتجه العديد من العلماء والباحثون لاستخدام تمارين خاصة من شأنها مساعدة المتعلمين في تطوير قابليتهم الحركية والبدنية وكذلك توجيه العملية التعليمية بالاتجاه الذي يناسب حاجة المتعلم وتشخيص النقص الذي يعاني منه المتعلم من خلال الوسائل المساعدة مع بيان مسببات الخطأ بشكل ميداني لغرض المعالجة الانية حتى يستفيد المتعلم من أخطائه بشكل مباشر .

هنا تكمن أهمية البحث في تتبع سرعة ودقة تنفيذ بعض المهارات الأساسية والأداء الحركي لها أثناء أداء تلك المهارات ومعرفة أداء المتعلم ومدى اتقانه لتلك المهارات من خلال المشاهدة , وكذلك العمل على تشخيص الأخطاء والأداء الغير صحيح والحركات الزائدة من خلال المعلم (المدرس) وبالتالي الحصول على الأداء الأمثل والجيد حسب إمكانياتهم العقلية والبدنية .

1 - 2 مشكل البحث

أن المتعلم يواجه العديد من المشاكل التي تعوق أداءه وإبداعاته وتفكيره مما يؤدي إلى كبح الوصول لأهدافه وبلوغها , مما يتطلب حلولاً صحيحة وتمارين خاصة لعملية التعليمية بعداً ايجابياً من أجل تحقيق الأهداف المنشودة , وتعلم المهارات الأساسية لهكذا أعمار من الطلبة تحتاج إلى جهد و وقت كبير لان الفعالية العظمى لا يمتلكون المعرفة حول كيفية أداء تلك المهارات , لذلك ارتى الباحث من خلال تدريسية لهؤلاء الطلبة استخدام بعض الوسائل المساعدة والمشوقة في نفس الوقت من اجل تنمية وتعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .

1 - 3 هدف البحث

- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم .
- إعداد تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

1 - 4 فرض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .
- التعرف على أفضليه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب ثانوية المصاييح المختلطة : الصف الخامس الإعدادي.
- 1 - 5 - 2 المجال أزماني : من يوم الاحد الموافق 2019/2/17 لغاية يوم الأربعاء 2019 /4/17.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية المصاييح المختلطة .

3 - منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث .

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، إذ يعد المنهج التجريبي "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار لتحقيق الفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر فضلاً عن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصوره عملية ونظرية ، فضلاً في اسهاماته في تقدم البحث العلمي عي العلوم الإنسانية" (1) .

3 - 2 مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث طلبة إعدادية المصابيح في محافظة بابل - قضاء المحاويل البالغ عددهم (105 طالب) للعام الدراسي 2018 - 2019 م .

3- 3 - عينة البحث .

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطرية العشوائية المكونة من (25) طالب يمثلون طلبة الصف الخامس الإعدادي للموسم الدراسي (2018-2019) تم استبعاد (3) طلاب لعدم السماح لهم بالدوام بسبب العمر ، وظالبيين أيضاً تم استبعادهم لعدم قدرتهم على ممارسة الرياضة لوجود إصابة في الظهر ، حيث تكونت العينة من (20) طالب قسمت إلى مجموعتين تجريبه وأخرى ضابطة ، حيث بلغت كل مجموعة من (10) طلاب ، شكلت العينة نسبة مئوية قدرها (23%) من مجتمع البحث ، وبذلك تكون العينة مثلت المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً.

(1) محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص216.

3 - 4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .

3 - 4 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية
- الاختبارات
- الملاحظة
- المقابلة

3 - 4 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت الالكترونية عدد (2) (STOP WATEH) صينية الصنع .
- صارفة
- شواخص عدد (10) ارتفاع (30) سم بلاستيكية .
- طباشير ملون .
- كرات قدم عدد(4)
- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام ، أشرطة)
- بورك
- شريط قياس

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية .

عمل الباحثين على توزيع استمارات استبانه لاستطلاع (9)* من مدرء النشاط الرياضي ومشرفين الاختصاص في التربية الرياضية لبيان أي من المهارات الأكثر استخداماً أثناء اللعب كرة القدم ، وكما مبيّن في الجدول الآتي .

جدول (1)

يبين نتائج تحديد المهارات الأساسية الخاصة بالبحث

ت	المهارات	الموافقون	غير الموافقون	مربع كاي	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
1	الدرجة	9	صفر	9	0,001	معنوي
2	المراوغة	3	6	1	0,411	غير معنوي
3	التهديف	8	1	5,44	0,000	معنوي
4	الإخماد	8	1	5,44	0,000	معنوي
5	الخداع	4	5	0,05	0,283	غير معنوي

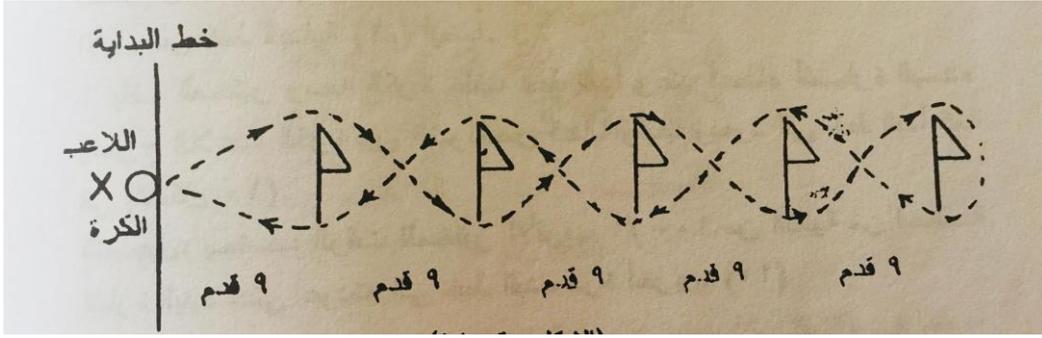
3 - 5 - 2 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث .

أولاً - اختبار الدرجة .

(اختبار درجة الكرة في خط متعرج) (1) .

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الدرجة والسيطرة على الكرة .

- الأدوات : خمس شواخص ، كرة قدم ، ساعة إيقاف .



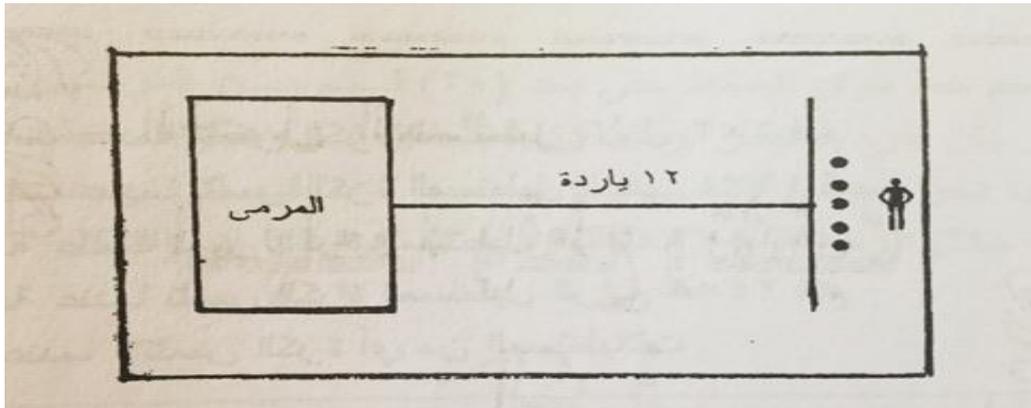
الشكل (1)

يوضح اختبار الدرجة

- طريقة الأداء : تحديد منطقة الاختبار بوضوح بوضع ست شواخص بخط مستقيم يبعد أحدهم عن الآخر بمسافة (9) قدم ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (9) قدم أيضا .
- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية ، وعند إعطاء الإشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بشكل متعرج بين الشواخص بأسرع وقت ممكن ويعود الى خط البداية ، ويعطي لكل طالب محاولتين كما موضح في الشكل (1) أعلاه .
- التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 100/1 من الثانية ، ودرجة المختبر هي الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر في أداء المحاولتين .

ثانياً : اختبار التهديف .

- الغرض من الاختبار : (قياس دقة التهديف على المرمى) (1) .
- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرات عدد (4) ، بورك .
- طريقة الأداء : يرسم خط موازي لخط المرمى علي بعد (12) ياردة منه توضع الكرة على نقطة الجزء في اتجاه المرمى ، ويقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم وبقوة لإدخالها إلى المرمى ، تعطى للاعب خمس محاولات كما في الشكل (2)



الشكل (2)

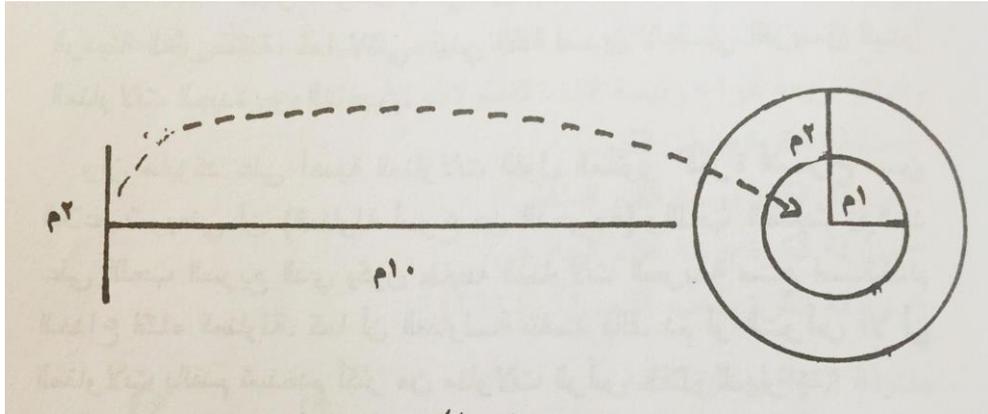
يوضح اختبار التهديف على المرمى

- التسجيل

- إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب 3 درجات .
- إذا دخلت الكرة المرمى بعد لمسها الأرض مرة واحدة يمنح اللاعب درجتين .
- إذا دخلت الكرة من وضع الدرججة على الأرض يمنح اللاعب درجة واحدة .
- إذا لم تدخل الكرة المرمى يمنح اللاعب صفراً .

ثالثاً - اختبار التهديد .

- الهدف من الاختبار : (قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم) (1)
- الأدوات : كرات قدم 3 ، شريط قياس .
- طريقة الأداء : دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى (1) م ، ونصف قطر الكبرى (2) م ، وهو خط رمي الكرة يبدأ الاختبار بأن يقف المختبر في منتصف الدائرة الصغرى ويقف المدرب على خط الرمي ويبيده الكرة ، وعند إعطاء الإشارة بالبداية يقوم المدرب برمي بمسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول السيطرة عليها بأي جزء من الجسم ، ويعطي لكل مختبر ثلاث محاولات كما في الشكل (3) .



الشكل (3)

يوضح طريقة الإخماد

- طريقة التسجيل :
- إذا نجح اللاعب بالسيطرة على الكرة بالدائرة الصغرى ينال 30 درجة .
- إذا نجح اللاعب بالسيطرة على الكرة بالدائرة الكبرى ينال 20 درجة .
- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة ينال صفراً .
- يكون مجموع الدرجات للمحاولات الثلاثة .

3 - 5 - 3 التجربة الاستطلاعية .

عمل الباحثون على إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2019/2/20 على مجموعة من عينة البحث تم إجراءها على (5) طلاب من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم لغرض معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار وما هي المعوقات والصعوبات التي قد تظهر والعمل على تجاوزها لاحقاً .

3 - 5 - 4 الاختبارات القبليّة .

عمل الباحثون على إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2019/2/21 في الساحة الثانية والنصف عصراً في ساحة المدرسة وقد تم تدوين النتائج في استمارات خاصة بالاختبارات .

3 - 5 - 5 التجربة الرئيسيّة .

باشر الباحثون بالشروع بالتجربة الرئيسيّة لعينة البحث في يوم الأحد الموافق 2019/2/24 ، ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2019/4/10 حيث شملت التمرينات^(٤) على (18) وحدة تدريبية وعلى مدى (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، ، الخميس) ، حيث كان وقت الوحدة التعليميّة (40) دقيقة عند الساعة العاشرة صباحاً .

3 - 5 - 6 الاختبارات البعدية .

أجري الباحثون الاختبارات البعدية كما هو الحال في الاختبارات القبليّة وبنفس الشروط والضروف قدر الإمكان في يوم الأحد الموافق 2019/4/14 ، في ساعة المدرسة.

3 - 5 - 7 الوسائل الإحصائية .

لغرض أتمام مشروع البحث استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث .

- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن
- اختبار مربع كاي
- النسبة المئوية

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - 1 - عرض وتحليل النتائج

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لقبليّة والبعدية لمجموعة التجريبيّة.

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي - البعدي) وإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التمرينات الخاصة أستخدم الباحث الوسيلة الاحصائية الامعلميه (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الاحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة لمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربعي	وسيط	ع ربعي	وسيط			
معنوي	0,001	3,209	0.419	6	0,53	4	درجة	الدرجة	1
معنوي	0,003	2,971	0,715	5,5	0,77	3	درجة	التهديف	2
معنوي	0,001	3,22	0,451	6	0,48	5	درجة	الاحماد	3

مجموعة العينة (10) ومستوى الدلالة (0,05)

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (3,209) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,971) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,003) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاحماد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (3,22) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي - البعدي) لإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التمرينات الخاصة أستخدم الباحث الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) كما مبين بالجدول (3) .

جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربعي	وسيط	ع ربعي	وسيط			
معنوي	0,041	2,040	0.248	5	0,57	3	درجة	الدرجة	1
معنوي	0,004	2,921	0,372	5	0,69	5	درجة	التهديف	2
معنوي	0,031	2,652	0,342	6	0,43	4	درجة	الاحماد	3

حجم العينة (10) ومستوى الدلالة (0,5)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,040) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,041) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,921) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,004) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاحماد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,652) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,031) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

جدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربعية وقيمة مان وتني والدلالة الاحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة لمجموعتي البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة مان وتني		التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربعي	وسيط	ع ربعي	وسيط			
معنوي	0.000	14.778	0.419	6	0.248	5	درجة	الدرجة	1
معنوي	0.000	12.987	0,715	5,5	0,372	5	درجة	التهديف	2
معنوي	0.000	11.979	0,451	6	0,342	6	درجة	الاحماد	3

مجموعة العينة (20) ومستوى الدلالة (0,05)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,040) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,041) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,921) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,004) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاخمام ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,652) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,031) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

4 - 1 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
من الجدولين (2-3) والذين أظهر فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المبحوثة .

يعزو الباحثون هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في تدريباتها على التمرينات المعدة من قبل الباحث (تمرينات خاصة) والتي ساهمت بشكل ملحوظ وكبير في تطوير مستوياتهم المهارية والحركية وبسرعة كبيرة جدا ، كما أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العقلية محددة بذلك الزمن اللازم ، وهذا يتفق ما ذكره (على فهمي البيك) ، " أن تكرار العدو لمسافات قصيرة يعد من متطلبات الالعب الجماعية ، ومنها لعبة كرة القدم وكرة السلة وبالطبع فأن مثل هذا العمل سوف يكون من متطلبات لاعبين هذه الألعاب" (1) .

وكذلك يعزو الباحثون التطور إلى تنظيم في التمرينات المعدة لان عملية التنظيم للتدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير المهارات والقدرات الحركية والبدنية وهذا ينسجم مع قابليات الطلاب من خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية مما يؤدي على الحصول على نتائج ايجابية وهذا يتفق ما ذكره (قاسم حسن) ، أن " أن التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمه لأداء معين أو بلوغ هدف محدد" (2)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- للتمرينات الخاصة تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .
- إن استخدام التمرينات الخاصة لها تأثير واضح في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

5 - التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون .

- استخدام التمرينات المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات الطلاب.
- العمل على توفير قدر المستطاع وسائل مساعدة التي من شأنها تؤدي إلى تشويق الطلبة للممارسة الرياضية من جهة وتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة القدم من جهة أخرى .

المصادر :

- محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م
- زهير قاسم ومعتز يوسف : كرة القدم مهارات ، اختبارات ، قانون ، ط1 ، المؤسسة اللبنانية ، 2014م.
- علي فهمي البيك . اسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الاسكندرية، منشأ المعارف ، 1997..
- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء المشرفين ومدراء النشاط الرياضي

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	حيدر نوري	بكالوريوس رياضيه	مدير النشاط الرياضي المركز / الحله
2	محمد عبد الخضر	ماجستير / رياضيه	مدير النشاط الرياضي / تربية المحاويل
3	صفاء محمد	بكالوريوس / رياضيه	مديرة النشاط الرياضي / تربية المسيب
4	سوادي حسين عبيس	ماجستير / رياضيه	مدير النشاط الرياضي / تربية الهاشميه
5	صالح عبد علي حسين	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
6	عباس عبد حسين	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
7	طالب عبيس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
8	قيس عباس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
9	رافع عباس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص

ملحق 2

نموذج لوحدة تدريبية

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	زمن الأداء	الراحة بين		ت	ت	الشدة %100	التمرين
			مج	ت				
(8) ثا زمن مسافة الجري	5,4دق	8ثا	2د	75ثا	2	2	%95	جري مسافة 25م بعدها أستلام الكرة ودرجتها لمسافة 10م بداخل

								وخارج القدم
(8) ثا زمن أداء الجري بين الشواخص	3,30دق	10ثا	-	90ثا	--	3	100%	جري بين شواخص عدد (5) ثم التسديد على المرمى بداخل القدم وخارجة
(8) ثا زمن أداء الجري بين الشواخص	5,18دق	12ثا	2	75ثا	2	2	90%	جري بين الشواخص عدد(10) ثم إخماد الكرة في دائرة قطرها 2م بحيث قدر الإمكان الكرة لأتخرج من الدائرة

تصميم وبناء اختبارين للقدرات التوافقية وقدرتها على التنبؤ بمستوى الاداء المهاري للاعبي
تنس الطاولة

أ.د. مجيد خدا يخش اسد

م.محمد جلال فيض الله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة السليمانية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى بناء اختبارين للقدرات التوافقية للاعبي تنس الطاولة والتعرف على نسب المساهمة وتنبؤهما بمستوى الاداء المهاري للاعبي تنس الطاولة فئة المتقدمين للنادية المشاركة في بطولة إقليم كردستان لسنة 2019. أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي تنس الطاولة فئة المتقدمين للنادية المشاركة في بطولة إقليم كردستان لعام 2019 والبالغ عددهم (78) لاعباً فئة المتقدمين، القدرات التوافقية التي تم بنائها هي(التنظيط بالكرة،التوازن المتحرك على المكعبات)واستخدم الباحثان مهارتي (الضربة الامامية والخلفية)في البحث، الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي بناء اختبارين للقدرات التوافقية للاعبي تنس الطاولة. التوصل الى جداول خاصة بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية للاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية التي تم بناءها للاعبي تنس الطاولة، وظهر لنا اختباري السيطرة بالكرة (التنظيط) والتوازن المتحرك على المكعبات كمساهمين للتنبؤ في مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الامامية بتنس الطاولة، واختبار السيطرة بالكرة (التنظيط) والتوازن المتحرك على المكعبات كمساهمي للتنبؤ في مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الخلفية بتنس الطاولة، ويوصي الباحثان الى اعتماد اختبارات القدرات التوافقية التي تم بنائها والتي حققت الاسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية للاعبي تنس الطاولة فئة المتقدمين.

Abstract

Design and construction of two tests of combinatorial abilities and their ability to predict the level of skill performance of table tennis players

By

Muhammad Jalal Faydullah

Prof. Dr. Majid Khada Yakish Assad

College of Physical Education and Sports Science

University of Sulaymaniyah

The research aims to build two tests of the combinatorial abilities of table tennis players and to identify the contribution ratios and their prediction of the level of skill performance of table tennis players, the category of applicants for the clubs participating in the Kurdistan Region Championship for the year 2019. The researchers used the descriptive approach using the correlative survey method. The

research community was identified from the table tennis players, the category of applicants for the clubs participating in the Kurdistan Regional Championship for the year 2019, numbering (78) players, the advanced category. The two researchers have my skills (forehand and backhand) in the research. The conclusions reached by the researchers are the construction of two tests of the harmonic abilities of table tennis players. Reaching to the tables for the standard levels and standard scores for skill tests and harmonic abilities tests that were built for table tennis players. The ball control tests and the moving balance on cubes appeared to us as contributors to predicting the level of skill performance for the skill of forehand in table tennis, and the ball control test and the moving balance on the contributors to predicting the level of skill performance of the backhand skill in table tennis.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن تزايد الاهتمام بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الاداء الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية قد شمل كل الجوانب الخاصة بلاعبي تنس الطاولة، البدنية، والمهارية، والخطية، والمواصفات الجسمية، والنفسية، والعقلية، وذلك لدورها الكبير في تعلم واتقان مهارات اللعبة الفردية والمركبة والمتداخلة، فضلا عن الجمل الحركية التي يتطلبها الاداء الفني للاعبين، ومن هذه الاهتمامات تطوير القدرات التوافقية الضرورية للاعبين. ولعبة تنس الطاولة شأنها شأن كل الألعاب الرياضية الأخرى حيث تضم عدة مهارات أساسية ترتكز عليها اللعبة وان ترابط هذه المهارات مع بعضها يكون البناء الذي يشد بعضه بعضاً و تعتبر هذه الالعاب من الفعاليات او الألعاب الفردية المعتمدة أولمبياً.

"أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة لارتقاء بمستوى الاداء الفني للاعبين حيث ينبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، وذلك فأن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني والتكتيك بشكل كبير، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة، ومن ثم فأن توافر هذه القدرات لدى اللاعب يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الاداء المطلوب لانجاز أي أداء حركي". (زيادة، 2007، 76). مما تقدم تتجلى أهمية البحث في التعرف على القدرات التوافقية وتصميم وبناء اختبارين لقياسها واعتمادها كوسيلة علمية للوقوف على أهم العوامل التي تمثل هذه القدرات لاعتمادها مستقبلاً في تصنيف و انتقاء لاعبي تنس الطاولة، فضلا عن إيجاد نسب المساهمة والتنبؤ بمستوى الاداء المهاري بتنس الطاولة وذلك بدلالة عوامل بناء اختبارات القدرات التوافقية.

1-2 مشكلة البحث

تدور مشكلة البحث حول عدم تناول البحوث السابقة للعبة تنس الطاولة في العراق دراسة خاصة في بناء اختبارات القدرات التوافقية ونظراً لتطور لعبة تنس الطاولة من الناحية القانونية والفنية بشكل مستمر من قبل الاتحاد الدولي للاعبين فقد أصبح من الضروري مواكبة هذا التطور من خلال إجراء الاختبارات والمقاييس على مستوى اللعبة لمعرفة مدى تقدمهما والكشف عن نواحي القصور والضعف لديهما. من خلال خبرة الباحثان ومتابعتهما الميدانية للعبة تنس الطاولة، ومن خلال مشاهدتهما لبعض مباريات البطولات الدولية واستطلاع آراء بعض الخبراء والمدربين في مجال الأختصاص فقد وجد قلة الاختبارات لقياس هذه القدرات، وخاصة للمتقدمين مما دفع الباحثان إلى بناء اختبارات لقياس القدرات

التوافقية للاعبى تنس الطاولة، ومعرفة نسب المساهمة والتنبؤ بمستوى الاداء المهاري، وتكمن مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤلات الاتية:

- ماهي القدرات التوافقية الخاصة للاعبى تنس الطاولة للمتقدمين؟
- ماهي الاختبارات الخاصة لقياس هذه القدرات التوافقية ؟
- ماهي نسب المساهمة والتنبؤ لاختبارات القدرات التوافقية في مستوى الاداء المهاري للاعبى تنس الطاولة للمتقدمين؟

3-1 اهداف البحث:

1. بناء اختبارين للقدرات التوافقية للاعبى تنس الطاولة فئة المتقدمين للاندية المشاركة في بطولة إقليم كردستان لسنة 2019.
2. التعرف على نسب المساهمة والتنبؤ لاختباري القدرات التوافقية في مستوى الاداء المهاري للاعبى تنس الطاولة فئة المتقدمين للاندية المشاركة في بطولة إقليم كردستان لسنة 2019.

4-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو تنس الطاولة فئة المتقدمين للاندية المشاركة في بطولة إقليم كردستان لعام 2019

2-5-1 المجال الزماني: 2019/9/1 ولغاية 2021/4/1

- 3-5-1 المجال المكاني: القاعات الرياضية الخاصة بتدريب اللاعبين في الاندية والمؤسسات قيد الدراسة.
2 الدراسات النظرية

1-1-2 الاختبار وبناء الاختبار

الإختبار في اللغة يحمل معنى (التجربة)أو (الامتحان) وكلمة اختبره بمعنى (جربه أو إمتحنه). (ثامر، 1990، 36) ، وفي التربية الرياضية "يقصد بالإختبار المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك". (مروان، 1999، 58) ، أو "هو موقف مقنن مصمم لظهار عينة من سلوك الفرد"(حسانين، 1987، 44). ولايقف الإختبار عند ذلك الحد بل يجب ان تتوفر فيه شروط يكتسب مشروعية استخدامه، وبذلك يدعى بالإختبار المقنن، ويقصد به "الإختبار الذي صيغت مفرداته وكتبت تعليماته بطريقة تضمن ثباته اذا ما كرر، كما تضمن صدقه في قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لقياسها". (صباح واخرون، 1991، 30)

2-1-2 القدرات التوافقية

وتعرف بأنها صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والاجهزة الداخلية، فالقدرة التوافقية تكون عامة، فهي انسجام الصفات الحركية مع الصفات البدنية وكذلك انسجام هاتين الصفتين مع الاجهزة الداخلية: الجهاز العصبي مع قدرة الجهاز العصبي للسيطرة على تنظيم هذه الاجهزة مع مختلف الفعاليات والانشطة الحركية

التي تؤدي عن طريق القوة العضلية، فالفعاليات الحركية الانسانية تثبت طريق الجهاز العصبي للاداء وشكل الاداء يستوعبه الرياضي من خلال الحواس والاعصاب الحسية وينفذه حركيا في اداء المهارات المنفذة بشكل توافقي حركي.

والقدرة التوافقية تعني ايضا القدرة على تنظيم وظائف العضلات ووظائف الاجهزة الداخلية. ان تنظيم توازن الالياف العضلية مع الانسجة المرابطة يشكل توافقا حركيا وقدرة توافقية لدى الانسان. ان للقدرات التوافقية مجموعة مكونات والكثير من الدراسات والبحوث والمختصين (ريه واخرون، 1988، 11) (البهادلي واخرون، 2012، 45) (الديب، 2007، 35) (الجوهري، 2008، 200) (احمد، 2016، 18) حدود هذه المكونات بسبع قدرات وتتلخص في الآتي:-

1. القدرة على الإيقاع الحركي: هي القدرة على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى في الوقت المناسب والحركة المناسبة.
2. القدرة على الربط الحركي: هي استطاعة وقدرة الرياضي على تنسيق الحركات الجزئية لجسمه مع بعضها البعض وهي قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو بشكل متتال مثل استلام الكرة وتميرها او خداع بنوع الضربة التي يؤديها بتنس الطاولة او الريشة الطائرة.
3. القدرة على الاستجابة السريعة: هي قدرة الرياضي على القيام بالتصرف الهادف بسرعة وبشكل صحيح إي استجابة للإشارة محددة مسبقاً او لمتغير مفاجئ للوقت أو هجوم معاكس.
4. القدرة على التوازن: هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين في الحالات الصعبة والاحتفاظ بالجسم وكيفية استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب يطرأ على توازنه.
5. القدرة على التغير والتنظيم والتوجيه الحركي: هي قدرة واستطاعة الرياضي على تحديد وضع وحركة جسمه بالمكان نسبة للأشياء الأخرى أو المتحركة كالكرة والرياضيين المنافسين وزملائه إي حركة المنافس وحركة الزميل، ومن إشكال ظهورها اللعب المخادع من فوق الرأس في الريشة الطائرة وتمير الكرة للخلف.
6. القدرة على بذل الجهد المناسب: هي قدرة الرياضي على تنسيق اداء حركاته بدقة عالية وبصورة منسقة من الاحساس واداء الحركات من حيث مقدار القوة والزمان والمكان والتنويع بما يقتضي الموقف من اشكال ظهورها.
7. قدره على التكيف: هي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدأ وان يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يتناسب الموقف المتغير.

2-1-3 التنبؤ

مفهوم التنبؤ هو عملية لقراءة المستقبل تهدف إلى الكشف عن ظاهرة معينة، إن التنبؤ في المجال الرياضي هو أن يتوقع المدرب مستوى تطور لاعبيه وما سيؤول إليه هذا المستوى في المستقبل وبهذا سوف يستطيع تحديد منهجه بحسب المعطيات. (هاشم، 1997، 53)

2-1-4 مهارات تنس الطاولة:

يمكن تقسيم الضربات في لعبة تنس الطاولة إلى ما يلي: (فيليب، 2010، 23)

(الضربات الهجومية **Offensive strokes** - ضربات الإرسال **Service** - الضربات الدفاعية

(**Defensive Strokes** - الضربات الهجومية)

ويمكن تقسيم الضربات الهجومية إلى ما يلي :

(الضربة المستقيمة الأمامية **Fore Hand** - الضربة المستقيمة الخلفية **Back Hand**

- الضربة اللولبية (العالية- الجانبية- المستقيمة) **Top- side- straight** - الضربة الساحقة **Smash**-

الضربة المسقطّة **Drop** - الضربة المنطوية (**Wrist Flick**).

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث : -

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب الدراسات الارتباطية لتحقيق اهداف الدراسة.

3 - 2 عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي تنس الطاولة فئة المتقدمين للنادية المشاركة في بطولة إقليم كوردستان لعام 2019 والبالغ عددهم (78) لاعباً لتنس الطاولة فئة المتقدمين، وتم اختيار عينة البحث بنسبة 100% من المجتمع لتحقيق نتائج دقيقة للبحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث : -

- استمارة استطلاع رأي الخبراء ملحق (1)

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

- الاستبيان .

- الاختبارات والمقاييس .

- ساعات توقيت الكترونية من نوع (CASIO)(1/100ثانية)العدد(2) .

- الميزان(قُبان الوزن) .

- حاسوب الكتروني(كومبيوتر) من نوع(SAMSUNC).

- صندوق خشب بقياس(10سم ارتفاع * 40سم عرض * 20 سم طول) عدد 10 .

- شريط قياس طولة (10م).

- مضارب تنس طاولة عدد (10)

- كرات تنس طاولة عدد (30)

- صافرة .

3-4 خطوات تصميم وبناء الاختبار:

3-4-1 تصميم وبناء الاختبار:

قام الباحثان بتصميم وبناء اختبارين للقدرات التوافقية وفق شروط الاداء وبعد عرض الاختبار على الخبراء

والمختصين في مجال اللعبة والعلوم الرياضية المختلفة لغرض تقيمه وابداء ملاحظاتهم حول مايلي:

1. الاختبار فعلا يقيس القدرات التوافقية.
 2. سهولة أداء الاختبار.
 3. الاختبار يكون اقتصادي من حيث ادواته وزمن أدائه.
 4. ان يكون مناسب لعينة البحث وامكانياته.
- وبعد جمع الآراء واجراء التجربة الاستطلاعية عليهم تم التوصل الى الاختبارات بشكلها النهائي.

3-4-2 اختبارات القدرات التوافقية:

أسم الاختبار السيطرة بالكرة (التنطيط).

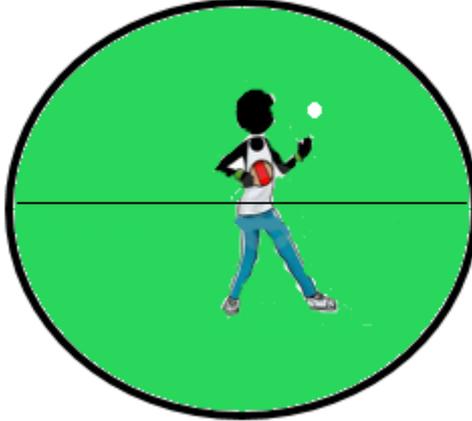
الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الإيقاع الحركي وتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: (مضارب تنس طاولة عدد (2) ، دائرة قطرها (2م) ، كرات تنس طاولة عدد(2) ، ساعة توقيت)

طريقة الأداء : بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة بوجه الامامي والخلفي للمضرب بالتناوب خلال (30) ثانية، اذا خرج أي جزء من جسمه او مضربه من الدائرة المحدده او سقطت الريشة الى الأرض تنتهي المحاولة وتحسب له التكرارات التي عملها.

التسجيل:

يعطي اللاعب محاولتين ويحسب له عدد ضربات التنطيط .



الشكل (1) يوضح اختبار السيطرة بالكرة (التنطيط)

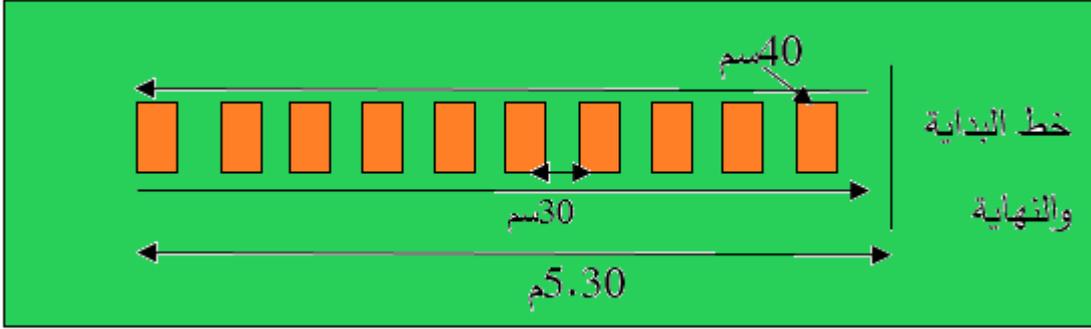
اسم الاختبار: التوازن المتحرك على المكعبات.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التوازن المتحرك.

الأدوات المستخدمة: (مضرب تنس الطاولة مع كرة واحدة ، مكعبات عدد (10) ، شريط قياس، ساعة توقيت)

طريقة الأداء : توضع 10 مكعبات بصورة مستقيمة بين مكعب واخر 30 سم كما موضح بالشكل ادناه، طول الكعب 40سم وعرضه 20سم وارتفاعه 10سم، عند الإشارة يقوم المختبر بالبدء باجتياز المكعبات بالقدمين وبيده المضرب وفوق المضرب الكرة من المكعب الأول والثاني والثالث الى العاشر ومن ثم العودة من المكعب العاشر والتاسع والى خط البداية.

التسجيل: احتساب زمن الاختبار ذهابا وإيابا وعند سقوط الكرة من فوق المضرب يبدء المختبر من المكعب الذي حدث عنده الخطء .



الشكل (2) يوضح اختبار التوازن المتحرك على المكعبات

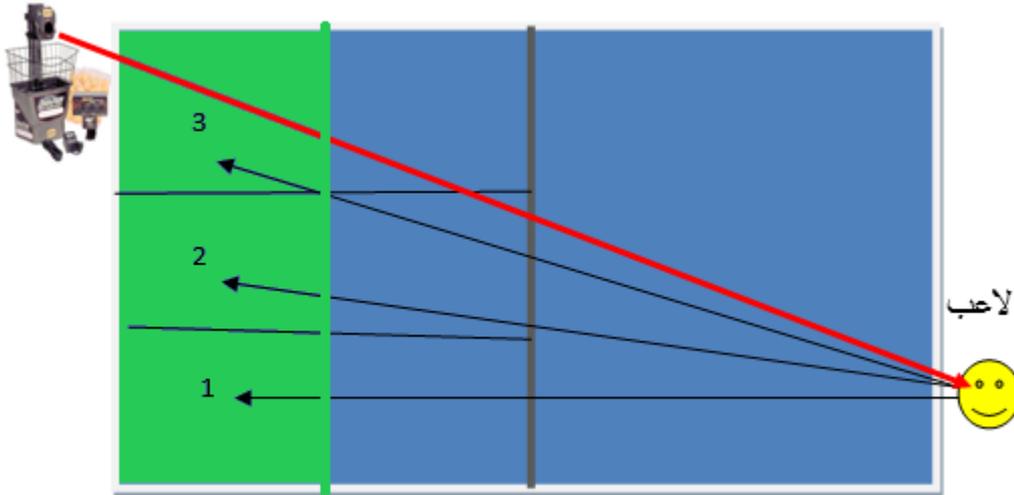
3-4-3 تحديد اختبارات الاداء المهاري لعينة الدراسة:

من أجل الوصول إلى الاختبارات المهارية للعبة تنس الطاولة والتي يمكن من خلالها قياس المهارات في اللعبة ومن خلال الاطلاع على المراجع والمصادر وتحليل المحتوى، فقد تم اختيار الاختبارات التي تشتمل على بعض المهارات الأساسية للعبة تنس الطاولة وكما يلي :

أسم الاختبار : الضربة الامامية. (مجد احمد، 2007، 320)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي.

الأدوات المستخدمة: (ماكينة نظر الكرات، شريط لاصق، طاولة تنس مقسمة كما بالرسم، 15 كرة تنس طاولة)



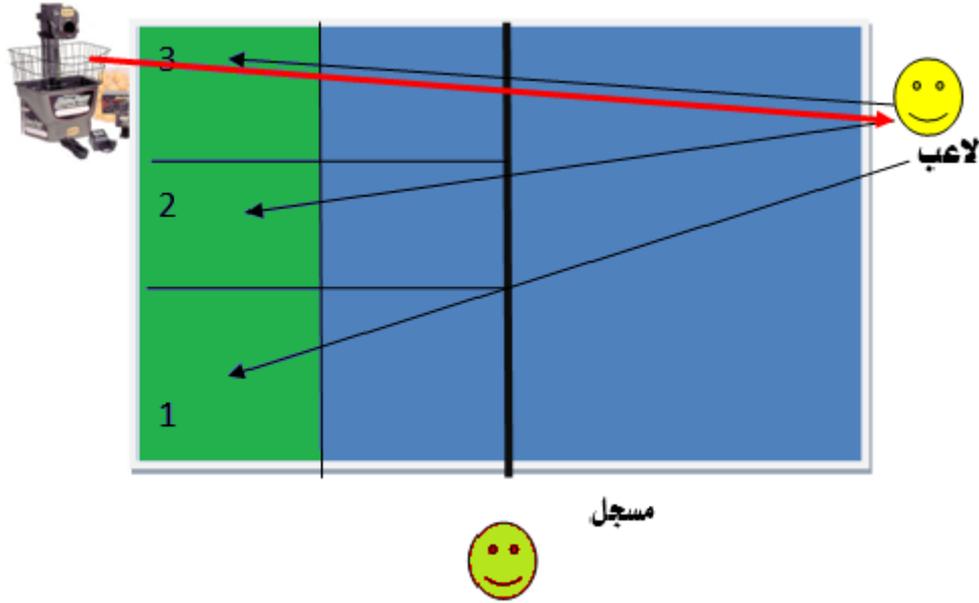
الشكل (3) طريقة أداء اختبار الضربة الامامية بتنس الطاولة

طريقة الأداء:

يقف المختبر في الموقع (A) ويتم ضبط ماكينة نظر الكرات على قذف (15) كرة (ضربات مستقيمة) خلال 15 ثانية إلى جانب الطاولة الأيسر.

يقوم المختبر برد الكرات بالضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي موجها الكرة على النحو التالي على التوالي:

- 5 كرات إلى المنطقة (1)
 - 5 كرات إلى المنطقة (2)
 - 5 كرات إلى المنطقة (3)
- التسجيل: يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب على التوالي (1-2-3) .
- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر على الطاولة.
 - لا تسجل أي درجة عند خروج الكرة خارج الطاولة.
 - يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي 15 كرة.
- أسم الاختبار: اختبار الضربة الخلفية: (محمد احمد، 2007، 321)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي.
- الأدوات المستخدمة: (ماكينة نظر الكرات، شريط لاصق، طاولة تنس مقسمة كما بالرسم، 15 كرة تنس طاولة)



الشكل (4) طريقة أداء اختبار الضربة الخلفية

طريقة الأداء:

- يقف المختبر في الموقع (A) ويتم ضبط ماكينة نظر الكرات على قذف (15) كرة (ضربات مستقيمة) خلال 15 ثانية إلى جانب الطاولة الأيمن.
- يقوم المختبر برد الكرات بالضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي موجها الكرة على النحو التالي على التوالي:

- 5 كرات إلى المنطقة (1)
- 5 كرات إلى المنطقة (2)
- 5 كرات إلى المنطقة (3)

التسجيل:

- يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب على التوالي (1-2-3) .
- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر على الطاولة.

- لا تسجل أي درجة عند خروج الكرة خارج الطاولة.
- يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي 15 كرة.

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (2019/11/23) على عينة من اللاعبين من مجتمع البحث تم اختيارهم عشوائيا وكان عددهم (3) لاعبين لتنس الطاولة وذلك للوقوف على أهم المعوقات التي تعيق سير التجربة الرئيسية.

كان هدف الباحثان من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى:

- 1- التعرف على طبيعة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات وذلك من أجل العمل على تلفيها وتجاوزها في التجربة الرئيسية.
- 2- التعرف على مدى إمكانية استيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات .
- 3- التأكد من صلاحية وسلامة الأدوات والأجهزة التي من المفترض استعمالها في البحث .
- 4- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات والقياسات المعنية بالبحث .
- 5- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد(ملحق 2) والتدريب على طريقة التسجيل ومدى تفهمهم للاختبارات والقياسات.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2019/12/2) على عينة من اللاعبين من مجتمع البحث تم اختيارهم عشوائيا وكان عددهم (10) لاعبين لتنس الطاولة وكان الهدف منها الحصول على المعاملات العلمية للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية (الثبات، والصدق، والموضوعية) وذلك للحصول على التطبيق الأول لمعامل الثبات والذي سيتم إيجاده بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار. وكان الهدف منها:

- التعرف على مدى ملاءمة بعض المسافات والأزمنة المحددة للاختبارات التي اقترحها الباحثان.
- التعرف على مدى القدرة على القياس الصحيح للاختبارات المقترحة وكيفية حساب الدرجة
- التأكد من مدى تفاعل اللاعبين مع الاختبارات المقترحة.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحثان بإعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور أسبوع واحد بتاريخ (2019/12/9) مراعيًا في ذلك شروط إجراء الاختبارات نفسها للتطبيق الأول، والهدف منها الحصول على بيانات الاختبارات للتطبيق الثاني لإيجاد معامل الثبات، كذلك الحصول على معامل الموضوعية من خلال معامل الارتباط بين درجات محكمين اثنين على كل الاختبارات.

3-6 المعاملات العلمية للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية:

3-6-1 صدق الاختبار:

استخدم الباحثان أنواع عدة من الصدق كإحدى المعاملات العلمية للاختبار، إذ استخدم الصدق الظاهري للاختبار، ومن ثم الصدق المنطقي (المحتوى) عن طريق الخبراء، والصدق الذاتي الذي يمثل مؤشر الثبات كما أنه ((في حالة تعيين معامل الثبات بدقة يمكن الاعتماد على الصدق الذاتي في حساب صدق الاختبار)). (باهي، 2002، 58).

ويُقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، الثبات ولقد اتضح للباحث أن الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية صادقة في قياس ما وضعت من أجله.

3-6-2 ثبات الاختبار:

وتم استخراج معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار Retest – Test إذ تم تطبيق الاختبارات مرتين على العينة نفسها وتحت الشروط المعتمدة في تطبيق الاختبارات، ومن خلاله تم إيجاد معامل الثبات وحقت الاختبارات معامل ثبات عالية والجدول (1) يبين ذلك.

3-6-3 موضوعية الاختبارات:

تم استخراج معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجتين محكمين لاداء العينة الواحدة في الوقت نفسه وكل على حدا إذ إن معامل الارتباط بين المحكم الاول والمحكم الثاني هو معامل موضوعية الاختبار.

جدول (1)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات القدرات التوافقية على عينة البحث

ت	اختبارات القدرات التوافقية	وحدة القياس	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	اختبار السيطرة بالكرة (التنطيط)	تكرارات	0.83	0.911	0.95
2	التوازن المتحرك على المكعبات	ثا	0.76	0.871	0.91

3-7 التنفيذ النهائي لاختبارات البحث:

بعد أن تأكد الباحثان من كفاءة فريق العمل المساعد في اجراء الاختبارات الخاصة بعينة التجارب الاستطلاعية، وما أفرزته نتائج التجارب الاستطلاعية من صلاحية الاختبارات الخاصة بالدراسة وتوفر المعاملات العلمية لها، فضلا عن ملائمتها لعينة البحث ثم قام الباحثان بالتنسيق مع الأندية التي طبقت عليهم الاختبارات وتم تطبيق الاختبارات من (2020/1/10) ولغاية (2020/1/27) عن طريق بعض التجمعات لكل مجموعة اندية معا وتم تطبيق الاختبارات المهارية البالغة (2)اختبارات، واختبارات القدرات التوافقية البالغة (2)اختبار على عينة البحث البالغة (78) لاعبا لتنس الطويلة، وقد راعى الباحثان في اثناء التطبيق ما يأتي:

1. اعداد استمارات التسجيل الخاصة بالاختبارات.

2. إعطاء فترة احماء كافية قبل البدء بتنفيذ الاختبارات.

3. إعطاء فترات راحة مناسبة بين تنفيذ اختبار وآخر.

3-8 المعالجات الإحصائية:

من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة بشكل يخدم البحث أستخدم الباحثان الطريقة الإحصائية معروفة بالحقيبة الإحصائية الجاهزة (SSPS) للوصول إلى نتائج موثوقة للبحث.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج العينة في اختبارات تنس الطاولة:

4-1-1 اختبار الضربة الأمامية

الجدول (2)

الوصف الإحصائي لاختبار الضربة الأمامية

الإلتواء	أعلى قيمة	أوطأ قيمة	ع±	س
0.125	30	23	1.91	26.78

من خلال الجدول (2) نلاحظ ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (30)

جدول (3)

الدرجات الخام والزائنية والمعدلة والوزن المنوي لاختبار الضربة الأمامية لتنس الطاولة

الوزن المنوي	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الزائنية	الدرجة الخام
84	67	1.69	30
77	62	1.16	29
70	56	0.64	28
64	51	0.12	27
57	46	-0.41	26
51	41	-0.93	25
44	35	-1.45	24
38	30	-1.98	23

جدول (4)

المستويات المعيارية لاختبار الضربة الأمامية لتنس الطاولة

النسبة المئوية	التكرارات	القيم	المستوى
39	30	28 - فما فوق	عالي
33	26	26-27	متوسط
28	22	24 - فما دون	منخفض

2-1-4 اختبار الضربة الخلفية.

الجدول (5)

الوصف الإحصائي لاختبار الضربة الخلفية بتنس الطاولة

الإلتواء	أعلى قيمة	أوطأ قيمة	ع±	س
0.160	30	24	1.65	26.79

من خلال الجدول (5) نلاحظ ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (30)

جدول (6)

الدرجات الخام والزائبة والمعدلة والوزن المئوي الضربة الخلفية لتنس الطاولة

الوزن المئوي	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الزائبة	الدرجة الخام
89	69	1.945	30
79	63	1.34	29
72	57	0.73	28
64	51	0.13	27
56	45	-0.48	26
49	39	-1.08	25
41	33	-1.69	24

جدول (7)

المستويات المعيارية لاختبار الضربة الخلفية لتنس الطاولة

النسبة المئوية	التكرارات	القيم	المستوى
38.46	30	28 - فما فوق	عالي
39.74	31	26-27	متوسط
21.80	17	25 - فما دون	منخفض

3-1-4 : اختبار السيطرة بالكرة (التنطيط).

الجدول (8)

الوصف الإحصائي لاختبار السيطرة بالكرة

الإلتواء	أعلى قيمة	أوطأ قيمة	ع±	س
0.250-	92	68	6.64	80.95

من خلال الجدول (8) نلاحظ ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (92)

جدول(9)

الدرجات الخام والزنائية والمعدلة والوزن المئوي السيطرة بالكرة لتنس الطاولة

الوزن المئوي	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الزنائية	الدرجة الخام
83	67	1.66	92
81	65	1.51	91
80	64	1.36	90
78	62	1.21	89
76	60	1.06	88
74	59	0.91	87
72	58	0.76	86
70	56	0.61	85
68	55	0.46	84
66	53	0.31	83
64	52	0.16	82
63	50	0.01	81
61	49	-0.14	80
59	47	-0.29	79
57	45	-0.44	78
55	44	-0.59	77
53	42.	-0.74	76
51	41	-0.90	75
49	39	-1.05	74
47	38	-1.20	73
46	36	-1.35	72
44	35	-1.50	71
42	34	-1.65	70
40	32	-1.80	69
38	30	-1.95	68

جدول (10)

المستويات المعيارية لاختبار السيطرة بالكرة (التنظيف) لتنس الطاولة

النسبة المئوية	التكرارات	القيم	المستوى
25.64	20	85- فما فوق	عالي
52.56	41	75-84	متوسط
21.80	17	74- فما دون	منخفض

4-1-4 اختبار التوازن المتحرك على المكعبات.

الجدول (11)

الوصف الإحصائي لاختبار التوازن المتحرك على المكعبات

الإلتواء	أعلى قيمة	أوطأ قيمة	\pm ع	س
1.28	11.09	7.92	0.622	8.71

من خلال الجدول (11) نلاحظ ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (11.09)

جدول(12)

الدرجات الخام والزائنية والمعدلة والوزن المئوي اختبار التوازن المتحرك على المكعبات

الوزن المئوي	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الزائنية	الدرجة الخام	الوزن المئوي	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الزائنية	الدرجة الخام
50	40	-0.96	9.31	78	62	1.27	7.92
49	39	-1.08	9.38	77	61	1.17	7.98
48	38	-1.14	9.42	76	61	1.16	7.99
47	38	-1.23	9.48	75	60	1.03	8.07
46	37	-1.29	9.51	74	59	0.93	8.13
42	34	-1.61	9.71	72	58	0.84	8.19
41	33	-1.69	9.76	72	57	0.77	8.23
40	32	-1.74	9.79	71	57	0.71	8.27
39	31	-1.80	9.83	70	56	0.61	8.33
36	29	-2.07	10	69	55	0.53	8.38
35	28	-2.17	10.06	68	54	0.45	8.43
34	27	-2.25	10.11	67	53	0.37	8.48
33	26	-2.35	10.17	66	53	0.31	8.52

31	25	-2.49	10.26	65	52	0.23	8.57
30	24	-2.58	10.31	64	51	0.14	8.62
29	23	-2.65	10.36	63	50	0.05	8.68
28	22	-2.75	10.42	62	50	0	8.71
27	21	-2.83	10.47	61	48	-0.11	8.78
26	21	-2.89	10.51	59	47	-0.26	8.87
25	20	-2.97	10.56	58	46	-0.35	8.93
25	20	-2.99	10.57	57	46	-0.39	8.95
24	19	-3.07	10.62	56	45	-0.49	9.02
23	18	-3.15	10.67	54	43	-0.67	9.13
22	18	-3.23	10.72	53	42	-0.74	9.17
21	17	-3.31	10.77	52	41	-0.84	9.23
20	16	-3.37	10.81	51	40	-0.92	9.28

جدول (13)

المستويات المعيارية لاختبار اختبار التوازن المتحرك على المكعبات

النسبة المئوية	التكرارات	القيم	المستوى
21.79	17	-8.33 فما دون	عالي
55.13	43	9.31-8.38	متوسط
23.08	18	-9.38 فما فوق	منخفض

4-2 عرض نتائج المؤشرات التنبؤية ومناقشتها لاختبارات القدرات التوافقية والمهارية في تنس الطاولة:
يتناول هذا المبحث تحليل الانحدار للمؤشرات الموقفية كمتغيرات مستقلة يمكن أن تؤثر التنبؤ
بالمتمغير التابع -المؤشر الفعلي للأداء- من خلال طريقتي كل الانحدارات Enter والانحدار المتدرج على
خطوات stepwise وكما يأتي:

الجدول (14)

الوصف الإحصائي للاختبارات التوافقية والمهارية في تنس الطاولة

الإلتواء	أعلى قيمة	أوطأ قيمة	±ع	س	اسم الاختبار
0.125	30	23	1.91	26.78	الضربة الامامية

0.160	30	24	1.65	26.79	الضربة الخلفية
0.25	92	68	6.63	80.95	السيطرة بالكرة (التنظيط)
0.28	11.09	7.92	0.62	8.71	التوازن المتحرك على المكعبات

من خلال الجدول (8) نستدل أن: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقرب من التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الإلتواء.

جدول (15)

معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين اختبار السيطرة بالكرة (التنظيط) والتوازن المتحرك على المكعبات ومهارة الضربة الامامية بتنس الطاولة

الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
0.973	0.948	0.443

جدول (16)

تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين اختبار السيطرة بالكرة (التنظيط) والتوازن المتحرك والضربة الامامية بتنس الطاولة

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة*
الانحدار	266.557	2	133.279	678.254	0.000	معنوي
البواقي	14.738	76	.197			
المجموع	281.295	78				

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05 إذا كانت اصغر أو يساوي (0.05).

جدول (17)

قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات القدرات التوافقية في مؤشر التقدير وأخطائها المعيارية يبين مستوى دلالة الحقيقية والدلالة الفروق

الاحتمالية	قيمة	Beta	الخطأ المعياري	B	المتغيرات
0.006	2.840	—	0.718	2.038	الحد الثابت
0.000	33.580	0.745	0.19	0.222	السيطرة بالكرة (التنظيط)
0.000	3.923	0.246	0.138	2.858	التوازن المتحرك على المكعبات

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05 إذا كانت اصغر (0.05)
معادلة التنبؤ = $2.038 + 0.745 \times (\text{درجة اختبار السيطرة}) + 0.246 \times (\text{درجة اختبار التوازن})$.

جدول (18)

معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين اختبارالسيطرة بالكرة(التنطيط) واختبار التوازن ومهارة الضربة الخلفية بتنس الطاولة

الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
0.358	0.129	1.565

جدول (19)

تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين اختبارات القدرات التوافقية والضربة الخلفية بتنس الطاولة

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة *
الانحدار	27.079	2	13.539	5.530	0.006	معنوي
البواقي	183.639	76	2.449			
المجموع	210.718	78				

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05 إذا كانت اصغر أو يساوي (0.05).

جدول (20)

قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات القدرات التوافقية في مؤشر التقدير وأخطائها المعيارية ومستوى دلالة الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة t	الاحتمالية
الحد الثابت	22.576	2.533	—	8.912	0.000
السيطرة بالكرة (التنطيط)	- .193	0.66	-0.746	-2.916	0.005
التوازن المتحرك على المكعبات	2.280	0.687	0.849	3.318	0.001

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05 إذا كانت اصغر (0.05).

معادلة التنبؤ = $22.576 + (-0.746) \times (\text{درجة اختبار السيطرة على الكرة}) + 0.849 \times (\text{درجة اختبار التوازن})$.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (17) نلاحظ أن اختباري السيطرة بالكرة والذي يقيس القدرة على الإيقاع الحركي وتغيير الاتجاه والتوازن المتحرك على المكعبات والذي يقيس القدرة على التوازن المتحرك حصلوا على نسبة مساهمة للتنبؤ بمهارة الضربة الامامية ويرى الباحثان أن للقدرات التوافقية أهمية

كبيرة في لعبة تنس الطاولة، ولاسيما في تنفيذ المهارات المختلفة كالمهارات المركبة و الصعبة فضلا عن قلة الاخطاء، ويشير الشافعي و كابوه نقلا عن(هيرتز وآخرون) بأن القدرات التوافقية تحتوي فيما بينها على العديد من القدرات كالدقة، والتوازن، و الإيقاع الحركي، والتوجيه الحركي وغيرها مما يشكل قاعدة اساسية لاتقان الاداء المهاري.(الشافعي وكابوه،2014، 18)، وأن من يمتلك هذه القدرات نراه يتميز بسهولة الاداء وجماليته، والاقتصاد في الجهود، و امكانية دمج حركات عدة وكأنها مهارة حركية واحدة و يذكر عبد الفتاح إلى ارتباط التوافق بكثير من الصفات البدنية الاساسية، السرعة، والرشاقة، والتوازن، والدقة حيث ترتبط الرشاقة والتوازن بشكل واضح من الناحية الشكلية والمكانية.(عبد الفتاح،1997، 205)

وهذا ما يؤكد عبد العزيز" إن الطريق لمنع الاصابات يبدأ بالتنمية المتوازنة على جانبي المفصل بين العضلات المحركة الأساسية والعضلات المقابلة لها.(عبد العزيز،2000، 45)

إن أي اضطراب في التوازن الطبيعي لقوة العضلات المادة والعضلات الثانية ينجم عنه زيادة في إمكانية حدوث مشاكل كبيرة في الجهاز العظمي العضلي للجسم وعدم إنجاز حركة متناسقة متوازنة للمفصل المشارك في الحركة.(دايركس،1988، 70). ويرى الباحثان أن اللاعب الذي يمتلك قدرات توافقية جيدة يمكنه من التعامل مع الاداءات المختلفة، التي هي سمة معظم الانشطة الرياضية، إذ إن ظروف المنافسة الرياضية بوجود الكرة والمنافس تتباين الاداءات مرة بعد أخرى. ومن هذا المعنى يشير عمر إلى أن القدرات التوافقية تعد احدى وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة، ومن ثم فأن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى افضل درجات التوافق لانجاز الاداء الحركي.(عمر،2014، 78)

اما بالنسبة لمؤشرات التنبؤ للضربة الخلفية في تنس الطاولة من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن اختبار السيطرة بالكرة (التنطيط) والذي يقيس القدرة على الإيقاع الحركي وتغيير الاتجاه واختبار التوازن المتحرك على المكعبات والذي يقيس القدرة على التوازن المتحرك حصلوا على نسبة مساهمة للتنبؤ بمهارة الضربة الخلفية ويرى الباحثان أن السمة الغالبة لهذا العاملين هو السرعة والتركيز والمطاولة والربط بين أجزاء الجسم لكل من العين والذراع والقدمين، حيث يرى الباحثان ان سبب نسبة المساهمة العالية بين اختبار التنطيط بالكرة والتوازن المتحرك والضربة الخلفية يعود الى تلك القدرات التي نراها في اختبار التنطيط والتوازن كذلك التكنيك والمرحل التي تؤدي بها مهارة الضربة الخلفية، ويشير أبو جميل إلى أن القدرات التوافقية هي شروط معينة للانجاز الرياضي يتمكن الانسان على أساسها من توجيه نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة.(ابوجميل،40،1998). ويذكر مرتضى وآخرون ان الهدف الأساسي للاعب تنس الطاولة خلال عملية الانتقال هو التحرك السريع والاحتفاظ بالقدمين على الأرض أطول فترة ممكنة لحظة ضرب الكرة وقد يحدث ان يتم تلامس المضرب بالكرة واللاعب في طريقه للانتقال أي قد يكون احدى او كلتا القدمين في الهواء كما في الخطوة الجانبية الطويلة وخطوة تقاطع القدمين مما يؤدي الى ان اللاعب سوف يفقد جزءا كبيرا من الاتزان وهذا يؤثر على ضرب الكرة نتيجة وضع الجسم في المستقرة ويعود سبب ذلك الى التوازن غير الجيد، ومن اهم العوامل التي يؤكد عليها اغلب المدربين في الوقت الحاضر هو الاتزان الحركي والربط الحركي في تكنيك ضرب الكرة، أي كيف يستطيع اللاعب الحفاظ على اتزان جيد لحركة الجسم طول فترة اللعب ويطلق بعض المدربين السويديين على لاعب تنس الطاولة بالملاكم اذ يتطلب منه بعد كل ضربة التهيو والاستعداد للكرة القادمة مع التأكيد على ان يكون النظر على حركة مسار اتجاه الكرة.(مرتضى وآخرون،2013، 20). ويشير باكير وآخرون إلى أن القدرات التوافقية هي مجموعة قدرات مركبة لاتظهر

بشكل منفصل في أثناء الأداء، ويكون لها تأثيرا فعالا على أداء المهارات والمواقف الانجازية والابداعية للرياضي. (باكير، 2013، 472)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1. بناء اختبارين للقدرات التوافقية للاعبين تنس الطاولة.
2. التوصل الى جداول خاصة بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية للاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية التي تم بناءها للاعبين تنس الطاولة.
3. تم التوصل لمعادلة التنبؤ بمستوى الأداء المهاري للاعبين تنس الطاولة بدلالة عوامل بناء اختبارت القدرات التوافقية وذلك على وفق نسب المساهمة التي استخلصتها طريقتي كل الانحدارات Enter والانحدار المتدرج على خطوات stepwise وكما يأتي:
- اختباري السيطرة بالكرة (التطيط) والتوازن المتحرك على المكعبات كمسهمين للتنبؤ في مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الامامية بتنس الطاولة.
- اختبار السيطرة بالكرة (التطيط) والتوازن المتحرك على المكعبات كمسهمي للتنبؤ في مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الخلفية بتنس الطاولة.

2-5 التوصيات:

1. إعتداد اختبارات القدرات التوافقية التي تم بنائها والتي حققت الاسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية للاعبين الريشة الطائرة فئة المتقدمين.
2. إعتداد الدرجات والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحثان في تقويم مستوى اللاعبين.

المصادر:

- البهادلي، حسن، وآخرون: تأثير منهج مقترح على بعض القدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم " مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد 5، العراق . 2012.
- الجوهرى، ياسر محفوظ: تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى براعم كرة القدم بحث منشور، مجلة التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، العدد الأول. 2008.
- أبو جميل، عصام احمد حلمي محمد: اثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانجاز الزمني لسباحة 200م فردي متنوع للسباحين الناشئين، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، مصر. 1998.
- احمد عبدالمعين عباس: بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس، رسالة ماجستير، جامعة بنها، مصر، 2016.
- الديب، هاني عبد العزيز ومحمود، محمود حي: تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة السلة، مجلة التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر. 2007.

- باكير، احمد خالد وآخرون: القدرات التوافقية كمؤشر للانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، الزرقاء، الاردن. 2013.
- باهي، مصطفى وآخرون:(التحليل العاملي) النظرية - التطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2002.
- ثامر محسن اسماعيل؛ الاعدادالنفسي بكرة القدم: بغداد، دار الحكمة للطباعةوالنشر، 1990.
- ريه، يوهانس، وزيتير، انجبورس: مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركي والتكتيك، ترجمة عبد هلا عشر، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، جامعة اليبزغ. 1988.
- زيادة، خالد فريد :تأثير برنامج تمارين متنوعة لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الرياضة، جامعة المنصورة، مصر. 2007.
- صباح رضا وآخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991.
- عبد العزيز احمد النمر ، وناريمان الخطيب : التدريب الرياضي ، الاعداد البدني والتدريب بالانقال للناشئين في مرحلة البلوغ ، ط1 ، القاهرة ، 2000.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد :التدريب الرياضي الاساسي الفسيولوجية، ط1 ،دار الفكر العربي، القاهرة. 1997.
- عمر، دلاور، كريم محمد :مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئي التنس الأرضي (15-17 سنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. 2014.
- فيليب مولودزوف ،مرجع ITTF المستوى المتقدم في التدريب تنس الطاولة، 2008 ،و الترجمة إلى اللغة العربية أحمد الدولتي ، إنجي فهمي ومحمد الدولتي للقيام بأعمال ، 2010 .
- الشافعي، احمد امين احمد وكابوه، ندا محفوظ عبد العظيم :علاقة تنمية القدرات التوافقية بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية لناشئات كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، مصر. 2014.
- محمد احمد عبدالله ابراهيم، الاسس العلمية في تنس الطاولة وطرق التدريس،الزقازيق، مركز ايات للطباعة والنشر،2007.
- محمد صبحي حسنين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية:القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- مرتضى علي لفته واخرون: تنس الطاولة ،الأسس التكنيكية والميكانيكية والتدريبية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،1999.
- هاشم احمد سليمان: التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة الاداء البدني والقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار (14-16)ن اطروحة دكتورا كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.
- Dirix A Knylhegen H-G-T-Hleced sl-The Olympic Book Of Sports Medicine - :New York- Black Weld Scientific Oxford- 1988

الملاحق

ملحق (1) اسماء الخبراء والمختصين وألقابهم الذين استعان بهم الباحثان أثناء خطوات البحث وإجرائه

مكان العمل	الاختصاص	اللقب	الاسم	
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بابل	تعلم حركي- العاب مضرب	أستاذ	د.مازن عبدالهادي احمد	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة الموصل	القياس والتقويم- العاب مضرب	أستاذ	د.ايثار عبد الكريم غزال	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة السليمانية	فسلجة - العاب مضرب	أستاذ	د. ايمان نجم الدين عباس	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بابل	تعلم حركي ألعاب مضرب	أستاذ	د. مازن هادي كراز	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة ميسان	علم التدريب- العاب مضرب	أستاذ	د.ماجد عزيز لفته	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة كويه	القياس والتقويم- كرة الطائرة	أستاذ	د.نوزاد حسين درويش	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة كربلاء	تعلم حركي- العاب مضرب	أستاذ	د.وسام صلاح عبدالحسين	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بابل	بايوميكانيك- ألعاب مضرب	أستاذ	د. حذيفة إبراهيم حربي	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بغداد	تعلم حركي ألعاب مضرب	أستاذ مساعد	د.لؤي حسين البكري	9
كلية التربية الاساس/ جامعة بغداد	اختبارات العاب مضرب	أستاذ مساعد	د. محمد علي جلال	10
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة القاسم الخضراء	تعلم حركي - العاب مضرب	أستاذ مساعد	د.جبار علي كاظم	11
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة السليمانية	تعلم حركي ألعاب مضرب	أستاذ مساعد	د. شيلان حسين محمد	12
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة السليمانية	القياس والتقويم- ساحة وميدان	أستاذ مساعد	د.حسين شفيق حسن	13
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة السليمانية	العاب مضرب	مدرس	ناسك باقر قادر	14

ملحق (2)
السادة فريق العمل المساعد

مكان العمل	الشهادة واللقب	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية	طالب دكتوراه	ثالان صلاح	1
	مدرب العاب	سرور جبار	2
	طالب ماجستير	شاكر محمود	3
	طالب ماجستير	شهريار فيصل	4
	ماجستير تربية رياضية	ناوات محمد	5
	مدرس رياضة	إبراهيم محمد	6
	طالب ماجستير	شيركو يوسف	7
	طالب	نارين محمد	8

**القيمة التنبؤية لنسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية في أداء
فعالية ركض 110 متر حواجز**

م.م سرى ستار جبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى إيجاد القيم التنبؤية لنسبة مساهمة القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية في أداء فعالية ركض 110 حواجز لفئة الشباب حيث كان عدد العينة (5) لاعبين بنسبة 41% من المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (12) لاعب، واستنتجت الباحثة ان القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية ساهمت وينسب دالة احصائية في أداء تلك الفعالية وكذلك تم استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التنبؤ بنسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية في أداء الفعالية وأوصت الباحثة ضرورة اهتمام المدربين عند انتقاء اللاعبين مراعاة المواصفات الجسمية والتي تكون من اهم متطلبات تلك الرياضة وضرورة اجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية وبخصوص سرعة الاستجابة ودورها يكون أساسي ومؤثر في أداء تلك الفعالية.

Abstract

The predictive value of the percentage of the contribution of some physical measurements and the speed of the motor response in the performance of the 110-meter hurdles running

By

**Sura Star Jabbar
College of Physical Education and Sports Science
University of Messan**

The study aimed to find the predictive values of the percentage of the contribution of physical measurements and speed of motor response in the performance of the activity of running 110 hurdles for the youth, where the number of the sample was (5) players by 41% of the original population of (12) players, and the researcher concluded that the physical measurements and speed of motor response contributed statistically significant percentage to the performance of that event, as well as a predictive equation was devised through which it was possible to predict the percentage of the contribution of some physical measurements and the speed of the motor response to the performance of the event. In terms of kinetic abilities, the speed of response and its role is essential and influential in the performance of that activity.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن ما نراه اليوم من تقدم واضح وملحوظ في المجال الرياضي على المستوى العالمي قد اخذ خطوات واسعة وسريعة نحو الأمام وما هو إلا نتيجة تكافؤ وتداخل عدد كبير من العلوم النظرية والتطبيقية التي من شأنها ان ترفد الجانب الرياضي وتزيد من إمكانية تحقيق المستوى الأفضل فيه، ومن الجدير بالذكر يمكن القول أن الجانب الرئيسي ومن وجهة نظر الباحثة أن نجعل مجتمعنا يعيش التطور العلمي الحديث، وان نتناول أدواته العلمية بالفهم والإدراك، إن الإنجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية لم تكن وليد المصادفة وإنما نتيجة تخطيط سليم وبعيد، وهذا التخطيط يمر بالعديد من المراحل التي تسبق وضع المناهج التدريبية، ولا يأتي ذلك الا من خلال الاختبارات والقياس الى جانب التدريب الصحيح التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند الارتقاء الى المستويات العليا.

اذ يعتمد وصول الفرد الى المستويات العليا على مدى ما يمتلك من امكانيات بدنية وجسمية ملائمة لنوع النشاط الذي يمارسه والتي تتيح له النجاح والتفوق متى توافر له التدريب المبني على اسس علمية سليمة وتعد ألعاب القوى واحدة من الألعاب التي ارتبطت تطور مستوى اداء لاعبيها ببعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية، مما يوجب على العاملين في هذا المجال اعتماد المناهج والخطة التدريبية الحديثة المعاصرة هذا من جهة، ومن جهة اخرى التعرف على مستويات اللاعبين وقدراتهم في متطلبات اللعبة التي تتيح الفرصة للمدرب واللاعب امكانية التعرف على مستويات اللاعبين.

1-2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحثة على الكثير من المصادر العلمية في الادبيات الرياضية، لاحظت ان هذا المجال من الدراسة لم يأخذ القدر الكافي في مجال أرياضي وبالأخص في مجال ألعاب القوى فجاءت مشكلة هذه الدراسة في قلة الأبحاث العلمية التي تناولت مواضيع الأداء المهاري ربطا بالقياسات الجسمية و بسرعة الاستجابة الحركية ومعرفة مدى تأثير تلك المتغيرات في أداء فعالية اجتياز الحواجز التي تتطلب مواصفات جسمية وقدرات حركية خاصة، ان واحدة من المشاكل المهمة لدى لاعبي اجتياز الحواجز هو ضعف سرعة ردة الفعل للأداء والذي لا يتناسب مع ما نلاحظه ونراه في المستوى العالمي او حتى العربي، كما تعد سرعة الاستجابة الحركية كشكل من اشكال السرعة المهمة ذات التأثير الفعال للاعب الحواجز والتي بدورها تعكس مدى كفاءة الأداء المهاري وتكيفه نتيجة التدريب الرياضي، حيث يجب على جميع اللاعبين ان يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة للعب الحديث لمعظم اللاعبين في العالم.

لذا لجأت الباحثة الى دراسة هذه المشكلة من خلال الاحاطة بالمتغيرات التي لها التأثير في تلك المهارة فضلا عن التوصل الى القيمة التنبؤية بدلالة بعض القياسات الجسمية وسرعه الاستجابة الحركية ومدى نسبة مساهمتها بأداء فعالية ركض 110 متر حواجز.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على بعض القياسات الجسمية الخاصة لدى أفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على مستوى سرعة الاستجابة الخاصة بفعالية اجتياز الحواجز لدى أفراد عينة البحث.
- 3- التعرف على نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية في أداء فعالية اجتياز الحواجز لدى أفراد عينة البحث.
- 4- استخراج المعادلة التنبؤية لنسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية في أداء فعالية 110 متر حواجز.

1-4 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة ميسان لألعاب القوى فئة الشباب
2. المجال الزمني: من تاريخ 2019/12/1 الى تاريخ 2020/4/1
3. المجال المكاني: ملعب ميسان الدولي
- 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث

أن مناهج البحث العلمي هي " التي تحدد الطريقة العلمية التي يتبعها الباحث إذ أنها الأداة الأولية لجميع المعلومات وفرض الفروض وتعين الأهداف لحل مشكلة معينة والوصول إليها" (فان دالين:1985)، وعلية استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

2-2 مجتمع البحث

مثل لاعبي منتخب محافظة ميسان في ألعاب القوى مجتمع البحث وعددهم (12) فئة الشباب.

2-3 عينة البحث:

"أن عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها " ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (وجية محبوب :1990)، تم اختيار عينة البحث بصورة العمدية وهم لاعبو منتخب محافظة ميسان لفعالية اجتياز الحواجز فئة الشباب للموسم (2019-2020) والبالغ عددهم (5) لاعبين، حيث مثلت نسبتهم (41%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (12) لاعب وكذلك تم إجراء عملية التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث بين متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي) والتكافؤ من حيث المهارة المدروسة، وتبين ان هناك تجانس وتكافؤ واضح في تلك المتغيرات لأفراد عينة البحث.

2-4 وسائل جمع البيانات:

2-4-1 وسائل جمع البيانات والادوات المستخدمة في البحث:

❖ المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

❖ الاختبارات والقياسات.

❖ استمارة استبيان لتحديد اهم القياسات الجسمية.

❖ استمارة تسجيل نتائج سرعة الاستجابة الحركية.

❖ فريق العمل المساعد.

❖ استمارة تسجيل المعلومات.

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

استعملت الباحثة الاجهزة والادوات الاتية (صافرة-حاسبة الكترونية - ساعة الكترونية - شريط قياس - شريط لاصق ملون لتقسيم المعلب - جهاز قياس الوزن والطول).

2-5-2 تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبانة لغرض استطلاع اراء الخبراء حول اهمية اهم القياسات الجسمية التي تساعد في اداء فعالية اجتياز الحواجز في العاب القوى وبعد المعالجة الاحصائية تم تحديد اهم المتغيرات التي نالت رأي الخبراء هي (الطول الكلي - طول الرجل - كتلة الجسم). وبعد ذلك قامت الباحثة وبعد مراجعة المصادر والمراجع والادبيات في الاختبارات والقياس وبعد الاخذ بأراء الخبراء وتم الاتفاق على الاختبار الاتي:

2-5-1 (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية) (قاسم وفتحي:1999):

اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير.

الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م وبعرض (2)م، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، شريط لاصق.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة، بين كل خط واخر مسافة (6،40) م وطول الخط (1) م.

وصف الاختبار: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً ويمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6،40) م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة وإذا بدا المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.

يعطي المختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية، وبواقع ثلاث محاولات بكل جانب وتختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون، يكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين، ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس، ثم تسحب بدون النظر إليها.

الشروط : يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساسية نفسها، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار و يجب على المحكم ان يتدرب على إشارة البدء، حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه و يقوم المحكم قبل أن يبدأ الاختبار على المختبر بسحب الكروت الستة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده الى تسلسل اتجاه الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية و يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء ست محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء مهم أيضاً للحد من توقع المختبر و يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، إنما يحتمل ان يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر، وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية ويختلف من مختبر إلى آخر و يجب أن يبدأ الاختبار بان يعطي المحكم الإشارة الآتية:

استعد - ابدأ، وفي المحاولات جميعها يجب أن تكون المدة الزمنية بين كلمتي (استعد - ابدأ) في مدى يتراوح بين (1,5) إلى (2) ثانية و يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفية لغرض الإحماء، وأن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موانع.

التسجيل: يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات الست.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة في يوم (19 / 2 / 2020) بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من لاعبين وهم من داخل مجتمع البحث وذلك لمعرفة الوقت في تنفيذ الاختبارات وما هي الصعوبات التي قد تواجه الباحثة، وتعريف فريق العمل المساعد على الواجبات المناطة بهم وتهيئة الاجهزة والأدوات وللتأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

2-7 الاسس العلمية للاختبارات:

قامت الباحثة باستخراج الاسس العلمية للاختبارات والقياس المستخدمة في البحث بعد ان تم تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية وبفارق اسبوع واحد.

جدول (1)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار المستخدم في البحث	وحدة القياس	صدق الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
----------------------------	-------------	--------------	---------------	------------------

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	الزمن	%98	%97	%98
---------------------------------	-------	-----	-----	-----

8-2 اجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة في يوم المصادف (27 / 2 / 2020) بإجراء اختبارات والقياس على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (5) لاعبين على ملعب ميسان الدولي.

9-2 المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض الوصف الاحصائي لمتغيرات الدراسة:

جدول رقم (2)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات الدراسة

المتغيرات متغيرات الدراسة	وحدة القياس	س-	ع+ -	الوسيط	معامل الالتواء
سرعة الاستجابة الحركية	ثا	2.93	1.148	2.860	0.425
كتلة الجسم	كغم	69.70	1.152	70.095	-0.326
الطول الكلي	متر	1.85	0.016	1.855	0.031
طول الرجل	سم	90.50	1.721	70.250	-0.561

يتضح من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (2) حيث بلغ أوسط أحسابي لسرعة الاستجابة الحركية (2.93) بانحراف معياري (1.148) وبلغت قيمة الوسيط (2.860) وبمعامل التواء (0.425) وبلغ الوسيط الحسابي لكتلة الجسم (69.70) بانحراف معياري (1.152) وبلغت قيمة الوسيط (70.095) بمعامل التواء (-0.326) وبلغ أوسط الحسابي للطول الكلي (1.85) بانحراف معياري (0.016) وبلغت قيمة الوسيط (1.855) بمعامل التواء (0.031) وبلغ الوسيط الحسابي لطول الرجل (90.50) بانحراف معياري (1.721) وبلغت قيمة الوسيط (70.250) بمعامل التواء (-0.561) لدى أفراد عينة البحث .

3-2 عرض نتائج الارتباط ونسب مساهمة اهم القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية بدلالة فعالية ركض 110 حواجز:

الجدول رقم (3)

يبين نسب مساهمة متغيرات الدراسة بدلالة فعالية ركض 110 حواجز

(R) Square	R	درجة الحرية	Sig	F	المتغيرات	
0.918	0.958	7-5	0.008	122.248	سرعة الاستجابة	فعالية 110 حواجز
					الطول الكلي	
					طول الرجل	
					كتلة الجسم	

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) يتضح لنا قيمة الارتباط بلغ (0.958) ونسبة المساهمة الكلية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت (0.918) وهي نسبة عالية، وبلغت قيمة (F) المحتسبة (122.248) عند نسبة خطأ (0.008) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على ان الفرق معنوي وان المتغيرات المتمثلة بالقياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية تصلح للتنبؤ بتلك الفعالية.

3-3 عرض القيمة التنبؤية لنسبة مساهمة اهم القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية بأداء فعالية ركض 110 حواجز:

جدول رقم (4)

يبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) للمتغيرات الدراسة بمهارة حائط الصد والخطأ المعياري ومستوى دلالة الفروق للاعبين الكرة الطائرة

الدالة	Sig	T	Unstandardized Coefficient		Model	
			الخطأ المعياري	بيتا		
دال	0.033	5.368	9.836	52.797	Constant	1
دال	0.002	23.327	0.128	2.994	سرعة الاستجابة الحركية	فعالية 110 حواجز
دال	0.000	6.206	3.074	15.896	الطول الكلي	
دال	0.004	21.706	0.097	2.102	طول الرجل	
دال	0.005	19.629	0.113	2.214	الكتلة	

يتضح من جدول (4) ان متغير الطول هو المساهم الأول وذو الأثر الأكبر في فعالية 110 حواجز وبنسبة خطأ (0.000) وسرعه الاستجابة الحركية هي المساهم الثاني وبنسبة خطأ (0.002) ومتغير طول الرجل هو المساهم الرابع وبنسبة خطأ (0.004) ومتغير الكتلة هي المساهم الرابع في تلك المهارة أيضا وبنسبة خطأ (0.005) لدى افراد عينه الدراسة، وعلية مما يدل على مدى أهمية تلك المتغيرات في هذه المهارة ومدى ارتباطها بشكل وثيق في تلك المتغيرات، لذلك يمكن استنباط المعادلة التنبؤية باستخدام الانحدار المتعدد وكما يلي

$$\text{القيمة التنبؤية لفعالية ركض 110 حواجز} = 52.797 + (15.896 \times \text{الطول الكلي}) + (2.994 \times \text{سرعة الاستجابة}) + (-2.102 \times \text{طول الرجل}) + (2.214 \times \text{الكتلة})$$

وبهذا تكون الباحثة قد استخرجت معادلة تنبؤية لنسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية في أداء فعالية 110 حواجز لأفراد عينة البحث، وتعزو الباحثة سبب تأثير تلك المتغيرات بهذه الفعالية على ان فعالية 110 حواجز تحتاج الى لاعبين ذي مواصفات خاصة من حيث القياسات الجسمية والقدرات الحركية ويمكن ملاحظة ذلك من خلال الاداء وما تحتاج اليه من طول للقامة وسرعة الاستجابة الحركية، أن الوصول الى المستويات العليا متأت من انسجام القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية الموجودة لدى اللاعبين التي تدعم الواحدة منها الأخرى(عزت:1987).

وترى الباحثة ان سرعه الاستجابة تشكل عنصراً مهماً لفعالية 110 حواجز فضلاً عن التمتع بالثقة بالنفس، وان سرعة الاستجابة ضرورية لاجتياز الحواجز فهو يحتاج إلى سرعة التحرك لتقليل زمن السباق ومن جانب اخر تعزو الباحثة تلك النتائج التي حققتها عينة البحث كانت نتاج اكتساب اللاعبين نوع من الخبرة المتراكمة بسبب اثر التدريب الرياضي والذي اثر بشكل او اخر على مستواهم المهاري.

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ساهمت بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية بأداء فعالية ركض 110 حواجز.
- 2- استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التنبؤ بقيم فعالية ركض 110 حواجز بدلالة بعض القياسات الجسمية وسرعة الاستجابة الحركية.

4-2 التوصيات:

- 1- وضع النتائج التي توصلت اليها الباحثة بمتناول الاندية والمنتخبات المختلفة للاستفادة منها في عملية التدريب.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالقياسات الجسمية عند انتقاء اللاعبين ووضع اختبارات للقدرات الحركية التي تؤثر بالأداء.
- 3- اجراء دراسات مشابهة في الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب مواصفات جسمية وقدرات حركية خاصة.

المصادر والمراجع

- انتصار رشيد حميد، مريم احمد إبراهيم: تمرينات تعليمية- تدريبية على حواجز بتصميم مقترح وتأثيرها في زمن خطوة الاجتياز للحاجز (1-5-10) وإنجاز ركض 100 متر حواجز للأعمار (13-14) سنة بنين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 28، العدد الأول، س2015.
- ديويولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة: محمد نبيل وآخرون) القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، 1985.
- عزت محمود كاشف: الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987.
- قاسم حسن حسين وفتحى المهشهبش يوسف: الموهوب الرياضي وخصائص في مجال التدريب، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999. ص245.
- وجيهه محبوب: التحليل الفيزياوي والفسلجي للحركات الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990.

القيمة التنبؤية لأداء بعض المهارات الهجومية بدلالة أهم المتغيرات الحركية والوظيفية للاعبي كرة السلة (بأعمار دون 18 سنة)

م. كزار صلاح سلمان

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى معرفة القيمة التنبؤية أهم القدرات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية لأفراد عينة البحث من اللاعبين. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملامته لطبيعة المشكلة. وعينة البحث اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين اندية الشباب (العمارة ، دجلة ، الحي ، السماوة ، نفط الجنوب ، الاتحاد البصري، الناصرية، قلعة سكر) بكرة السلة للموسم الرياضي (2019-2020). اما الاستنتاجات فكانت استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالمهارات الهجومية بدلالة اهم القدرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة السلة لفئة للشباب. واوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بالجانب الحركي والوظيفي كونهما احد المتطلبات الاساسية التي تؤثر في الأداء المهاري الرياضي .

Abstract

The predictive value of the performance of some offensive skills in terms of the most important motor and functional variables for basketball players (under 18 years old)

By

Karrar Salah Salman

The aim of the research is to identify the predictive value of the most important motor and functional abilities in the performance of some offensive skills for the members of the research sample of the basketball players. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the problem. The research sample was chosen randomly represented by the youth club players (Al-Amarah, Tigris, Al-Hayy, Samawah, Naft Al-Janoub, Al-Ittihad Al-Basri, Nasiriyah and Sukkar Castle) in basketball for the season of (2019-2020). As for the conclusions, it was to derive a final predictive equation through which offensive skills can be predicted in terms of the most important motor and functional abilities of basketball players for a youth group. The researcher recommended that coaches should pay attention to the kinetic and functional aspect, as they are one of the basic requirements that affect the skillful sports performance.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد المجال الرياضي حيث نلاحظ ان الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الرياضية يتطلب البحث والتقصي للمعلومات التي تسهم بشكل فعال في الارتقاء بالمستوى الرياضي وعلى كافة الفعاليات الحيوية للجسم ومدى الارتباط الكامل بالأداء بغية تحقيق الحالة المرجوة من التعمق في دراسة كل العلوم .

وبما أن لعبة كرة السلة من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من التكامل في الأداء المهاري والبدني والبايوكيميائي لذا فقد اهتم المختصون بتوظيف جهودهم العلمية وتوجيهها إلى استعمال انصب الطرق والأساليب العلمية للوصول بالأفراد إلى الرقي من خلال استعمال الاختبارات والقياسات لإعطاء التقييم الحقيقي لهؤلاء الأفراد و من ثم يمكن النهوض بالمستوى الرياضي ..

ولم تعد عملية الوصول الى المستويات العليا التي تحقق الفوز والتفوق على الفرق الرياضية في العالم سهلة المنال سواء كان هذا التفوق فردياً ام جماعياً، وذلك لان المستوى الرياضي الآن في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل الى قمم عالية، من الصعب تجاوزها بالطرائق التقليدية للعملية التدريبية.

ولما كان هناك ترابط بين القدرات البدنية والحركية والمهارية من جهة اخرى بما يحقق المستوى الافضل فضلاً عن ارتباطها ببعض الجوانب الخططية والنفسية والعقلية ، لذا إرتأناالباحث الولوج في هكذا موضوع، لمعرفة نسبة مساهمة بعض القدرات الحركية والوظيفية في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة والعمل على تطويرها الى اعلى مستوى ممكن محلياً وعربياً ودولياً، تليق بالتقدم العلمي الذي يشهده العالم في الميادين المختلفة، على الرغم من ان لكل لعبة رياضية لها قدراتوظيفية وقدرات بدنية وحركيةومهارية خاصة والتي تنعكس بدورها على الأداء، وان توافرها لدى الممارسين للعبة يمكن ان يعطي فرصة اكبر، لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها فضلاً عن قوانينها.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث الميدانية فضلاً عن كونه لاعباً سابقاً لهذه اللعبة ومدرباً لآحظ بان هناك تبايناً كبيراً في القدرات الحركية والوظيفية والمستوى المهاري، ورغم لأهمية القدرات الحركية والوظيفية في لعبة كرة السلة ولضرورة معرفة المدربين نسبة مساهمة القدرات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة مطلوبة ايضاً للإيفاء بمستلزمات النشاط الرياضي ومدى ملائمتها لأداء المهاري.

1-3 أهداف البحث:

- ❖ التعرف على اهم القدرات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية للاعبين المنطقة الجنوبية كرة السلة (بأعمار دون 18 سنة) .
- ❖ معرفة نسبة مساهمة أداء بعض المهارات الهجومية بدلالة أهم المتغيرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة السلة المنطقة الجنوبية (بأعمار دون 18 سنة)
- ❖ وضع معادلة تنبؤية للمهارات الهجومية بدلالة بعض القدرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة السلة (بأعمار دون 18 سنة).

1-4مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري :عينة من لاعبي اندية المنطقة الجنوبية(بأعمار دون 18 سنة) بكرة السلة للشباب وعددهم(90)لاعباً للموسم الرياضي 2019-2020.

1-4-2 المجال المكاني: ملاعب اندية المنطقة الجنوبية بكرة السلة (بأعمار دون 18 سنة) بكرة السلة للشباب .

1-4-3 المجال الزمني: المدة من (2020/6/25) لغاية (2020/7/30).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

أعتمد الباحث استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، إذ يشير كل من (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ، 1999) الى ان البحث الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر ، والاسلوب المسحي يسعى الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او متغيرات معينة (1) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً مجتمع البحث، إذ أنها " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"(2) وتمثل مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة لفئة الشباب من أندية المنطقة الجنوبية بكرة السلة والبالغ عددهم (90) لاعباً مقسمين على (8) اندية وعلى النحو التالي ، نادي العمارة (10) لاعباً- نادي دجلة (10) لاعباً- نادي الحي(12) لاعباً- نادي السماوة (12) لاعباً - نادي نفط الجنوب (12) لاعباً نادي الاتحاد البصري(12) لاعباً- نادي الناصرية (12) لاعباً -نادي قلة سكر (10) لاعباً إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي (العمارة ، دجلة ،الحي ، السماوة ، نفط الجنوب، الاتحاد البصري، الناصرية،قلعة سكر)بكرة السلة للموسم الرياضي (2019-2020) وكذلك تم استبعاد نادي دجلة لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، بحيث اصبحت عينة البحث النهائية(80) لاعباً ويكونون ما نسبته (90%) .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العلمية (العربية والأجنبية).

الملاحظة.

القياس والاختبار.

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص28 .

(2) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002)، ص164.

شبكة الإنترنت.
فريق عمل مساعد(*) .
استمارات تسجيل المعلومات (**).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أستعمل الباحث الأجهزة والأدوات الآتية: (ساعة الكترونية عدد(1) ،حاسبه الكترونية يدوية عدد(1))،جهاز الحاسوب الالكتروني عدد(1) ،كرات السلة قانونية عدد(5) ،شاخص عدد(5) ،ساعة توقيت ،صافرة) ، شريط لاصق ، بورك.

2-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بأعتماد مجموعة من الاختبارات المقننة الخاصة بالقدرات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية بكرة السلة المتوفرة في المصادر والمراجع العلمية .
إن أهم ما يحتاجه الباحث هو اختيار أو وضع اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناء على ذلك قام الباحث بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في كرة السلة وعددهم (5) ملحق(1) ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (70%) فما فوق والجدول(1) يوضح ذلك.

جدول ()

يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات قيد الدراسة

النسبة	التكرار	الاختبارات	المهارات
80	4	قياس توافق الرجلين والعينين.	التوافق
20	1	قياس بالكرة على الحائط	
80	4	أختبار الجري المتعرج /الرشاقة	الرشاقة
20	1	اختبار بالشواخص	
20	1	المرونة للذراعين	المرونة
80	4	المرونة لعضلات الساقين	
100	5	اختبار فوستر للجهد البدني	
100	5	اختبار العدو 60 ياردة	
20	1	قياس سرعة مهارة المحاور العالية على شكل(مثلث)	الطبطة العالية بكرة السلة

(*) ينظر ملحق (2) .

(**) ينظر ملحق (3) .

80	4	المحاورة المستقيم (20)مترا	
80	4	سرعة المناولة الصدرية	المناولة الصدرية
20	1	دقة المناولة الصدرية	
80	4	قياس دقة مهارة التصويب من الثبات (10رميات)	دقة التصويب من الثبات
20	1	قياس مهارة التصويب للرمية الحرة (20 رمية)	

• الاختبارات الحركية المبحوثة :

الاجتبار الاول قياس توافق الرجلين والعينين⁽¹⁾ .

❖ الاجتبار القفز على الدوائر المرقمة:-

❖ الغرض من الاجتبار / قياس توافق الرجلين والعينين.

❖ الادوات المستخدمة / ساعة ايقاف / ترسم على الارض ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل

منها 60 سم وترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (3)

❖ مواصفات الاداء / تقف للاعبة داخل الدائرة رقم واحد وعند سماع اشارة البدء تقوم بالوثب

بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 ثم الى الدائرة رقم 3 وهكذا الى الدائرة رقم 8 وتؤدي ذلك باقصى

سرعة.

❖ التسجيل / تسجل الزمن الذي استغرقته اللاعبة في الانتقال عبر ثمانى دوائر.

الاجتبار الثاني أختبار الجري المتعرج⁽²⁾ .

الغرض من الأختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات اللازمة : خمسة حواجز (شواخص) , ساعة توقيت إلكترونية , صافرة لأعطاء اشارة البدء .

مواصفات الأداء : توضع الحواجز كما موضح بالشكل ووفقاً للمقاييس الموضحة فيه حيث يقف المختبر

عند نقطة البداية وعند سماعه اشارة البدء يقوم بالجري من نقطة البداية وفقاً لخط السير الموضح

ولحين وصوله إلى نقطة النهاية . .

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر لقطع هذه المسافة ولأقرب (1 / 100) من الثانية .

الاجتبار الثالث أختبار من وضع الوقوف ثني الركبتين ومدهما كاملاً لمدة (20) ثانية⁽³⁾

الغرض من الأختبار : قياس المرونة لعضلات الساقين .

الأدوات اللازمة : أرض مسطحة , ساعة توقيت إلكترونية , صافرة لأعطاء اشارة البدء .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف وعند سماعه لأشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً ثم

مدها كاملاً .

(1)علي سلمان الطرفي : : الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية الرياضية (بدنية حركية مهارية) ، ،بغداد ، دار

الكتب والوثائق، 2013، ص183 .

(2) علي سلمان الطرفي : المصدر السابق نفسه، ص135 .

(2) علي سلمان الطرفي : المصدر السابق نفسه، ص135 .

التسجيل : يتم حساب عدد مرات التثني والمد في الـ (20) ثانية.

• الاختبارات الوظيفية المبحوثة :

❖ اختبار فوستر للجهد البدني (4) .

اختبار فوستر

الغرض من الاختبار:-

يتأسس هذا الغرض علي مبدأ هام هو أن الزيادة في المجهود البدني تؤدي إلي الزيادة في معدل القلب (النبض) ، وأن المجهود البدني يؤثر علي عدد ضربات القلب بمقدار شدته ، حيث يلاحظ أن هذه الزيادة تتناسب مع شدة المجهود ، فإذا ما زاد عدد ضربات القلب عما يجب أن يكون متناسبا مع شدة (كثافة) المجهود دل ذلك علي سوء الحالة الفسيولوجية للجسم
الأدوات والأجهزة اللازمة :- سماعة طبية. مقعد خشب. ساعة إيقاف
إجراءات الاختبار :-

✚ يتخذ المختبر وضع الوقوف المعتدل علي القدمين بدون شد أو توتر ، ويستمر في هذا الوضع لفترة زمنية مناسبة حتى يستقر النبض ، ثم يحسب معدل القلب (معدل النبض) في دقيقة في هذا الوضع

✚ يقوم المختبر بالجري في المكان لمدة 15 ث بمعدل سرعة حوالي 1800 خطوة في الدقيقة مع ملاحظة رفع القدم عن الأرض أثناء الجري لمسافة مناسبة وأن يكون العد (علي قدم الرجل اليمني فقط)

✚ يتم قياس معدل القلب (سرعة النبض) بعد أداء التمرين مباشرة ولمدة 5 ثوان ثم يضرب الناتج $\times 12$ (عدد الضربات في 5 ثواني $\times 122 =$ معدل القلب في الدقيقة) ، مع ملاحظة أن يتم القياس والمختبر في وضع الجلوس علي القدمين
✚ يتم قياس معدل القلب (النبض) مرة أخرى لمدة 55 ثواني بعد مرور خمسة وأربعون ثانية من انتهاء التمرين (الجري في المكان) مع ملاحظة أن يؤخذ القياس والمختبر في وضع الوقوف أيضا

❖ اختبار العدو 60 ياردة(5) .

مضمار أو ملعب لكرة القدم أو صالة رياضية (جمباز يوم) تخطط وفق لما هو موضح بالشكل . مع ملاحظة أن لاتقل مساحة الأرض الفراغ أمام خط الـ 60 ياردة عن 25 ياردة للطول و10 يارداً للعرض حيث يطلق على هذه المنطقة اسم منطقة التوقف .

يعطى المختبر محاولتين او ثلاثة على الأكثر في اليوم الواحد .

يوصي العلماء باعطاء المختبر (3) محاولات إذا كان الفرق بالزمن بين المحاولات يزيد عن 20 ، ثانية . لسماح باستعادة مركبات الطاقة الفسفورية _ثلاثي فوسفات الاديونسين وفوسفات

(4)محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة، 1998، ص 86.

(5)محمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق نفسه، ص 115.

الكرياتين - في العضلة تعطى فترات راحة بين كل محاولة والأخرى لاتقل عن ثلاث دقائق ولا تزيد خمس دقائق .

- الاختبارات المهارية المبحوثة :
- ❖ اختبار الطبطة بالكرة سريع (20متر) : (6)
- ❖ الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطة بتغيير الاتجاه .
- ❖ الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة , كرسي عدد (6) , ساعة توقيت إلكترونية , شريط لاصق بطول (1.50 م) يرسم كخط بداية , صافرة لأعطاء إشارة البدء .
- ❖ مواصفات الأداء : يتخذ المختبر ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية , وعند سماعه لأشارة البدء يقوم المختبر بالركض مع الطبطة بتغيير الاتجاه بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص الأخير ويستمر بالركض مع الطبطة بين الشواخص حتى يقطع خط النهاية
- ❖ التسجيل : يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة للبدء وحتى قطعه خط النهاية .
- ❖ اختبار دقة المناولة الصدرية (7).
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة المناولة الصدرية
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة مصغرة , حائط أملس , كرة سلة مصغرة , ساعة إيقاف , صافرة. يرسم خط على الأرض يبعد 5 أقدام (1,5م).
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط المرسوم على بعد (1,5م) من الحائط. وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بمناولة الكرة على الحائط وعلى إن تكون هذه المناولة في مستوى صدر المختبر وبأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاد تكرار العمل حتى إن يؤدي (15) مناولات سليمة.
- التسجيل :- يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة للحائط في المناولة الخامسة عشرة (الأخيرة) بالثنائي.
- ❖ اختبار دقة التصويب من الثبات (8) .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب للرمية الحرة.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة قانوني، هدف كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد (10) قانونية
- المواصفات:
- يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة.

(6) فارس سامي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2000.

(7) كزار صلاح سلمان التميمي(2013): بطارية اختبار على وفق الأنماط الحركية والمهارات الهجومية لانتقاء لاعبي المدرسة السلوية في محافظة ميسان، رسالة ماجستير ،جامعة القديسية - كلية التربية الرياضيةص122.

(8) كزار صلاح سلمان التميمي(المصدر سبق ذكره)(2013)ص123

- يقوم كل لاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية.
- من حق اللاعب التصويب على السلة بأي طريقة مناسبة.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- إدارة الاختبار:
- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً لتسجيل نتائج الرميات.
- محكم – يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء والعد.
- حساب الدرجات
- تحتسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (الكرة تدخل السلة).
- لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة).
- درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحصل عليها في (10) الرميات

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعب من لاعبي نادي دجلة من أندية الشباب في المنطقة الجنوبية بكرة السلة وقد تمت الاختبارات بتاريخ 20/6/27 في تمام الساعة الخامسة في ملعب نادي دجلة ، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.

2-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والحركية والمهارية على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (80) لاعباً ، وذلك في تمام الساعة الخامسة عصراً من يوم الأربعاء الموافق (2020/7/2) لغاية (2020/7/9) لغرض معرفة نتائج هذه المتغيرات للاعبين الشباب بكرة السلة.

2-7 الوسائط الإحصائية:

استعملت فيه أنظم الإحصائية الآتية:

الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على الآتي:

(الوسائط الحسابية). الانحرافات المعيارية. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). الانحدار الخطي المتعدد. اختبار (F). مستوى الدلالة.)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات لمتغيرات البحث عولجت النتائج إحصائياً وفيما يلي عرض النتائج بالجدول ومن ثم مناقشتها ودعمها بالمصادر.

3-1 عرض نتائج الوسائط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

3-1-1 الوصف الإحصائي للمتغيرات (الحركية-الوظيفية- المهارات الهجومية)

جدول (1)

الوصف الإحصائي للمتغيرات (الحركية - الوظيفية)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.382	6.974	الثانية	التوافق
1.048	7,605	الثانية	الرشاقة
4.061	24.337	عدد	المرونة
1.635	11.412	الدرجة	كفاءة الجهاز الدوري والقلب
0.588	6.781	الثانية	القدرة اللاهوائية القصيرة

جدول (2)

الوصف الإحصائي لمتغيرات المهارات الهجومية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	مراكز اللعب
1.345	11.250	ثانية	المناولة الصدرية
0.829	9.612	الثانية	الطبطة العالية
1.172	7.221	الدرجة	التصويب من الثبات

يلاحظ من الجدول (1) أن الأوساط الحسابية للقدرات الحركية والوظيفية اذ ظهرت على التوالي(6.974 ، 7.605 ، 24.337 ، 11.412 ، 6.781) وبأنحرافات معيارية (0.382 ، 1.048 ، 4.061 ، 1.635 ، 0.588) ، أما الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الأساسية ظهرت على التوالي (11.250 ، 9.612 ، 7.221) وبانحرافات معيارية(1.345 ، 0.829 ، 1.172) لدى عينة البحث. 3-1-2 نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة سرعة المناولة الصدرية

الجدول (3)

نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة سرعة المناولة الصدرية

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ² _ر
كل المتغيرات	التوافق	4.323	0.198	43.152	2.29	5-74	0.863	0.744
	الرشاقة		-0.049					
	المرونة		-0.034					
	كفاءة الجهاز الدوري والقلب		0.707					
	القدرة اللاهوائية القصيرة		-0.195					

عند احتساب نسبة المساهمة الكلية للقدرات (الحركية - الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت نسبة المساهمة (0.744) وهي نسبة عالية ، وبلغت قيمة ف المحسوبة (43.152) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.29).

3-1-3 نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة الطبطة

جدول (4)

نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة الطبطة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ² _ر
كل المتغيرات	التوافق	8.176	-0.059	7.158	2.29	5-74	0.75 1	0.564
	الرشاقة		-0.038					
	المرونة		-0.015					
	كفاءة الجهاز الدوري والقلب		0.288					
	القدرة اللاهوائية القصيرة		-0.117					

عند احتساب نسبة المساهمة الكلية للقدرات (الحركية - الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت نسبة المساهمة (0.564) وهي نسبة مقبولة ، وبلغت قيمة ف المحسوبة (7.158) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.29).
3-1-4 نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء دقة مهارة التصويب من الثبات

جدول (5)

يوضح نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء دقة مهارة التصويب من الثبات

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ² _ر
كل المتغيرات	التوافق	11.923	0.228	16.360	2.29	5-74	0.725	0.525
	الرشاقة		-0.767					
	المرونة		-0.101					
	كفاءة الجهاز الدوري والقلب		0.113					

					0.104	القدرة اللاهوائية القصيرة
--	--	--	--	--	-------	---------------------------

عند احتساب نسبة المساهمة الكلية للقدرات (الحركية - الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت نسبة المساهمة (0.525) وهي نسبة مقبولة ، وبلغت قيمة ف المحسوبة (16.360) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وبالباقي (2.29). ومن خلال ما تقدم نجد بأن أعلى مساهمة حققتها القدرات (الحركية - الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة في مهارة المناولة ثم الطبطبة وتليها مهارة التصويب ، وبالرغم من النسبة العليا لمهارة المناولة إلا أن النسبتين الخاصتين بمهارة الدرجة والتهديف تمثل نسب مهمة ومقبولة وبذلك فان معطيات نتائج التحليل هي على درجة عالية من الدقة الاعتمادية بالنسبة لكل من (القدرات الحركية والوظيفية واداء المهارات الهجومية) .

إلا أن المهم في هذه البحث هو الدور النسبي الذي ظهر للمتغيرات (الحركية - الوظيفية) في الأداء المهاري الهجومي ، والمعبر عن الهدف الثاني لهذه الدراسة .

ومن خلال ملاحظة الجدول (3) والذي يبين القيمة التنبؤية لمهارة المناولة بدلالة تقديرات القدرات الحركية والوظيفية يمكن استنباط المعادلة التنبؤية باستخدام معادلة الانحدار الخطي وكما يلي :-

$$\text{القيمة التنبؤية لمهارة المناولة} = 4.323 + (0.198 \times \text{قيمة التوافق}) - (0.049 \times \text{قيمة الرشاقة}) - (0.034 \times \text{قيمة المرونة}) + (0.707 \times \text{قيمة كفاءة الجهاز الدوري والقلب}) - (0.707 \times \text{القدرة اللاهوائية القصيرة}) .$$

وان القيمة التنبؤية او المتوقعة لأحد اللاعبين الذي حصل على القيم التالية :

$$(6.340) \text{ في قدرة التوافق .}$$

$$(8) \text{ في قدرة الرشاقة .}$$

$$(25) \text{ في قدرة المرونة .}$$

$$(13) \text{ في كفاءة الجهاز الدوري والقلب .}$$

$$(6.213) \text{ في القدرة اللاهوائية القصيرة .}$$

$$= 4.323 + (6.340 \times 0.198)$$

$$- (8 \times 0.049) - (25 \times 0.034) + (13 \times 0.707) - (6.213 \times 0.195)$$

$$= 4.323 + 1.255 - 0.392 - 0.85 + 9.191 - 1.211$$

$$= 12.316 \text{ في حين ان الوسط الحسابي لمهارة المناولة الصديرة} = (11.250)$$

وكما ذكرنا سابقاً ان مهارة المناولة تقاس بالدرجة لدى فأن اللاعب الذي يحصل على درجة اعلى من درجة الوسط تكون قدراته أفضل .

وبهذا يكون الباحث قد حقق الهدف الثالث للبحث من خلال وضع معادلة تنبؤية للمهارات الهجومية بدلالة بعض القدرات الحركية والوظيفية المؤثرة للاعبين كرة السلة لفئة الشباب ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى القدرات الحركية التي تعد احدى الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الاعداد المهاري في الانشطة الرياضية المختلفة ، اذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري وان امتلاك الفرد مستوى عالياً من

القدرة الحركية يعني ان هذا الفرد لديه درجة من القوة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح اذ ان تطويرها في وقت مبكر من مراحل العمر عن طريق التمارين البدنية العامة سيؤدي الى التوصل الى المستوى العالي في قدرته الادائية⁽¹⁾

ويعزو الباحث ايضاً الى حركات الانسان تعتمد على مدى فاعلية اجهزة جسمه الداخلية والتي تعمل بصورة مترابطة وجيدة ، ويستطيع الرياضي الوصول الى مستوى عال في الاداء الحركي عن طريق الاجهزة العضوية السليمة ، واي خلل في تلك الاجهزة يؤثر سلبيا على صحة الانسان وبالتالي ينعكس على مستوى ادائه الحركي ، لذلك فهي الاساس في حياة الانسان وفي العمل الحركي وتقدم المستوى وهذا ما اكده (وجيه محجوب واحمد بدري) على ان " جسم الانسان يتكون من مجموعة من الخلايا التي تكون الجهاز العصبي والعضلي والدموي والتنفسي والمفاوي والبولي والهضمي والحواس التي تستقطب المعلومات وكذلك الغدد تلعب دورا في النشاط الحركي العالي .

فالجهاز العضلي يشترك بأداء اية حركة رياضية من خلال المجموعات العضلية الكثيرة التي تختلف كل منها في طبيعة المهمة التي تقوم بها.

أما اجهزة الدوران والتنفس فهي تعمل معا على تغذية الجسم ونقل كميات الاوكسجينوالغذاء وعملية تبادل الغازات، وكلما زادت الحركة زادت الحاجة الى عملية تبادل الغازات وهذا يتطلب جهاز تنفسي سليم⁽¹⁾ .

الباب الرابع:

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1-تأكيد خطية العلاقة المتحققة بشكل عام ما بين القدرات الحركية والوظيفية بالمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة .

2-مثلت نسبة المساهمة مؤشراً محكياً لا يمكن تجاهله من خلال نسب المساهمة للمهارات الثلاثة وكما يأتي:

أ. ساهمت القدرات الحركية والوظيفية بمهارة المناولة بنسبة (74%) و بنسبة (56%) بنسبة (52%) في الأداء المهاري الهجومي وبقيمة معنوية .

3- استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالمهارات الهجومية بدلالة اهم القدرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة السلة لفئة للشباب.

4-2- التوصيات :

⁽¹⁾ زهير يحيى محمد علي: اثر استخدام اسلوب المنافسات الجماعية في تعلم عدد من المهارات الهجومية وفي تنمية القدرات الحركية لكرة السلة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1997 ، ص16-18 .
⁽¹⁾ ووجيه محجوب واحمد بدري :اصول التعلم الحركي ، الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002 ، ص117 .

- وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :-
- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالجانب الحركي والوظيفي كونهما احد المتطلبات الاساسية التي تؤثر في الأداء المهاري الرياضي .
 - 2- استخدام القدرات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية بشكل عام كمؤشرات يعتمد عليها في عملية الانتقاء والتصنيف الرياضي للاعبين كرة السلة.
 - 3- اجراء دراسة مشابهة لهذه الفئة العمرية للمناطق الوسطى والشمالية وكذلك دراسة مشابهة لفئات عمرية اخرى تضم جوانب الدراسة الحالية .

المصادر العربية

- ❖ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، (1999) .
- ❖ وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002) .
- ❖ علي سلمان الطرقي : : الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية الرياضية (بدنية -حركية مهارية) ، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2013.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة، 1998.
- ❖ فارس سامي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2000.
- ❖ كزار صلاح سلمان التميمي(2013): بطارية اختبار على وفق الأنماط الحركية والمهارات الهجومية لانتهاء لاعبي المدرسة السلوية في محافظة ميسان، رسالة ماجستير ،جامعة القديسية - كلية التربية الرياضية.
- ❖ زهير يحيى محمد علي :اثر استخدام اسلوب المنافسات الجماعية في تعلم عدد من المهارات الهجومية وفي تنمية القدرات الحركية لكرة السلة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1997.
- ❖ وجيه محجوب واحمد بدري :اصول التعلم الحركي ، الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002 .

الملاحق رقم (1)

أسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة الاستبيان لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة السلة

الاختصاص	اللقب العلمي	الاسم	ت
علم النفس/ كرة السلة	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	أ.م.د علي مطر حميد	1
التدريب الرياضي/كرة السلة	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	أ.م.د علي عبد الأئمة	2

التدريب الرياضي/ كرة السلة	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	أ.م.د أحمد عبد الأئمة	3
التعلم الحركي/كرة السلة	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	أ.م. د أحمد عامر	4
طرائق التدريس/كرة السلة	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	م.د علي محمد ياسين	5

ملحق (2)

يبين فريق العمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	ت
المديرية العامة لتربية ميسان	أ.م.د.	حسين كريم	1
المديرية العامة لتربية ميسان	م.د.	حيدر عبود	2
المديرية العامة لتربية ميسان	م.د.	محمد مالك	3
جامعة ميسان	م.م.	شهاب احمد	4
المديرية العامة لتربية واسط	م.م.	علي باسم	5

ملحق (3)

استمارة تسجيل البيانات

اسم الاختبار/ العدد الكلي/ (80)

اسم النادي/

التاريخ /

المهارات الهجومية	القدرات الوظيفية	القدرات الحركية	الاسم الثلاثي	ت

**التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق بالكرة
الطائرة لأندية الفرات الأوسط**

م.د. محمد حسن عباس

كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق بالكرة الطائرة و التعرف على علاقة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق بالكرة الطائرة . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحث وقد تكونت عينة البحث من لاعبي فرق نادي الفرات الأوسط المشاركين في دوري الأندية القطرية للدوري الممتاز في الكرة الطائرة، المتقدمين للموسم الرياضي (2020-2021) اجمالي (15) ناديا. بلغ عدد أفراد العينة (37) لاعبا من مجتمع البحث يقومون بالضرب الساحق من المنطقة الخلفية فقط وكانت نسبتهم (100%). واستخدمه الباحث حقيبة ال (ssps) للمعالجة الإحصائية واستخراج القيم الإحصائية وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها تقليل مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين أيضا لم تكن الدلالة الإحصائية للتوتر النفسي ذات دلالة إحصائية لدى اللاعبين وحياسة لاعبي الكرة الطائرة (عينة البحث) بمتوسط مستوى قلق المنافسة ومستوى أداء الضرب الساحق. وقد أوصه الباحث عدة توصيات منها العمل على زيادة التوتر النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين من أجل الحصول على نتائج أفضل.

Abstract

Psychological stress and anxiety in sports competition and its relationship to the accuracy of the volleyball serve performance for the middle Euphrates clubs

By

Dr. Mohamed Hassan Abbas

**Department of Physical Education and Sports Science
Al Safwa University College**

The aim of the research is to identify psychological stress and anxiety in sports competition and its relationship to the accuracy of the performance of the smash

service in volleyball, and to identify the relationship of psychological stress and anxiety in sports competition and its relationship to the accuracy of the performance of the smash service in volleyball. The researcher used the descriptive approach for its suitability to the nature of the research. The research sample consisted of the players of the Middle Euphrates Club teams participating in the Qatari Clubs League for the Premier League in volleyball, applicants for the sports season (2020-2021), a total of (15) clubs. The number of the sample was (37) players from the research community who hit the crush from the back area only, and their percentage was (100%). The researcher used the (ssps) bag for statistical treatment, extracting statistical values, analyzing and discussing them. The researcher reached several conclusions, including reducing the level of psychological stress among the players. Also, the statistical significance of psychological stress was not statistically significant for the players and the possession of volleyball players (the research sample) with an average level of anxiety Competition and level of smashing performance. The researcher recommended several recommendations, including working to increase the psychological tension of advanced volleyball players in order to obtain better results.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم النفس الرياضي من العلوم الرياضية المهمة التي لها تأثير مباشر في تحقيق التميز والإنجاز الرياضي، حيث يساهم في رفع مستوى الأداء في مختلف الأنشطة والرياضات الجماعية أو الفردية على حد سواء. وذلك بهدف وضع تفسيرات مناسبة للعديد من الأسئلة التي تطرأ في لعبة كرة الطائرة، في محاولة للتعرف على أهم المعوقات التي تعيق استدامة الاستمرار في تحقيق الإنجاز الرياضي العالي لفرقتنا، ومحاولة التغلب على هذه العقبات وإيجاد الحلول المناسبة لهم.

التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية، والتي تعتبر من الموضوعات المهمة التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستوى تطوير اللعبة وتحقيق أفضل الإنجازات والنتائج، حيث أن التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية من العوامل الرئيسية لها تأثير مباشر على مستوى الأداء للاعبين لأنها لا تتبع وتيرة واحدة، لكننا نجد أحياناً عالية وأحياناً منخفضة لأسباب عديدة منها مستوى الفريق ومستوى الخصم ومكان المباراة والجمهور الحاضر خاصة. خلال إقامة البطولات الرياضية

حيث شهدت الأحداث والألعاب الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية، وظهر هذا التطور كنتيجة فعلية للعديد من الأبحاث والدراسات في مختلف الألعاب الجماعية والفردية، بما في ذلك الكرة الطائرة، التي تمتعت بتطور في القانون والتكتيكي. جوانب وفي المستويات العالية لأداء اللاعبين بدنياً ومهارة ونفسية وذهنية، حيث أن ما يميز الكرة تعتبر لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة لأنها تتميز بمهاراتها العديدة في الدفاع والهجوم وهي تتميز بكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء المباريات، حيث يحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية وتخطيطية ونفسية حتى يكون اللاعب أكثر كمالاً وأكثر استقراراً عند أداء المهارات.

مهارة الضرب الساحق وهي العنصر الأكثر فاعلية وأهم في الحصول على نقاط من باقي المهارات، حيث "بلغت نسبة الضرب السحق 23٪ حسب كأس العالم بالصين عام 2007⁽⁴²⁾. بما في ذلك الضربة الساحقة،

(1) WWW.Aljazeera sport . net 2007.A.114

والتي لها تأثير كبير على تسجيل النقاط، وكسر جدار الحاجز ودفاعات الخصم، وإضافة عنصر المتعة والإثارة إلى المتفرجين وزيادة حماسهم للمباراة.

توصل الباحث إلى فكرة دراسة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية والتي يرى الباحث أن لها دور مؤثر في تحقيق أفضل إنجاز للاعبين أثناء المباراة، وأن التشخيص العلمي الدقيق لهم سيساعد. عليهم الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم والحيوي لرفع مستوى الفرق وتحقيق ترتيب أفضل.

1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات التي اقامها الاتحاد العراقي ومن خلال خبرة الباحث كونه حكم دولي سابق وأيضاً تدريسي لاحظ وجود ضعف في مستوى أداء الضرب الساحق مما يدل على عدم الاهتمام بالجانب النفسي من قبل طاقم التدريب الأندية وخاصة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية رغم أن للعامل النفسي دور إيجابي في تحقيق أفضل النتائج والإنجازات، حيث يعد التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية من العوامل المهمة في مجال علم النفس الذي يؤثر على نتائج المباراة ، فالعديد من المباريات الدولية والمحلية على مختلف الصعد شهدت انقلاباً واضحاً في نتائج المباريات بسبب التأثيرات النفسية التي شكلت العلامة البارزة في حصول تبدل النتائج مما أثر بشكل كبير على أداء الفريق بشكل فردي أو جماعي وعليه تبرز أهمية التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية كعامل رئيسي وفعال في المنافسات الرياضية بشكل عام لاسيما في لعبة الكرة الطائرة.

يلعب الارسال ودقته دوراً كبيراً وهاماً في تقدم الفريق من خلال تعزيز رصيد النقاط ، فالارسال الناجح والمؤثر يفعل فعله الملموس في ملعب الفريق المنافس فكلما كان الارسال دقيقاً ومؤثراً في الملعب المقابل كلما يخلق حالة من الإرباك وعدم الاستقرار في نفوس لاعبي الفريق المنافس لينتقل الى الملوك التدريبي الذي يضطر الى اللجوء لتغيير بعض مراكز اللاعبين او طلب وقت مستقطع للراحة بينما يكون عامل استقرار وقوة ايجابيين في ساحة الفريق الذي يتقن لعب الارسال.

لذلك قررت الباحث دراسة المتغيرات النفسية التي لها تأثير على اللاعب في لعبة الكرة الطائرة والتي سيكون لها دور كبير ومهم في تطوير أداء الضرب الساحق وتحقيق نتائج عالية مما دفع الباحث لتوجيه اهتمامه بهم في العملية التدريبية، مؤمناً أنها ستحقق نتائج إيجابية.

1-3 هدفا البحث

1- التعرف على التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة

2- التعرف على علاقة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث

- هناك ارتباط معنوي بين التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظات الفرات الاوسط لكرة الطائرة.
3-5-1 المجال المكاني: القاعات الرياضية المغلقة التابعة لأندية منطقة الفرات الاوسط بالكرة الطائرة في (النجف وكربلاء والديوانية وبابل) .
2-5-1 المجال الزمني: (2020\3\1)الى(2020\10\10)

6-1 تحديد المصطلحات:

- 1-6-1 التوتر النفسي: هو ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين " (ديراني : 1992) ،
ويراه احد المتخصصين في ميدان علم نفس الرياضة هو " عدم توازن بين ادراك ما هو مطلوب عمله وادراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الاخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل اهمية لهذا الفرد " (راتب : 1995 ، ص 271) .
عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع 2014 ص 349 - 350 .
2-6-1 القلق : هو انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق وتوتر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي السمبثاوي .
او هو : انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الشر والفشل وسرعة التهيج وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير .
ثامر محسن : الاعداد النفسي بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1990 ، ص 129 .
مصدر التعريف الثاني محمود محمد الزيني : سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية 1968 ، ص 391 .

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

يجب أن يكون المنهج الذي اختاره الباحث مناسباً لحل المشكلة، والمنهج هو الطريقة التي يستخدمها الباحث لتحديد خطوات بحثه، والتي من خلالها يستطيع الوصول إلى حل لمشكلة البحث.
استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لارتباطه بطبيعة المشكلة، حيث أن المنهج الوصفي هو تصور دقيق للعلاقات المتداخلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة عن طبيعة المشكلة. واقع الحياة وتطوير المؤشرات وبناء التوقعات المستقبلية وكذلك سهولة الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث

3-2 عينة البحث.

تكونت عينة البحث من لاعبي فرق نادي الفرات الأوسط المشاركين في دوري الأندية القطرية للدوري الممتاز في الكرة الطائرة، المتقدمين للموسم الرياضي. (2020-2021) إجمالي (15) نادياً. بلغ عدد أفراد العينة (37) لاعباً من مجتمع البحث يقومون بالضرب الساحق من المنطقة الخلفية فقط وكانت نسبتهم (100%).

الجدول (2)

يبين عدد الأندية واللاعبين المشاركين بدوري أندية القطر لمنطقة الفرات الأوسط بالكرة الطائرة وعدد أفراد عينة البحث

ت	اسم النادي	العينة المختارة
1	الكوفة	3
2	الدغارة	4
3	الشامية	4
4	المهناوية	2
5	الحسينية	2
6	الهندية	2
7	القاسم	2
8	الهاشمية	4
9	السنية *	3
10	المشخاب	4
11	المشروع	2
12	ال بدير	2
13	الزعيم	2
14	الروضتين	2
15	المحاويل	2
		37

(*) تم استبعاد السنية لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية

3-3 الأدوات والمستلزمات والأجهزة

3-3-1 الأدوات البحثية

1- المقابلات الشخصية

2- الاختبارات والقياسات

3- المصادر والمراجع

3-3-2 الأجهزة والأدوات

- 1- ملعب كرة الطائرة قانوني
- 2- جهاز لقياس الطول والوزن
- 3- كرة طائرة قانونية عدد 12
- 4- جهاز لابتوب مع ملحقاته
- 5- صافرة
- 8- شريط قياس
- 9- أقراص ليزيرية
- 10- استمارة تسجيل المباريات لتثبيت المواعيد وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء الضرب الساحق

3-3-3 تجانس العينة

وللتعرف على الانتشار الجيد للعينة في أدائها لكل اختبار من اختبارات المبحوثه ، استخرج الباحث معامل الانحراف للاختبارات المتغيرة التي تم تطبيقها على العينة التجريبية والتي بلغ عددها (7) لاعبين.

الجدول (3)

يبين طبيعة توزيع وانتشار عينة البحث في اداء اختبارات المتغيرات النفسية للاعبين الضاربين بالكرة الطائرة للمتقدمين

الملاحظات	قيمة معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري ع	الوسط الحسابي س	وحدات القياس	المتغيرات	
مقبولة	0.227	28	11.30	30.57	سنة	العمر الزمني	1
مقبولة	0.137	9	11.38	10.57	سنة	العمر التدريبي	2
مقبولة	0.321	75	14.67	79.71	كغم	الوزن	3
مقبولة	0.244	190	7.03	188.28	سم	الطول	4
مقبولة	0.377	88	9.48	84.42	سم	طول الذراع	5

3-4 الإجراءات الميدانية

3-4-1 مقياس التوتر النفسي

استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف الى التعرف على درجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعدته (هدى جلال محمد 2004) وهذا المقياس مناسب لمعرفة مستوى التوتر

النفسى. في عينة البحث. يتكون هذا المقياس من (31) فقرة ، والإجابة على هذه الفقرات مبنية على خمسة بدائل.



وقد عرف الباحث المقياس من خلال عرضه على السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات عدا فقرة واحده لم تحصل على درجة ثقتهم وبذلك اصبح مقياس التوتر النفسى يتكون من (30) فقرة بدلاً من (31) فقرة تقسم الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (16) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (14) .

حدد الباحث المقياس بعرضه على الخبراء والمختصين * حيث تمت الموافقة على جميع المفردات باستثناء ما لم يحصل على درجة ثقتهم. وعليه فإن مقياس التوتر النفسى * يتكون من (30) فقرة بدلاً من (31) فقرة وينقسم إلى مجموعتين مجموعة الفقرات الموجبة (16) ومجموعة الفقرات السلبية (14).

وتكون الاجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من اعلى قيمة (5) وحتى اقل قيمة (1) ، اما الاجابة على الفقرات السلبية تكون تصاعدياً من اقل قيمة (1) وحتى اعلى قيمة (5) . وكانت الفقرات الايجابية (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 19 ، 23 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30) .

اما الفقرات السلبية (2 ، 6 ، 8 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 22 ، 24 ، 25 ، 26) .
3-4-2 اختبار قلق المنافسة الرياضية (43)

استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة الذي اعده (راينر مارتنز) وقام بتعريبه (محمد حسن علاوي) وهو مقياس يحتوي على (15) فقرة لكل فقرة ثلاثة بدائل للاجابة هي (نادراً ، احياناً ، غالباً) ودرجات هذه البدائل هي (3) اعل درجة و (1) اقل درجة تتبع الفرصة للاعب بالتعبير عما يتمتع به من اداء حركي في لعبة الكرة الطائرة .

الغرض من الاختبار : هو قياس درجة قلق المنافسة الرياضية .

الادوات المستخدمة : استمارة خاصة لقياس درجة القلق المنافسة الرياضية ، قلم .

وصف الاختبار : يتكون الاختبار من (15) عبارة ، منها (10) عبارات حقيقية وهي تقيس قلق المنافسة ، ويستجيب المفحوص عن كل عبارة في ضوء مقياس مدرجة من (3) بدائل هي (نادراً ، احياناً ، غالباً) ويوضع علامة ($\sqrt{\quad}$) في المربع الذي يراه مناسباً امام كل عبارة .

* ملحق (1)

(1) محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص568 .

التسجيل : تتراوح الدرجات بين (10) و (30) درجة بحيث تعني درجة (10) اقل مستوى للقلق والدرجة (30) هي اعل مستوى للقلق التنافسي والعبارات التي لاتحتسب هي (1 , 4 , 7 , 10 , 13) .
احتساب النتائج : يتم جمع الدرجات للعبارات العشرة ومجموع الدرجات يدل عل درجة القلق للمنافسة الرياضية التي يمارسها .

3-4-3 اختبار الضرب الساحق

اعتمد الباحث على دراسة سابقة في اختيار اختبارات الضرب الساحق للكرة الطائرة ، حيث تم الاعتماد على البناء الظاهر للأداء في عملية التقييم حسب التقسيمات وعلى النحو التالي: -

1- ضربة ساحقة من المنطقة الخلفية نتيجة لذلك تسجل نقطة مباشرة ويعطى (3) علامات.
2- الضربة الساحقة من المنطقة الخلفية والتي تشكل صعوبة للخصم وتخلق كرة حرة في دفاعه تعطى (2) درجة.

3- الضربة الساحقة من المنطقة الخلفية لا تتأثر بدفاع الفريق المنافس بحيث يكون دفاعه جيداً وتعطى (1) درجة.

اعتمد الباحث على دراسة سابقة في اختيار اختبارات للضرب الساحق بالكرة الطائرة التي كان الاعتماد فيها على البناء الظاهري للأداء في عملية التقييم على وفق التقسيمات وكما يلي :-

1- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من جرائه تسجل نقطة مباشرة ويعطى (3) درجات .
2- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية الذي يشكل صعوبة على المنافس ويخلق كره حره في دفاعه يعطى (2) درجة .

3- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من جرائه لايتأثر دفاع الفريق المنافس بحيث يكون دفاعه جيداً يعطى (1) درجة

4- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية الفاشل من جرائه يفقد نقطة او يفقد الارسال يعطى (صفرأ) من الدرجات.

تم توزيع الأشرطة الخاصة بالمباريات التي تم تصويرها لفرق أندية الفرات الأوسط في الكرة الطائرة ، قبل بعض الخبراء المتخصصين لتقويم مستوى الأداء وإعطاء الدرجات حسب الدراسة السابقة (ناهد عبد زيد 1997). وكانت لـ (4) درجات محددة من (0-3). مجموع (5) أفلام لكل خبير منها (15) ركلة ساحقة من المنطقة الخلفية لكل لاعب من الأندية المذكورة.

3-6 : الدراسة الاستطلاعية

ولكي يحصل الباحث على نتائج موضوعية أجرى التجربة الاستطلاعية على عينة من (3) لاعبين من نادي المهناوية تم اختيارهم في يوم السبت المصادف (2020\4\2) كان الغرض من التجربة الاستكشافية هو تحديد.

1- وضوح التعليمات للاختبارات من قبل اللاعبين.

2- الوقت المستغرق لتطبيق كل اختبار وجميع الاختبارات.

3- التأكد من صلاحية الأدوات والمعدات والملاعب التي سيتم اعتمادها في التجربة الرئيسية.

4- ملاءمة الاختبار لمستوى اللاعبين.

5- تدريب وممارسة فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها.

وقد اتضح من نتائج التجربة الاستطلاعية مايلي :-

1- كانت الاختبارات مناسبة لمستوى اللاعبين.

2- حسن الإدارة من قبل أعضاء فريق العمل المساعد من حيث شرح التعليمات والاختبارات وتسجيل مخرجاتها.

3- كانت تعليمات الاختبارات واضحة.

3-7 إجراءات التجربة الرئيسية (2020\4\2)

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من تجانس العينة، طبق الباحث اختبارات متغيرات الدراسة في الاثنين المصادف (2020\4\4) على العينة الأساسية المكونة من (37) لاعباً. تم تطبيق جميع اختبارات متغيرات الدراسة على العينة خلال الفترة المحددة للبحث. لاعبو الأندية الـ 15 المشاركة في الدوري العراقي لمنطقة الفرات الأوسط وأصبح عددهم (14) نادياً بعد استبعاد فريق المهناوية لمشاركته في الدراسة الاستطلاعية، حيث وزع الباحث الاستمارات قبل ساعة من بدء المباريات على هذه الفرق للرد على الفقرات من قبل أفراد العينة ، و جميع المتغيرات كانت بعد توضيح وشرح محتواها وكيفية الإجابة عليها أمام الباحث وبعد استكمال الإجابة من قبل اللاعبين (عينة البحث) تم جمع النماذج لاستخراج النتائج.

3-5 الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي SPSS .

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون (t) للعينات المستقلة
- معامل الارتباط بيرسون

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التوتر النفسي

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في التوتر النفسي

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	الانحراف المعياري ع +	الوسط الحسابي س	
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	2.02	0.06	40	31.1	92.97	التوتر النفسي

ارتفاع مستوى التوتر النفسي للاعبين يدل على حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه للحفاظ على مكانتهم العالية في تمثيل هذه اللعبة في الفترات الاوسط، وهذا دليل على تنافسهم الشديد بكامل قواهم البدنية والنفسية من اجل حرصهم الشديد لعدم خسارتهم امام المنافس والبقاء على هذا المستوى الجيد والمحافظة على سمعة ومركز الاندية العريقة التي ينتمون اليها مع الخصم وحرصهم على تحقيق أفضل النتائج. ويرى الباحث سبب ذلك الى ان معظم اللاعبين في الدوري هم من اصحاب التأهيل الأكاديمي المختص بالجانب الرياضي وبالتالي يمتلكون خلفية لا بأس بها عن الجانب والاعداد النفسي وكذلك ان عينة البحث كانت تمثل بأغلبها لاعبي المنتخب الوطني ومنتخب الشباب وكذلك الحالة بالنسبة للمدربين.

2-4 عرض ومناقشة نتائج القلق في المنافسة وتحليلها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري مستوى القلق في المنافسة لعينة البحث .

ع	س'	النسبة المئوية	التكرار	المدى	مستوى القلق في المنافسة	ت
2.04	21.2	%35.14	12	18-11	المستوى الواطئ	1
		%45.95	15	25-19	المستوى المتوسط	2
		%18.91	10	33-26	المستوى العالي	3
		%100	37			Σ

ويلاحظ من خلال الجدول رقم (3) قيمة المتوسط الحسابي ، ومستوى القلق في المنافسة لعينة البحث (21.2) والانحراف المعياري (2.04) ، واعتماداً على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الدرجة. بلغ القلق في المنافسة لعينة البحث (21.2) وانحراف معياري قدره (2.04). كان مستوى بعد القلق ثلاثة مؤشرات: (مستوى منخفض ، مستوى متوسط ، مستوى مرتفع) وهذا يشير إلى أن مستوى القلق في المنافسة هو المستوى المتوسط ، ويمثل غالبية اللاعبين ، وتكراره كان (15). اللاعبون بنسبة (45.95٪) وهي النسبة الأكبر التي تمثل متوسط مستوى منطقة القلق في المنافسة ، وتمثل مؤشراً عالياً للقلق لدى اللاعبين

المتقدمين وذوي الخبرة. جيد ، لكن تدريبهم ومعداتهم المستخدمة لم تكن على قدم المساواة ، مما أدى إلى هذه النتائج.

علما أن هناك (10) لاعبين لديهم مستوى عال من القلق بنسبة (18.91) وهي نسبة عالية وليست منخفضة وهو أمر غير متوقع لأن اللاعبين متقدمون ولديهم خبرة جيدة ، بينما أشارت النتائج إلى أن هناك هم (12) لاعباً بنسبة (35.14). % تتميز بانخفاض مستوى القلق ، وهو أمر متوقع لأن اللاعبين متقدمون مما يعكس الفروق الفردية للاعبين ، لذلك كان المستوى الأول للاعبين وتكراره (12) لاعب يمثل تدني المستوى وحالة جيدة ويؤدي إلى الأداء الجيد نتيجة لفهم اللاعبين لقدراتهم النفسية والعقلية. أما عن المستوى الثاني والثالث للاعبين ، وهما تكرر (15 ، 10) لاعبين على التوالي يعبرون عن المستوى العالي وانخفاض مستوى الأداء لديهم بسبب تأثيرهم على الحالة النفسية التي كانت لديهم من خلال أهمية المباراة. وتأثيرهم الجمهور والفريق المنافس . في حين ان المستويات "عبارة عن معايير قياسية او (المستويات القياسية) تمثل اهدافاً او الغرض المطلوب تحقيقه" (44) ، وعليه فان المستويات تتضمن درجات من الاداء تفوق الدرجات التي تتضمنها المعايير لان المستويات تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية لاي متغير او ظاهرة او سمة او خاصية. (45)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- تقليل مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين.
- 2- لم تكن الدلالة الإحصائية للتوتر النفسي ذات دلالة إحصائية لدى اللاعبين
- 3- حيازة لاعبي الكرة الطائرة (عينة البحث) بمتوسط مستوى قلق المنافسة ومستوى أداء الضرب الساحق.
- 4- توجد علاقة معنوية بين التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية ومستوى الأداء الساحق للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين.
- 5- ومن خلال نتائج البحث كانت هناك فروق بين التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية ومستوى أداء الضرب الساحق.
- 6- من خلال نتائج البحث ظهرت القيمة المحسوبة (t) في جميع المتغيرات النفسية التي تم فحصها ، وارتباطها بمستوى أداء الضرب الساحق أكبر من القيمة الجدولية (t) مما يؤكد حالة العلاقة بينهما.
- 7- من خلال نتائج البحث ظهرت نتائج مستوى أداء اللاعبين للضرب الساحق بالكرة الطائرة بمستويات مختلفة بشكل كبير.

5-2 التوصيات

- 1- العمل على زيادة التوتر النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين من أجل الحصول على نتائج أفضل.

(44) ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة ، مطبعة الجيزة ، 1980، ص 46 .

(45) حنان عدنان عبيوب: وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات الإدراكية-الحسية الحركية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ،ص 24 .

- 2- إجراء دراسة مماثلة على الفئات العمرية للعبة نفسها ، وكذلك استخدام مقاييس نفسية أخرى على نفس العينة.
- 3- ضرورة التعامل مع لاعبي الكرة الطائرة وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال إجراءات نفسية للتحرك بشكل أفضل في التدريب للوصول إلى أفضل مستوى من الأداء .
- 1- الاهتمام بتطور القلق في المنافسات ومفهومها الذاتي الذي ينعكس إيجاباً بحسب نتائج البحث على الأداء في المباريات.
- 2- تعزيز الثقة والإرادة في نفس اللاعبين من أجل تحقيق أهدافهم.
- 3- نشر تعليمات الإعداد النفسي من قبل الاتحادات الفرعية والمركزية لمدربهم وفرقهم والاستعانة بالخبراء لإلقاء محاضرات للاعبين والمدربين على أقل تقدير.
- 4- إمكانية استخدام نتائج البحث وخاصة من قبل أندية منطقة الفرات الأوسط من خلال نشر وتوزيع المستويات القياسية لأهم المتغيرات النفسية لاستخدامها في التقييم المستمر لقدرات اللاعبين.

المصادر

- ❖ ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة ، مطبعة الجيزة ، 1980.
- ❖ حنان عدنان عبوب:وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات الادراكية-الحسية الحركية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- ❖ محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- ❖ WWW.Aljazeera sport . net 2007.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

استبيان آراء الخبراء لتحديد صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث القيام بدراسة (بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرعية) .

نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء لتقويم فقرات (مقياس التوتر النفسي) .

يشمل المقياس على ثلاثة مجالات للتوتر (الفسيولوجي ، الانفعالي ، النفسي) التي يعبر عنها بعبارات إيجابية وأخرى سلبية بحيث تعبر النتيجة في المقياس على كل مجال من المجالات التوتر على انفراد ودرجة التوتر النفسي بشكل عام . لقد تم تثبيت العبارات المتعلقة بهذه المحاور من المصادر العلمية .

لغرض تثبيت فقرات المقياس بشكل نهائي ترى الباحثة أن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه العبارات على سيادتكم ، لتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة () في العمود المناسب فإذا كانت العبارة صالحة و تقيس المجال المؤشر إيجابياً تؤشر علامة () في العمود المعنون (صالحة إيجابية) إما إذا كانت العبارة تقيس المجال سلبياً تقيس عكس البعد فتؤشر علامة () في العمود المؤشر (صالحة سلبية) وهكذا إذا كانت العبارة (غير صالحة) أو (تحتاج إلى تعديل) أو (تنقل إلى محور آخر) ، فإذا كانت العبارة تحتاج إلى تعديل ترجو الباحثة تثبيت المقترح في الصفحة الأخيرة وذلك بدرج المحور ورقم العبارة والتعديل المطلوب إما إذا كانت العبارة المدرجة في مجال غير مناسب فيؤشر ذلك في العمود الأخير أمام العبارة المعنية ويثبت المجال المقترح لها .

في الوقت الذي تشعر الباحثة بإحراج شديد لتكليفكم بهذه المهمة واخذ جزء من وقتكم الثمين لكنه في الوقت نفسه تطمع بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي ... والله الموفق .

م. د محمد حسن عباس
كلية الصفوة الجامعة

المجال الفسيولوجي (التغييرات الفسيولوجية)

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب أجهزة الجسم ووظائفها وتتجسد في خفقان القلب وألام الرقبة والضعف وصعوبة التنفس وتصيب العرق وجفاف الفم والبلعوم وصداع في الرأس وارتجاف اليدين والرجلين وبرودة في الجسم واضطرابات معوية .

المجال العقلي

ويقصد به حالات تتمثل باضطراب العمليات العقلية (المعرفية) العليا وقوة الملاحظة وسوء تقدير المواقف والتردد في اتخاذ القرارات تجاهها .

المجال الانفعالي

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب الاستجابات الانفعالية إزاء المواقف والعوائق التي تواجه الشخص وتتجسد في عدم الارتياح والشعور بالشد والحصر والتهديد والحساسية الزائدة والشعور بعدم التوازن أو عدم الاستقرار والخوف والغضب وسرعة التأثر والإحباط وضعف في العلاقات الاجتماعية

المجال الفسيولوجي (التغيرات الفسيولوجية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد آخر
1	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير					
2	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة					
3	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما					
4	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .					
5	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً عن النقطة القادمة .					
6	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
7	اشعر بجفاف حلقي عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
8	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .					
9	تزداد ضربات قلبي عندما يناديني المدرب أثناء المباراة لاعطائي توجيهاً معيناً					
0	قبيل المباراة اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات ،).					
1	اشعر أنني هادئ ومسترخٍ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقي أمله على أدائي للفوز في المباراة.					
2	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد.					
3	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
4	اشعر باني قادر على تحقيق إنجاز جيد أثناء المباراة.					

المجال العقلي (التغييرات العقلية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد آخر
1.	أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحني .					
2.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
3	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .					
4.	أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المباراة .					
5.	أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المباراة .					
6	أستطيع أن اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
7	يسهل علي تمييز دقائق الأمور في جميع الظروف .					
8	أستطيع تحديد هدفي في كل مباراة .					
9	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها .					
10	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .					
11	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ					
12	أشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف .					
13	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة .					

المجال الانفعالي (التغيرات السلوكية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد آخر
1.	أشعر أن لدي حساسية زائدة تجاه المؤثرات الخارجية (الصوت ، الضوء ،...) .					
2.	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .					
3.	أميل إلى قضم الأظافر عندما أفكر بالمباراة .					
4.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ، ...) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .					
5.	أقوم بمضغ شفتي بشكل لاإرادي عندما يؤنبني المدرب على أدائي.					
6.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً .					
7.	أكون مبتسماً ومتفانلاً في جميع الأحوال والظروف .					
8.	أتحدث بهدوء وثقة مهما كان عدد الجمهور كبيراً .					
9.	أتحدث بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .					
10.	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة .					
11.	يسرني سماع صافرة بدء المباراة .					
12.	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المباراة .					
13.	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب .					
14.	أرغب في مواصلة اللعب في اصعب الظروف .					
15.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .					
16.	يرودني إحساس بانني سأخطأ في المباراة القادمة .					
17.	أشعر بانني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .					
18.	أكون مسترخياً وهدائماً قبل المباراة .					
19.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب او زملائي الى أخطائي بصراحة .					
20.	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .					
21.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .					

الملحق (2)

يبيّن أسماء السادة الخبراء ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير	ت
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل	اختبارات وقياس	أ.د. محمد جاسم الياسري	.1
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	علم النفس الرياضي	أ.د. كامل طه الويس	.2
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	اختبارات وقياس	أ.د. نوري الشوك	.3
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد جسام عرب	.4
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.م.د. ياسين علوان	.5
كلية التربية - الجامعة المستنصرية	علم النفس العام	أ.م.د. محمود كاظم محمود	.6
كلية التربية - جامعة بابل	علم النفس العام	أ.م.د. فاهم الطريحي	.7
كلية التربية - جامعة بابل	علم النفس العام	أ.م.د. حسين ربيع	.8
كلية التربية - جامعة بابل	علم النفس العام	أ.م.د. عبد السلام جودت	.9
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	اختبارات وقياس	أ.م.د. محمود موسى	.10

١- اختبار الإرسال من الأعلى (التنسي والتموج) .^{١١}
 الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال من الأعلى (التنسي والتموج)
 الأدوات : يضم الملعب الخاص بالكرة الطائرة كما في الشكل (١٣) .

- ١- ست كرات طائرة.
- ٢- ملعب كرة طائرة قانوني.
- ٣- شريط قياس.
- ٤- تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض وفقاً لما هو وارد في الشكل (٩) .

مواصفات الأداء:

- ١- يؤدي المختبر خمسة إرسالات من الأعلى (التنسي) محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.
- ٢- يؤدي المختبر خمسة إرسالات أخرى (إرسال متموج) محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

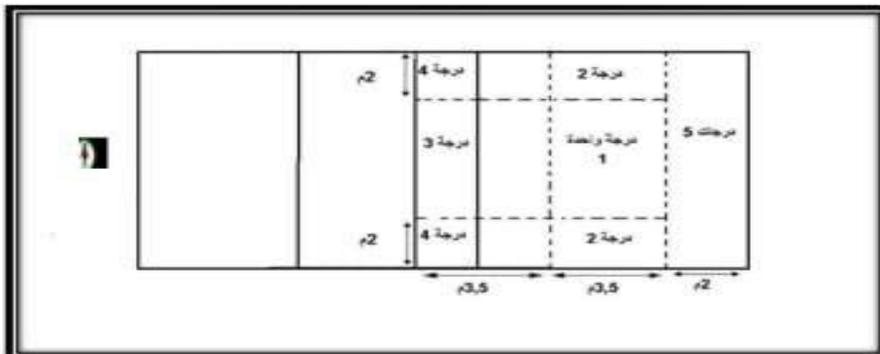
الشروط :

- ١- لكل مختبر عشر محاولات (خمس يستخدم فيها الإرسال التنسي وخمس يستخدم فيها الإرسال المتموج) .

^{١١} محمد صليبي حساين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٢١١

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية

- ٢- حساب النقاط على وفق سقوط الكرة في المنطقة المحددة في الملعب حتى يحصل المختبر على الدرجة التي بداخلها المنطقة التي سقطت فيها الكرة .
 - ٣- إذا لمست الكرة الشبكة أو خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على صفر.
 - ٤- إذا سقطت الكرة على الخط تصيب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط وإذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.
- التسجيل : يسجل المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي أداها علماً أن الدرجة النهائية هي ٢٥ درجة لكل نوع من الإرسال .



تأثير منهج تعليمي وفقاً لتداخل التعلم المعكوس والتعاوني في الذاكرة الحسية البصرية
والسمعية ودقة التهديف بكرة القدم لأعمار (14-16) سنة

أ. م. د. صادق جعفر صادق

ياسين احمد مجباس

كلية التربية الاساسية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين بكرة القدم و تطبيقها من خلال التعلم المعكوس و التعاوني لعينة البحث (14-16) سنة, التعرف على تأثير تمارين التداخل المعدة و المصممة من قبل الباحثان في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية و تطور بعض المهارات بكرة القدم والتعرف على نسب التطور الحاصلة لكلتا مجموعتي البحث في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية و بعض المهارات بكرة القدم. استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة طبيعة البحث , وبلغت عينة البحث (40) لاعباً من لاعبي اكايميتي ناشئين الفلوجة و النجمة في محافظة الانبار لعام 2021 , وتوزعت العينة على مجموعتين تجريبيتين لكل مجموعة (20) لاعب, وعملت المجموعة الاولى بالتعلم المعكوس و التعلم التعاوني والمجموعة الثانية عملت بالتعلم التعاوني. وقد توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات منها إن استخدام التعلم المعكوس و التعلم التعاوني تأثير ايجابي في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية ومهارات الدرجة والمناولة والاحماد و التهديف بكرة القدم و إن للتمارين المقترحة تأثير ايجابي في تعلم وتطور الذاكرة الحسية البصرية و السمعية ومهارات الدرجة والمناولة والاحماد و التهديف بكرة القدم .

Abstract

The effect of an educational program according to the interaction of flipped and cooperative learning in visual and auditory sensory memory and the accuracy of football scoring skill for ages (14-16)

By

Yassin Ahmed Mijbas Prof. Dr. Sadiq Jaafar Sadiq
College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences
University of Al Mustansiriya

The study aimed to prepare and apply soccer exercises through flipped and cooperative learning for the research sample (14-16) years, to identify the effect of the interference exercises prepared and designed by the researchers on visual and auditory sensory memory and the development of some skills in soccer and to identify the

proportions The evolution of both research groups in visual and auditory sensory memory and some football skills. The two researchers used the experimental approach in the manner of (the two equal groups) with a pre and post test to suit the nature of the research, and the research sample amounted to (40) players from the players of the junior academies of Fallujah and Najma in Anbar Governorate for the year 2021, and the sample was divided into two experimental groups for each group (20) players, and worked the first group worked with flipped learning and cooperative learning, and the second group worked with cooperative learning. The researchers reached a set of conclusions, including that the use of flipped learning and cooperative learning has a positive effect on visual and auditory sensory memory, rolling skills, handling, putting down and scoring in football.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة و اهمية البحث

ان دمج التكنولوجيا في العملية التعليمية اصبح ضرورة عصرية وليس اختيارياً ما يستلزم العمل الجاد لجعل التكنولوجيا عنصراً أساسياً في التعلم فنجد ان التعلم التقليدي لا يتناسب مع الجيل الجديد و ان طرائق التعلم القديمة اصبحت غير مجدية ولا تثير اهتمام المتعلم نحو التعلم كونها لا تنسجم مع بيئته الحياتية خارج مكان التعلم اذ نرى أن التكنولوجيا أصبحت تُشكل حيزاً أكبر لتسخير الإثارة والتشويق لعناصر البيئة التعليمية المتعددة من المناهج التعليمية و وسائل التواصل الفعالة بين المعلم والمتعلم تلبية للاحتياجات الفردية الخاصة لكل متعلم ، ومن افضل الممارسات حول اخضاع التقنيات الحديثة لتطور طرائق التعلم مفهوم التعلم المعكوس أو ما يسمى (التعلم المقلوب) الذي هو شكل من اشكال التعلم المدمج الذي يشمل استخدام التكنولوجيا للإفادة من نقل الوحدة التعليمية خارج الاكاديميات وتفسير طريقة تعلمها بحيث يمكن للمتعلمين قضاء المزيد من الوقت في التفاعل فيما بينهم وبعبارة أخرى إن هذا الشكل من التعلم المعكوس أو المقلوب يرمي إلى استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الانترنت بطريقة أو بأسلوب علمي يسهل عملية التعلم وذلك بمعرفة افضل الطرائق التي يمكن استخدامها .

ان التعلم التعاوني يقوم على اساس تقسيم اللاعبين الى مجموعات صغيرة من اللاعبين اذ يسمح للاعبين بالعمل سوية و بفاعلية و مساعدة بعضهم البعض لرفع مستوى كل لاعب منهم و تحقيق الهدف التعليمي المشترك، مما يساعد اللاعبين على تعلم مهارات اكثر ، فالتعاون بين افراد المجموعة التعاونية الواحدة كلما كان مناسباً وطبيعة النشاط كلما زادت دافعية المتعلم نحو الاداء الافضل .

و لا نغفل اثر الذاكرة الحسية البصرية و السمعية في التعلم و هي احدى مواهب الانسان العقلية وبدونها لا يكون هنالك تعلماً ، فهي تلعب دوراً أساسياً في عملية التعلم ، إذ تعد الذاكرة المخزن أو الوديعة التي يخزن فيه الفرد ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب واحداث سابقة والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والخبرات والانشطة التي تعلمها واستدعاها وقت الحاجة اليها، والذاكرة والتعلم كل واحد منهما مكملاً للآخر، فبدون الخبرة ومعالجتها والاحتفاظ بها لا يمكن ان يكون هناك تعلم وبدون التعلم لا وجود للمعلومات والخبرات، والذاكرة الحسية السمعية فهي قادرة على الاحتفاظ واسترجاع ما سمع اثناء التعلم ، والذاكرة الحسية البصرية تصف العلاقة بين الإدراك البصري والتخزين العقلي ، والقدرة على استرجاع المشاهد المخزونة من خلال العين سواء كانت صوراً او مقاطع فيديو في اثناء التعلم ، والتي تعد وسيلة من وسائل نقل مجموعة من الصور والمشاهد إلى الدماغ والذي يحاول تذكرها عند الحاجة لها .

تعد كرة القدم من الالعاب الرياضية التي حظيت بالمزيد من الاهتمام والتطور الأمر الذي أدى إلى انتشارها بصورة واسعة وسريعة في العالم ، إذ تتميز هذه اللعبة بانها تتضمن مهارات أساسية ضرورية للأداء الاحسن والتي ينبغي على المتعلمين تعلمها والإلمام بجوانبها الفنية ، كما أن هذه اللعبة تتطلب تركيز ودقة عالية عند استعمال أي مهارة في أثناء المباراة وذلك بسبب قرب المنافس من اللاعب الأمر الذي يتطلب تعلم المهارات بصورة جيدة ، إلى إعداد وحدات تعليمية لها ، إذ تعد الوحدة التعليمية القاعدة الأساسية ومن ثم تطور الأداء الحركي وتمده بالخبرات التعليمية لممارسة الأنشطة الرياضية بواسطة أساليب تعليمية مختلفة ، والتي تعد إحدى المقومات التي يحتاج إليها أي منهج تعليمي في تعلم المهارات بكرة القدم.

ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي إذ يروم الباحث إلى الإفادة من استخدام التعلم المعكوس و التعاوني في العملية التعليمية في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية وتعلم بعض المهارات بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

لعبة كرة القدم من الالعاب الشعبية في اكثر بلدان العالم و منها بلدنا العراق وتعد هذه اللعبة الرياضية الاولى في وطننا وتعد القاعدة الاساسية والواسعة لجميع شرائح المجتمع.

ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية للتمارين الرياضية لكرة القدم لكون الباحث من رواد و متابعي الاكاديميات الرياضية و عند اجراءه المقابلات مع المدربين و المسؤولين عن الاكاديميات لاحظ عدم وجود اي استعمال للطرائق الحديثة في التمارين وعدم ادخال تكنولوجيا المعلومات في عملهم، ولا يوجد تعاون بين اللاعبين عند ادائهم للتمارين لكون كرة القدم بحد ذاتها لعبة قائمة على اساس التعاون بين الفريق الواحد، مما أدى الى ضعف في تعلم المهارات بكرة القدم و عدم الدقة الاداء الحركي و يجب ان يكون هنا تظافر للجهد البدني و العقلي للاعبين من اجل تعلم المهارات، و عليه الاهتمام بالجوانب العقلية و منها الذاكرة الحسية و تطبيق البرامج ذلك بواسطة البرامج التعليمية المعدة له، مما يساعد على التفاعل الايجابي خلال تعرضهم للمواقف التعليمية التي يمكن من خلالها تعزيز عملية التعلم و التي تشكل اساساً مهماً لإنجاح عملية اعدادهم و تمكينهم من اداء و تعلم المهارات الاساسية بإشكاله.

مما دفع الباحث الى القيام بدراسة تجريبية لمعرفة تأثير التعلم المعكوس الذي يعتمد على تكنولوجيا المعلومات و ادخالها في المجال الرياضي مع التعلم التعاوني في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية في تعلم بعض المهارات بكرة القدم.

1-3اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين بكرة القدم و تطبيقها من خلال التعلم المعكوس و التعاوني لعينة البحث (14-16) سنة .
- 2- التعرف على تأثير تمارين التداخل المعدة و المصممة من قبل الباحث في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية و تطور بعض المهارات بكرة القدم.
- 3- التعرف على نسب التطور الحاصلة لكلتا مجموعتي البحث في الذاكرة الحسية البصرية و السمعية و بعض المهارات بكرة القدم.

1-4 فرضيات البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة و لصالح الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في الذاكرة الحسية البصريّة و السمعية و تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لعينة البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث و لصالح المجموعة التي استخدمت تمارينات التداخل بين التعلم المعكوس و التعلم التعاوني في الذاكرة الحسية البصريّة و السمعية و تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبين اكايميّين ناشئين الفلوجة و النجمة-2021

1-5-2 المجال أزماني : المدة من 2020/12/28 الى 2021/6/7.

1-5-3 المجال المكاني : ساحة نادي الجولان الرياضي / ساحة اكايميّة النجمة / قضاء الفلوجة/محافظة الانبار.

3-1 منهج البحث :

إن اختيار المنهج العلمي لابد أن يكون منسجماً مع المشكلة المراد دراستها وبما أن المنهج التجريبي يتلاءم مع طبيعة المشكلة التي يروم الباحث دراستها ويكون هذا المنهج يتصف بدقة النتائج . لذا يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل هذه المشكلة التي سيتصدى لها , لذا استعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اكايميّة ناشئين الفلوجة و اكايميّة النجمة لعام 2020-2021 والبالغ عددهم(55) لاعباً وقد تم تحديد هاتين الاكايميّتين بالطريقة العمدية, وقد عمد الباحث الى تحديد المتغير الخاص لكل اكايميّة عن طريق اجراء القرعة بين المجموعتين اذ تم تطبيق التعلم المعكوس والتعاوني على المجموعة التجريبية الاولى (ناشئين الفلوجة) والتعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية (اكايميّة النجمة).

3-3 الوسائل المساعدة والاجهزة والادوات:

من اجل ان تتم اجراءات التجربة الميدانية لموضوع الدراسة، استخدام الباحث ادوات بحثية مختلفة لكي تساعده على البحث، ومن اجل هذا تم الاستعانة بالوسائل الاتية:

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1- المصادر العربية والأجنبية

2- اختبار الذاكرة الحسية البصرية والسمعية*

* ينظر ملحق (1)

- 3- الملاحظة والتجريب
- 4- الاختبارات والقياس
- 5- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت)
- 6- استبانة جمع البيانات وتفريغ المعلومات الخاصة بالبحث
- 7- برنامج Youcut – Video Editor.
- 8- احدى وسائل التواصل الاجتماعي (ماسنجر)
- 9- فريق العمل المساعد.**
- 3-3-2 الأجهزة و الادوات المستخدمة في البحث
- 1- جهاز حاسوب نوع (hp) كوري الصنع عدد (2).
- 2- كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1).
- 3- جهاز راوتر واي فاي محمول zain.
- 4- سماعة اذن (Head phone) ولاقط صوت (Micro phone).
- 5- حاسبة الكترونية يدوية نوع (Kenko) عدد (1).
- 6- موبايل نوع (Huawei Honor) عدد (1).
- 7- ميزان طبي نوع (NOVA) لقياس الوزن.
- 8- ساعة توقيت يدوية عدد (2).
- 9- كرات قدم قانونية عدد (12)
- 10- صافرة عدد (2)
- 11- اقلام رصاص عدد (2)
- 12- شواخص مختلفة الاحجام عدد (25).
- 13- شريط لاصق بالوان مختلفة .
- 14- اهداف كرة قدم عدد 2 بقياسات 60سم × 60سم.
- 15- ملعب كرة قدم.
- 16- اهداف كرة اليد.
- 17- اقرص ليزرية DVD عدد (6).
- 18- شريط قياس متري.

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1-1 اختبار الذاكرة الحسية البصرية والسمعية:

لقد تبنى الباحث اختبارات (فراس هادي)⁽⁴⁶⁾ لقياس الذاكرة الحسية البصرية و السمعية لعينة البحث وقد استفاد الباحث من خبرة السيد المشرف للتأكد من ملاءمة وصلاحيه المقياس لعينة البحث وعمد الباحث

** ينظر ملحق (4)

الى تطبيق المقياس وهو عبارة عن اختبار يتم اجراءه على جهاز الحاسوب، ويهدف الاختبار الى قياس قدرة المختبرين على استرجاع المعلومات و ذلك من خلال قياس الذاكرة الحسية لأنها المسؤولة عن ترتيب الافكار و تخزين المعلومات في الذاكرة لكي يتم تذكرها و استرجاعها بالوقت المناسب، و ايضاً يهدف الاختبار إلى تنمية الذاكرة السمعية والبصرية لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبين عينة البحث وتتضمن الاختبارات (9) فقرات للذاكرة البصرية و(9) للذاكرة السمعية.

3-4-1-2-4 اختبار التهديف:

اسم الاختبار :التهديف على هدف كرة قدم بداخله هدف كرة يد. (47)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف إلى المرمى في جزء محدد .
الادوات المستخدمة :

- هدف كرة قدم .
- هدف كرة يد .
- 5 كرات قدم قانونية.
- تحديد مسافة 10 متر للتهديف .

شروط الاداء :

يوضع هدف كرة قدم بداخله هدف كرة يد وتوضع الكرة عند نقطة التهديف ويقوم اللاعب بالتهديف وبقوة وبالقدم الافضل وباي جزء منها على الترتيب وغير متدرجة على الارض ، و 5 كرات .

التسجيل :

- الجزء الاعلى من المرمى (4) درجة .
- الجزء الايسر من المرمى (4) درجة .
- الجزء الايمن من المرمى (4) درجة .
- مرمى كرة يد (2) درجة .
- ملامسة الكرة للأعمدة درجة واحدة .
- حدود الدرجة هي من (صفر -20)

3-4-2 الاسس العلمية للاختبارات:

3-4-2-1 صدق الاختبار

اعتمد الباحث في ايجاد صدق الاختبار من خلال صدق المحتوى، وذلك من خلال عرض الاختبارات على السيد المشرف لكونه خبير بكرة القدم و استاذ بالتعلم الحركي وقد ثبت صدق الاختبارات بعد ان اكد السيد المشرف على ان الاختبارات تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملاءمتها لعينة البحث.

(46) فراس هادي جبار: اثر استراتيجية التعليم المتميز في تنمية الذاكرة السمعية والبصرية وتعلم بعض المهارات

الاساسية بكرة قدم الصالات للطالبات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى، 2020.

(47) مكي محمود حسين : بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب ، محافظة نينوى ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل، 2001، ص 43.

3-2-4-2 ثبات الاختبار:

عمد الباحث الى استخراج ثبات الاختبارات بطريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار لأنه من أكثر الطرق المستخدمة الموثوقة لمعرفة معامل ثبات الاختبارات , من خلال تطبيق الاختبارات نفسها وعلى المجموعة نفسها من لاعبين التجربة الاستطلاعية اذ تم اخذ (4 لاعبين) من كل مجموعة ليبلغ عددهم (8 لاعبين)، وذلك في يوم الاربعاء المصادف 2021/1/6 و تم الاعادة للاختبار في يوم الاربعاء المصادف 2021/1/13 ثم عمد الباحث الى إيجاد العلاقة بين الاختبارات و النتائج في التجريبتين الاستطلاعتين الاولى و الثانية باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبارات للتجريبتين و ذلك من اجل معرفة مدى ثبات الاختبار، وبعد الكشف في الجدول عن دلالة معاملات الارتباط وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات , كما اعتمد الباحث على معامل ثبات لا يقل عن (0.80)، وأظهرت نتائج الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالٍ بين الاختبارات مما يؤكد على ثبات الاختبارات،

3-2-4-3 الموضوعية:

عمد الباحث ان تكون الاختبارات تتسم بالوضوح وكانت مفهومة لدى عينة البحث وكذلك بعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم , اذ كان التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والدرجة وكذلك كانت التعليمات الخاصة بكل اختبار وشروط التطبيق واضحة , فضلاً عن كون فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص والكفاءة ، مما ساهم في جعل الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية.

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

ان افضل طريقة من اجل التوصل لتنفيذ اجراءات البحث الميدانية عمد الباحث الى اجراء التجربة الاستطلاعية وهي عبارة عن اختبارات يقوم به الباحث على عينة صغيرة تكون من خارج عينة البحث، من اجل التعرف على العوامل و المعوقات التي قد تواجه الباحث او الفريق المساعد له عند اجراء التجربة الرئيسية.

1-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الاولى:

عمد الباحث الى اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الاربعاء الموافق (2021/1/6) في تمام الساعة الثالثة عصراً والتي تم فيها تطبيق اختبارات الذاكرة الحسية البصرية و السمعية على (8 لاعبين اذ تم اخذ (4 لاعبين من كل مجموعة، اذ اجريت التجربة على القاعة الداخلية لنادي الجولان لما تمتلكه من اضاءة جيدة لعرض و شرح فقرات الاختبار على المختبرين وكان الهدف منه التعرف على مدى وضوح فقراته ومدى قابلية اللاعبين في الإجابة على فقراته والوقت المستغرق للإجابة ومعرفة الصعوبات، وقد تبين صلاحية ووضوح وسهولة فقراته لدى اللاعبين ولم تواجه عملية التطبيق أي معوقات.

2-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

و من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لتكملة إجراءات البحث الميدانية اذ عمد الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لاختبارات الخاصة لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم بعد مرور سبعة ايام من اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى، لنفس العينة التي اجريت عليه التجربة السابقة حيث اجريت يوم الاربعاء المصادف (13-1-2021) في نادي الجولان الرياضي و كان الغرض من اجراء التجريتين.

- التأكد من صلاحية الأدوات و الاجهزة المستعملة في البحث.
- التأكد من التعاون و الانسجام بين فريق العمل في اجراء الاختبارات.
- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات للمختبرين عند ادائهم الاختبارات.
- التعرف على الوقت اللازمة لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات و المعوقات التي قد تواجه العينة اثناء الاداء وامكانية تلافي الاخطاء.
- تم إيجاد المعاملات للأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات والموضوعية).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة

تم إجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحث الخاصة بالبرنامج التعليمي يوم الثلاثاء الموافق (2021/1/19) من خلال اجراء وحدة تعليمية مع وجود الفريق المساعد وكان الغرض من التجربة.

- تم التأكد من الوقت اللازم للأجزاء الوحدة التعليمية و مدى امكانية التنفيذ لها.
- معرفة المعوقات و الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اداء الوحدة التعليمية و وضع الحلول المناسبة لها.
- تم التأكد من قدرة اللاعبين على الاستجابة في تنفيذ محتوى الوحدة التعليمية المقترحة للدراسة.
- تم التأكد على التعاون بين اللاعبين على اداء التمارين الخاصة بالوحدة التعليمية.
- تم التأكد من الالية لوصول المقطع الفيديو التعليمي و التعرف على المشاكل و تجاوزها.
- معرفة مدى استيعاب اللاعبين و فهمهم للأسئلة المرسله قبل الباحث في المقطع التعليمي.

3-4-4 الاختبارات القبليه:

تم اجراء الاختبارات القبليه لمجموعتي البحث (التجريبية الاولى و التجريبية الثانية) في تمام الساعة الثالثة عصرًا ، اذ تم اجراء الاختبار الخاص بالذاكرة الحسية البصرية و السمعية في يوم الثلاثاء المصادف (2021/1/26) في قاعة نادي الجولان الرياضي، و ايضاً تم اجراء الاختبارات المهارية لكرة القدم في يوم الاربعاء المصادف (2021/1/27) في ملعب نادي الجولان الرياضي للمجموعة التجريبية الاولى، و في يوم الخميس المصادف (2021/1/28) تم اجراء الاختبارات المهارية بكرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية في ملعب اكااديمية النجمة، حيث عمد الباحث الى تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار و كيفية تم اجرائها مع الفريق المساعد لأجل تحقيق الظروف نفسها قدر المستطاع عند اجراء الاختبارات البعديه.

3-4-9 الاختبارات البعديه :

وبعد ان تم اكمال جميع الوحدات التعليمية لمجموعتي البحث (الاولى و الثانية) اذ تم اجراء الاختبارات البعديه الخاصة بالذاكرة الحسية في قاعة نادي الجولان الرياضي في تمام الساعة الثالثة عصرًا يوم (الاثنين

(الموافق (2021/4/5) وبإشراف الباحث و فريق العمل المساعد و قد تم اتباع نفس شروط و اجراءات الاختبارات القبليّة

أما بخصوص الاختبارات المهاريّة فقد تم اجراؤها وباستخدام نفس الاختبارات التي تم استخدامها في الاختبارات القبليّة وبالظروف نفسها , وبإشراف مباشر من قبل الباحث وفريق المساعد له لقياس مدى تعلم اللاعبين للمهارات قيد البحث كرة القدم .

اذ تم اجراء اختبارات المجموعة الاولى في يوم الثلاثاء المصادف (2021/4/6) في ملعب نادي الجولان الرياضي ، و في يوم الاربعاء المصادف (2021/4/7) تم اجراء الاختبارات في ملعب اكاديمية النجمة للمجموعة الثانية.

3-5 الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستخدام نظام الحقيبة الاحصائية SPSS للقوانين التالية

- 1- الوسط الحسابي .
 - 2- الانحراف المعياري.
 - 3- معامل الالتواء .
 - 4- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
 - 5- اختبار (ت) للعينات غير المستقلة .
 - 1- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
 - 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ومناقشتها للمجموعة التجريبية الاولى :
 - 4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى.
- قام الباحث بعرض نتائج المجموعة التجريبية الاولى و التي زود افرادها بتمرينات التداخل بين التعلم المعكوس و التعاوني كما هو في جدول رقم (7)

الجدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الاولى

المتغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	درجة Sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
الحسية البصرية	درجة	0.875	1.85	0.951	5.8	14.83	.000	دال
الحسية السمعية	درجة	0.767	1.20	0.587	4.65	16.33	.000	دال
التهديف	درجة	2.013	7.5	1.669	12.05	9.30	.000	دال

∞ معنوي $\geq (0.05)$

عند النظر الى جدول (7) يتبين ان الذاكرة الحسية البصرية بلغ الوسط الحسابي لاختبار الذاكرة البصرية في الاختبار القبلي مقداره (1.85) وبانحراف معياري مقداره (0.875) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي مقداره (5.8) وبانحراف معياري (0.951) , وبلغت قيمة (T) المحسوبة (14.83) وبلغت قيمة درجة (Sig) (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

الذاكرة الحسية السمعية بلغ الوسط الحسابي لاختبار الذاكرة السمعية في الاختبار القبلي مقداره (1.20) وبانحراف معياري مقداره (0.767) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي مقداره (4.65) وبانحراف معياري (0.587) , وبلغت قيمة (T) المحسوبة (16.38) وبلغت قيمة درجة (Sig) (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

اختبار التهديد بلغ الوسط الحسابي لاختبار المناولة في الاختبار القبلي مقداره (7.5) وبانحراف معياري مقداره (2.013) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي مقداره (12.05) وبانحراف معياري (1.669) , وبلغت قيمة (T) المحسوبة (9.30) وبلغت قيمة درجة (Sig) (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى.

من خلال ملاحظة الجدول (7) للمجموعة التجريبية الاولى التي عملت بتمرينات التداخل بين التعلم المعكوس و التعلم التعاوني تبين ان جميع المتغيرات، سواء كانت اختبارات الذاكرة الحسية البصرية و السمعية والمهارات الاساسية التي اهتمت الدراسة بها قد سجلت فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على فاعلية التمرينات التي اعدتها و صممها الباحث وفق الية تداخل تمرينات التعلم المعكوس بالإضافة الى التعلم التعاوني في تنمية الذاكرة الحسية البصرية و السمعية لأفراد عينة البحث

حيث يعزو الباحث هذا التطور الى استخدام التعلم المعكوس و التعلم التعاوني حيث كلاهما ساعد في تطوير المجموعة ، فالتعلم المعكوس و من خلال العمل به و الذي يحاكي الجيل الرقمي حيث يوفر للمتعلم محتوى تعليمي خارج الوحدة التعليمية مما اعطى افضلية، استطاع المتعلم من خلالها التناغم بين رغبة المتعلم و المادة التعليمية في استخدام شبكة الانترنت و الاجهزة اللوحية حيث يتماشى هذا مع ما اكده (هونفر) على ان التعلم المعكوس "هو طريقة تدريسية غير تقليدية يتم فيها تزويد المتعلمين بأشرطة فيديو او تسجيلات سمعية او بصرية ليتعرفوا الى المفاهيم المطلوبة في البيت ، و يتوقع منهم بعد ذلك التعاون فيما بينهم من خلال النقاشات البيئية المباشرة او عبر احد شبكات التواصل الاجتماعي حول ما سمعوه او تعلموه ثم اللقاء مع المعلم في الصف و مناقشته حول المواد المسجلة مسبقاً".

5- الاستنتاجات و التوصيات :

5-1 الاستنتاجات: توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:

- 1- إن استخدام التعلم المعكوس والتعاوني و التمرينات تأثير ايجابي في تطور الذاكرة الحسية البصرية و السمعية ومهارات الدرجة والمناولة والاحماد و التهديف بكرة القدم.
 - 2- سلامة البرنامج المعد وملاءمته لقدرات وقابليات اللاعبين الذهنية والبدنية.
 - 3- تبين أن جميع متغيرات الدراسة نالت افضلية في التعلم والتطور لكلا مجموعتي البحث مع اسبقية واضحة للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التعلم المعكوس و التعاوني.
- 2-5 التوصيات :

على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

- 1- العمل على الافادة من نتائج الدراسة باستخدام التعلم المعكوس والتعاوني للمساعدة في تعلم وتطوير المهارات بكرة القدم والالعاب الاخرى لرفع مستوى الاداء المهاري .
- 2- عقد دورات للمدربين واللاعبين واقامة ورش عمل لبيان مفهوم التعلم المعكوس واجراء دراسات مماثلة على مراحل عمرية مختلفة.
- 3- العمل على اجراء دراسات مشابهه تتناول متغيرات اخرى لم تتناولها الدراسة الحالية ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

References

المصادر

- 1:Al-Rawi and Makki Mahmoud Hussein: Building a test battery for basic football skills for young players, Nineveh Governorate, an unpublished doctoral thesis, University of Mosul, 2001.
- 2:Sadiq Jaafar and others: Measurement and Evaluation in Sports Field, Al Muhaimin Press, Baghdad, 2015.
- 3:Dhafer Hashim Al-Kadhimi: Scientific Applications for Writing Educational and Psychological Theses and Dissertations, 1st Edition, Baghdad, 2012.
- 4:Muhsen Ali Attia: Scientific Research in Education: Its Curricula, Tools and Statistical Methods, Amman, Dar Al-Manahij for Publishing and Distribution, 2010.

تأثير التمرينات المقاومة القذفية في بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز لسباحي 50م سباحة صدر

م. احمد ستار بلاسم

أ.د. فاتن إسماعيل محمد

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى اعداد تمرينات للمقاومة القذفية لسباحين والتعرف على تأثير هذه على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتطويرها من اجل تحقيق الانجاز لسباحي 50 م صدر. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة من خلال الاختبار القبلي والبعدي، وشملت عينة البحث على سباحي المنتخب الوطني لفئة الشباب مكونة من 6 سباحين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وقد قام الباحثان بعرض نتائج معالجات الاحصائية وتحليلها ومناقشتها وعرضها بالجداول والاشكال. وقد استنتج البحث ان التطور الحاصل في المتغيرات الكينماتيكية التي اظهرت فروقاً دالة احصائياً لم يغير قيم مفاصل الجسم في وضع الاستعداد وان استخدام التمرينات المتنوعة اثر بشكل كبير وواضح في زوايا مفاصل الجسم لحظة الانطلاق. كما اوصى الباحثان بالتركيز على استخدام طرق التدريب الحديثة ومنها المقاومة القذفية لما لها من تأثير واضح في تحسين المتغيرات الكينماتيكية للجسم ولحظة الانطلاق للسباح.

Abstract

The effect of throwing resistance exercises in some kinematic variables and achievement of the 50m breaststroke swimmer

By

Prof. Dr. Fatin Ismail Mohamed

Ahmed Star Blasim

College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences
University of Al Mustansiriya

The study aims to prepare exercises for the throwing resistance of swimmers and to identify the effect of throwing resistance exercises in some biomechanical variables and develop them in order to achieve the achievement of the 50m breaststroke swimmer. The researchers used the experimental method by designing one group through the pre and post test, and the research sample included the national team swimmers for the youth category, consisting of 6 swimmers who were chosen by the intentional method. The researchers presented the results of statistical treatments,

analysis, discussion and presentation in tables and figures. The research concluded that the development in the kinematic variables that showed statistically significant differences did not change the values of the joints of the body in the standby mode, and that the use of various exercises had a significant and clear impact on the angles of the joints of the body at the moment of launch. The researchers also recommended focusing on the use of modern training methods, including throwing resistance, because of their clear impact on improving the kinematic variables of the body and the starting moment of the swimmer.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهد العالم في الاونة الاخيرة تطور كبير على كافة الاصعدة منها الصناعية والتجارية والرياضية بمحاورها المختلفة وهذا التطور حدث بفضل استخدام الوسائل العلمية الصحيحة ولعل الرياضة واحدة من تلك العلوم التي تطورت بشكل كبير بسبب استخدام الاسس العلمية الصحيحة وربط الجوانب العلمية والتدريبية الحديثة بالاسس الميكانيكية التي تمثل الاساس العلمي الذي يجب ان يؤخذ بعين الاعتبار عند تدريب اي مهارة او فعالية رياضية

ولعل رياضة السباحة واحدة من الالعاب الرياضية التي شغلت مكانة كبيرة بين الالعاب الرياضية ,وايضا لها دور تفاعلي المخاطر وانقاذ النفس من خطر الفيضانات او حالات الغرق, والاسلام على وجه الخصوص اهتم بهذه الرياضة اذ قال الرسول الكريم محمد (ص)علموا اولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل ,فمن هذا نستلهم ان للسباحة دور كبير وفعال في الحياة ويجب ان تتطور وتأخذ نصيبها كبقية الالعاب الرياضية وان تحظى باهتمام كبير والان نشاهد الدول النامية باتت تستخدم البحوث والتجارب العلمية من اجل تقليص الفجوة بينها وبين الدول المتطورة ,لذلك ومن اجل تحقيق الانجاز يجب ان نستخدم البحوث والوسائل العلمية المناسبة لما لها دور كبير في معالجة مواطن الضعف وبالتالي الوصول الى تحقيق الانجاز .

ولقد تعددت وتباينت الاساليب الحديثة في طرق واساليب التدريب في الاونة الاخيرة اذ لاقت هذه الطرق والاساليب الاهتمام من العلماء والباحثين والمتخصصين في البحث والتجريب لمحاولة التوصل الى افضل هذه الاساليب للوصول للاعبين الى أعلى المستويات الرياضية تحقيقا للفرمة الرياضية بمراحلها المختلفة , اذ يجب ان يتضمن المنهج التجريبي لسباحة الصدر على تمارين خاصة بالسحب والرفس أكثر من تنفيذ الضربات الاخرى غير التخصصية وذلك لأن سباح الصدر يعتمد بشكل كبير على ضربات الرجلين لتوليد القوى الدافعة وهذا يولد الشعور بالحاجة الى صرف وقت تدريبي أكثر لتقوية عضلات الرجلين ,وفي سباحة الصدر فهي تختلف من ناحية الاداء لأنواع السباحة الاخرى وهذا يستوجب صرف وقت إضافي لتنمية القوة الخاصة للجزء العلوي والسفلي من الجسم بما يتلاءم مع طبيعة حركات السحب في السباحة على الصدر

1-2 مشكلة البحث

ان الارتقاء بواقع الالعاب الرياضية المتنوعة يتطلب من القائمين عليها الانتباه الى نقاط القوة من اجل تعزيزها والى نقاط الضعف ولمعالجتها ,وان رياضة السباحة قد خطت في الاونة الاخيرة خطوات كبيرة على مستوى العالم ولم يكن هذا التقدم عن طريق الصدفة وانما من خلال التخطيط السليم , ومن خلال متابعة الباحث لأداء سباحي 50 متر سباحة صدر وجد ان هناك صعوبة في تحقيق الانجاز الذي نتمنى الحصول

عليه لننافس الدول الاخرى او نكون على مقربة من الدول التي اخذت مراكز متقدمة في هذه اللعبة،، لذا قام الباحث ايماناً منه بأهمية التركيز على الجوانب التدريبية للاعبين واستخدام الاساليب التدريبية التي تنسجم مع خصوصية اللعبة ومتطلباتها البدنية والميكانيكية بوضع تمرينات المقاومة القذفية لمعرفة تأثيرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في محاولة جادة من الباحث لمعالجة نقاط الضعف لدى السباحين من الناحية التدريبية الكينماتيكية لما لتدريبات المقاومة القذفية من قدرة في تطوير جانب القوة العضلية والتي تعد الاساس الاكثر اهمية للسباحين في اداء سباحة الصدر ولما لتأثير القوة من دور في تطوير السرعة والتغلب على المقاومة وتحقيق قوة دافعة ايجابية من شأنها ان تعزز الجانب الحركي والميكانيكي للسباح وبالتالي تحقيق الانجاز .

3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات للمقاومة القذفية لسباحي 50 م سباحة صدر ,تلائم مع قرات عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات المقاومة القذفية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز لسباحي 50 م سباحة صدر .

4-1 فرضيات البحث :

- 1- هناك فروق ذات دالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة البداية لدى سباحي 50م سباحة صدر
- 2- هناك فروق ذات دالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الانجاز لدى سباحي 50م سباحة صدر

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1. المجال البشري : سباحي المنتخب الوطني للشباب
- 2-5-1. المجال المكاني : مسبح الشعب الاولمبي المغلق
- 3-5-1 المجال الزمني: استغرق البحث المدة من 30 / 9 / 2020 ولغاية 30 / 6 / 2021

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة من خلال الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينة: شملت عينة البحث سباحي المنتخب الوطني لفئة الشباب مكونة من ست سباحين، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت تمثيل العينة للمجتمع بنسبة 100%، حسب القانون الجزء/ الكل $\times 100\%$.

2- وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

وهي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة مهما كانت الادوات , عينات اجهزة , بيانات كالمصادر العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية الانترنت

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الفوت سكان الماني المنشأ.
- آلة تصوير فيديو بسرعة 120 صورة /ثانية عدد 3 .
- جهاز لقياس الكتلة صيني المنشأ.
- ساعة إيقاف صيني المنشأ
- حاسوب آلي DELL امريكي المنشأ

2-3-3 الادوات المستخدمة:

- شريط لقياس الطول وأجزاء الجسم الأخرى للسباحين و قياس المسافة بين الات التصوير.
- مقياس رسم 1 م .
- صافرة لإطلاق السباحين .
- شريط لاصق لتحديد المسافة.
- قرص ليزري CD ROM .
- كرات طبية بأحجام واوزان مختلفة.
- صناديق مختلفة الاحجام.
- حبال مطاطية .
- بساط جمناستك .
- شواخص

2-4-2 المتغيرات الكينماتيكية مرحلة الانطلاق

1- زاوية الكتف مرحلة الانطلاق: هي الزاوية المحصورة بين خط العضد من نقطة مفصل المرفق الى نقطة مفصل الكتف وخط الجذع من نقطة مفصل الكتف الى نقطة مفصل الورك وتقاس من الداخل أو من الخارج في وضع الانطلاق.

1. زاوية الورك مرحلة الانطلاق: هي الزاوية المحصورة بين خط الجذع من نقطة مفصل الكتف الى نقطة مفصل الورك وخط الفخذ اليمين، اليسار من نقطة مفصل الورك الى نقطة مفصل الركبة, اذ يمكن قياس هذه الزاوية مرة مع فخذ اليمين ومرة مع فخذ اليسار في حالة وجود فتح جانبي للرجلين ويمكن قياسها من الداخل او من الخارج في وضع الانطلاق.

2- زاوية الركبة مرحلة الانطلاق. هي الزاوية المحصورة بين خط الفخذ من نقطة مفصل الورك الى نقطة مفصل الركبة وخط الساق من نقطة مفصل الركبة الى نقطة مفصل الكاحل وتقاس فقط من الداخل لأنها زاوية مغلقة في وضع الانطلاق.

3- زاوية الكاحل مرحلة الانطلاق. هي الزاوية المحصورة بين خط الساق من نقطة مفصل الركبة الى نقطة مفصل الكاحل وخط القدم من نقطة مفصل الكاحل الى نقطة منتصف القدم وتقاس من الداخل لأنها زاوية مغلقة في وضع الانطلاق.

4- زاوية ميل الجذع مرحلة الانطلاق. هي الزاوية المحصورة بين خط الجذع من نقطة مفصل الكتف الى نقطة مفصل الورك مع الخط العمودي او الافقي, وتقاس من وضع الانطلاق ويمكن اعتماد نقطة الورك كمركز لثقل جسم السباح

5- ارتفاع مركز ثقل الجسم مرحلة الانطلاق: هو من العوامل المؤثرة في المسافة الافقية التي يقطعها جسم المقذوف وهذا يسبب الاختلاف بين ارتفاع النقطة التي ينطلق منها الجسم والنقطة التي يهبط عندها , اذ تم تحديد نقطة ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الانطلاق وتحديد نقطة ارتفاع مركز ثقل السباح لحظة اول مس لأصابع اليد للماء واحتساب فرق الارتفاع بينهما ويقاس في مرحلة الانطلاق.

2. زاوية الانطلاق: وتسمى أيضاً بزاوية الطيران وتحدث بعد مغادرة الجسم الارض , وهي الزاوية المحصورة بين الخط الافقي مع الخط الواصل بين نقطتين لمركز ثقل

الجسم الاولى عند اخر لحظة مس للجسم مع منصة البداية والثانية بعد ترك الجسم السباح للمنصة وتقاس من الامام.⁴⁸

3. سرعة الانطلاق: تم قياسها من خلال تحديد المسافة بين نقطتين لمركز ثقل الجسم الاول لحظة آخر مس لأصابع القدم مع منصة البدء والثانية بعد ترك جسم السباح المنصة , كذلك يتم احتساب زمن قطع هذه المسافة بين هاتين النقطتين ومن خلال المسافة والزمن يتم استخراج مقدار سرعة الانطلاق.

9- الارتفاع النسبي لمركز ثقل الجسم. هو من العوامل المؤثرة في المسافة الافقية التي يقطعها جسم المقذوف وهذا يسبب الاختلاف بين ارتفاع النقطة التي ينطلق منها الجسم والنقطة التي يهبط عندها , اذ تم تحديد نقطة ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الانطلاق وتحديد نقطة ارتفاع مركز ثقل السباح لحظة اول مس لأصابع اليد للماء واحتساب فرق الارتفاع بينهما.⁴⁹

2-5 الأسس العلمية للاختبار

2-5-1 ثبات الاختبار

ثبات الاختبار يعني " ان يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا اذا اعيد تطبيقه مرة ثانية على المجموعة نفسها وتحت الظروف نفسها"⁵⁰.

لذا قام الباحث باستخراج ثبات الاختبار سباحة 50 متر صدر بطريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار وهي من اسهل الطرق المستخدمة لمعرفة معامل ثبات الاختبار , من خلال تطبيق الاختبار نفسه وعلى المجموعة

⁴⁸ - ياسر نجاح حسين واحمد ثامر محسن : التحليل الحركي الرياضي , ط1 دار الضياء للطباعة والنشر النجف

الاشرف 2015,ص 89.

⁴⁹ صريح عبد الكريم ,وهبي علوان :البيوميكانيك الحيوي الرياضي ,بغداد شركة الغدير للطباعة والنشر والتوزيع

2012,ص130.

⁵⁰ عبد الله الصمادي وماهر ولد ربيع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق , ط1 : (عمان , دار

وائل للنشر والتوزيع , 2004 , ص188

نفسها من لاعبين التجربة الاستطلاعية مرتين تفصلهما اربعة أيام , وذلك في يوم الخميس الموافق 2020/12/17 وإعادة الاختبار في يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/22 ثم قام الباحث بإيجاد العلاقة بين الاختبار ونتائجه في المرة الأولى والثانية باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين الاختبار الأول والثاني إذ أظهرت النتائج أن قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني أن الاختبار المستخدم في البحث يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارات المهاريه معامل الثبات

اسم الاختبار	وحدة القياس	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
سباحة صدر 50	ثانية	98	9.89

2-5-2 صدق الاختبار

يعرف الصدق على انه "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من اجله" ⁵¹, وقد اعتمد الباحث في ايجاد صدق الاختبار من خلال صدق الذاتي " يعني ان بنود المقياس او الاختبار او فقراتها تعبر عن الظاهرة او السمة او الموضوع الذي يراد قياسه بدقة, وان الأداة في ذاتها تنتمي الى الموضوع الذي يراد فحصه وتصلح لقياسه" ⁵²

2-5-3 موضوعية الاختبار

يقصد بموضوعية الاختبار هي "مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة" ⁵³ كان الاختبار يتسم بالوضوح وكان مفهوم لدى عينة البحث وكذلك بعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم , حيث كان التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن وكذلك كانت التعليمات الخاصة بالاختبار وشروط التطبيق واضحة , بالإضافة الى كون فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص والكفاءة , كل هذه الأمور ساهمت في جعل الاختبار المعتمدة ذات موضوعية.

2-6 المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث الحزم الإحصائية (spss) اصدار 26 لمعالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث, وقد تم التركيز على الوسائل الإحصائية الآتي:: ⁽⁵⁴⁾

⁵¹ - ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط3 : (قاهرة , مركز الكتاب للنشر, 2005 , ص35

⁵² - محسن علي عطيه ؛ البحث العلمي في التربية مناهجه وادواته ووسائله الإحصائية : (عمان , دار المناهج للنشر والتوزيع , 2010, ص109

⁵³ - عبد الله الصمادي وماهر ولد ربيع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق , ط1 : (عمان ,

دار وائل للنشر والتوزيع , 2004) , ص188

⁵⁴ - وديع ياسين وحسن أعبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في التربية الرياضية : (جامعة الموصل , مطبعة جامعة الموصل , 1989م ص 20-75

3- الاستنتاجات والتوصيات

3-1- الاستنتاجات

في ضوء ما اظهرته نتائج البحث في حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج , توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان استخدام التمرينات المتنوعة اثر بشكل كبير وواضح في زوايا مفاصل الجسم لحظة الانطلاق .
- 2- ان استخدام تمرينات المقاومة القذفية اثبتت فعاليتها من خلال تحسن ملموس في متغيرات البحث (سرعة الانطلاق ,زاوية الانطلاق ,الارتفاع النسبي لمركز ثقل الجسم ,زمن الطيران , المسافة الافقية ,) لحظة الانطلاق
- 3- ان التطور الحاصل في متغيرات (سرعة الانطلاق ,وزاوية الانطلاق وزمن الطيران والمسافة الافقية ادى الى تحسن واضح في متغيرات زاوية دخول الماء وزمن الدخول وزمن الانسياب .
- 4- من خلال استخدام التمرينات التي تعتمد على وزن الجسم (مقاومة داخلية) و اثقال حرة (مقاومة خارجية) ادت الى تطور كبير في القوة العضلية وهذا ما اظهرته نتائج الفوت سكان .
- 5- من خلال الزيادة الحاصلة في متغيرات الكينماتيكية في لحظة البداية فبالنتالي القت بضلالها على زمن الانجاز الكلي لان متغيرات البداية تؤثر بشكل كبير وفعال في سباحة 50م صدر .

3-2- التوصيات

- 1- التركيز على استخدام اساليب التدريب الحديثة ومنها تدريبات المقاومة القذفية .
- 2- التركيز على البداية الصحيحة في السباحة لما لها من اثر واضح على السباق ككل .
- 3- التركيز على القوة العضلية لما لها من دور حاسم في السباقات .
- 4- يوصي الباحث باستخدام اسلوب المقاومات القذفية على انواع السباحات الاخرى وفي اي مرحلة من مراحل السباحة .

المصادر

- ياسر نجاح حسين واحمد ثامر محسن : التحليل الحركي الرياضي , ط1 دار الضياء للطباعة والنشر النجف الاشرف 2015,ص 89.
- صريح عبد الكريم ,وهبي علوان :البيوميكانيك الحيوي الرياضي ,بغداد شركة الغدير للطباعة والنشر والتوزيع ,2012,ص130.
- عبد الله الصمادي وماهر ولد ربيع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق , ط1 : (عمان , دار وائل للنشر والتوزيع ,2004 , ص188
- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط3 : (قاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2005 , ص35
- محسن علي عطيه ؛ البحث العلمي في التربية مناهجه وادواته وسائله الاحصائية : (عمان , دار المناهج للنشر والتوزيع ,2010 ,ص109

- عبد الله الصمادي وماهر ولد ربيع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق , ط 1 : (عمان , دار وائل للنشر والتوزيع , 2004) , ص 188
- وديع ياسين وحسن العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في التربية الرياضية : (جامعة الموصل , مطبعة جامعة الموصل , 1989م ص 20 - 75 .
- Schmidt P. ; Tactics in Middle distance Running , Track Technique ,USA,No 122, winter 1993 p 390
- Yasser Najah Hussein and Ahmed Thamer Mohsen: The Mathematical Kinetic Analysis, 1st Edition, Dar Al-Diaa for Printing and Publishing, Najaf Al-Ashraf 2015, p. 89.
- Sareeh Abdul Karim, Wahbi Alwan: Sports Biomechanics, Baghdad, Al-Ghadeer Printing, Publishing and Distribution Company, 2012, p. 130.
- Abdullah Al-Smadi and Maher Ould Rabei; Psychological and educational measurement and evaluation between theory and practice, 1st Edition: (Amman, Wael Publishing and Distribution House, 2004, p. 188)
- Laila El-Sayed Farhat; Measurement and Testing in Physical Education, 3rd Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2005, p. 35
- Mohsen Ali Attia; Scientific research in education, its curricula, tools and statistical means: (Amman, Dar Al-Mahajud for Publishing and Distribution, 2010, p. 109).
- Abdullah Al-Smadi and Maher Ould Rabei; Psychological and Educational Measurement and Evaluation between Theory and Practice, 1st Edition: (Amman, Wael Publishing and Distribution House, 2004), p. 188
- Wadih Yassin and Hassan Al-Obaidi; Statistical applications in physical education: (Mosul University, Mosul University Press, 1989, pp. 20-75.

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين المتقدمين بكرة اليد

م. يونس كاظم جوده

أ. د مصطفى حسن عبد الكريم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبليّة والبعدية تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبين نادي النصر فئة المتقدمين والبالغ عددهم (22) لاعباً وبعد استبعاد حراس المرمة (2) وبذلك أصبحت العينة قوامها (20) لاعباً استمرو في التدريب. استنتج الباحثان ان هناك تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث القبليّة والبعدية , واوصوا باستخدام تدريبات الساكيو في الوحدات التدريبيّة لما لها من أثر فعال في تطوير المهاريّة.

Abstract

The effect of S.A.Q training in developing some offensive skills for advanced handball players

By

Dr. Mustafa Hassan Abdel Karim

Younes Kazem Joudeh

College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences
University of Al Mustansiriya

The study aims to identify the effect of S.A.Q training in developing some offensive skills in handball. The researcher used the experimental approach by designing the experimental and control groups pre and post tests. The research population was chosen in randomly from Al-Nasr Club players, the advanced players, which numbered (22) players. The researchers concluded that there is superiority of the experimental group comparing to the control group in all the tests. and they recommended the use of S.A.Q training in the units because of their effective impact in developing the skill.

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :-

تمتاز كرة اليد عن غيرها من الالعاب الجماعية كونها تعد من الرياضات السريعة والمثيرة يلعبها الرجال والنساء يقوم فيها اللاعبون بتسجيل الاهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى المنافس, وتتميز لعبة كرة اليد بطابع القوة والسرعة والإيقاع السريع والمناورات المستمرة بين الدفاع والهجوم وتؤدي عدد الهجمات دوراً مهماً في نتيجة المباراة فمن خلال هجوم الفريق يمكن إصابة هدف المنافس وتحقيق الفوز, وتجرى فعاليات كرة اليد الجماعية على ملاعب داخلية او خارجية وهي لعبة جماعية عالمية يتطلب أداءها الكثير من المهارات المهمة مثل العدو والطبقة والمناولة والتصويب ... الخ, وهذه الحركات كلها قد يتطلب أداءها زمناً قليلاً قد يكون لثواني عدة ولكن بشدة عالية وهذه الحركات قد تتكرر لعدد كبير من المرات خلال زمن المباراة الذي يستغرق 60 دقيقة, اذن للسرعة دور حاسم ومؤثر بشكل كبير على نتيجة المباراة بل أن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه ونشاهد كثيراً من المواقف الهجومية طوال المباراة يكون لعامل السرعة دور بارز في السيطرة على مجريات المباريات وعامل السرعة هو احد مميزات اللاعبين المتقدمين لذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة وسرعة الاستجابة, وتعد تدريبات الساكيو من الاساليب الحديثة في التدريب الرياضي, ودائماً ما يبحث المدربون الرياضيين بشكل مستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية, ولكون لعبة كرة اليد تتطلب الحركات السريعة, سواء للطرف العلوي او السفلي او كليهما معاً.

لذا استخدم المدربون الرياضيون تدريبات الساكيو S.A.Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوافر في البرامج التقليدية, الا انها وبالرغم من اهميتها لا يمكن ان تحل محل الطرق التقليدية, فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهاري وحدوث التكيفات اللازمة.

وتكمن أهمية البحث في استخدام نوع من التدريبات الحديثة كمحاولة لتحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة التنافسية , فتظهر تدريبات S.A.Q وبالأخص مع رياضة كرة اليد لما لها من صفات حركية سريعة سواء للطرف العلوي او السفلي او كليهما, فتحققها تدريبات الساكيو التي تهدف الى تحسين التسارع والتوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية , والسرعة الاستجابة وتختلف نتائجها لطريقة تناولها والتدريب عليها. وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية .

وكما تظهر اهمية تدريبات الساكيو S.A.Q لانها تتيح لمعظم المدربين الرياضيين التنوع والابتكار في تنفيذ تمارينها واحتوائها على اشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية (في اتجاه واحد) بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة الى الحركات العكسية ايضاً والتي تتلاءم مع الموقف وظروف المنافسة.⁽⁵⁵⁾

1 - 2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على البطولات بين الاندية وعلى مستوى العراق وما أتيح من دراسات وبحوث السابقة توصل الى ما يلي:

(55) عمرو صابر ونجلا البديري وبديعة علي: تدريبات الساكيو , ط 1, القاهرة : دار الفكر العربي , 2017, ص 9-

- ضعف في بعض القدرات الحركية كالسرعة الحركية وكذلك الرشاقة وخصوصا اثناء الهجوم ومحاولة التهديف وغيرها من المهارات التي تساهم في رفع كفاءة اللاعبين.
- ان المدربين وكذلك اللاعبين لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات التي تدمج بين (السرعة الحركية , والرشاقة , والسرعة الانتقالية) والتي يتم التدرب عليها بوقت واحد ومتراطة مع مهارات الهجومية لكرة اليد وقد يعزى ذلك الى نقص المصادر العلمية او قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عن كيفية ادراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية.
- عدم تنفيذ تدريبات الساكيو خلال الوحدات التدريبية بشكل علمي صحيح من خلال تنظيم الاحمال التدريبية.

1 - 3 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في تطوير بعض المهارات الهجومية لكرة اليد.

1 - 4 فرضيات البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارية لكرة اليد .

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارية الهجومية لكرة اليد .

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري :

عينة من لاعبي كرة اليد (فئة المتقدمين) لنادي النصر الرياضي.

1 - 5 - 2 المجال الزمني :

للمدة من 2020/9/30 ولغاية 2021/2/10م.

1 - 5 - 3 المجال المكاني :-

القاعة الداخلية المغلقة لنادي النصر الرياضي في ذي قار .

1 - 6 تحديد المصطلحات

- الساكيو : بانه نظام تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية وهي السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness .⁽⁵⁶⁾

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

(56) - عمرو صابر ونجلا البدري وبديعة علي: مصدر سبق ذكره ، ص 13.

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبليّة والبعدية.

2-2 مجتمع البحث وعينة :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبين نادي النصر في ذي قار فئة المتقدمين والبالغ عددهم (22) لاعباً وبعد استبعاد حراس المرمية (2) وبذلك أصبحت العينة قوامها (20) لاعباً استمرو في التدريب وتم تقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. المقابلات الشخصية.
3. استمارات استبيان لتحديد أهم القدرات الحركية والمهارية.
4. الاختبارات والقياس

2 - 3 - 2 الأدوات المستخدمة في البحث :

ان ادوات البحث هي ” الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات بيانات , عينات , اجهزة وغيرها “⁽⁵⁷⁾

استخدمه الباحث الادوات التالية:

1. كرات يد.
2. صافرة.
3. شواخص.
4. موانع بارتفاعات مختلفة .
5. سلاّم عدد (2) .
6. دمبلاصات مختلفة الازان.
7. احبال مطاطية .
8. قاعة كرة يد.
9. كرات طبية مختلفة الازان .
10. كرات التنس العدد 5.
11. هدفان مربعاً قياسهما (60 سم×60 سم) معلق ومثبت في زوايا المرمى العليا عدد (2).

2 - 3 - 3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحث الاجهزة التالية :-

(57) - وجيه محجوب , طرائق البحث العلمي ومناهجه , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993 , ص 179 .

1. ساعة توقيت الكترونية.
2. موبايل ايفون العدد 2 (7 بلاص + 11 بروه ماكس) .
3. حاسبة شخصية لابتوب نوع (Lenovo) .
4. جهاز قياس الوزن.
5. اقراص مدمجة (CD) عدد (2)

2-3-4: اختبارات المهارات الهجومية بكرة اليد:

3-3-4-1: اختبار المناولة:

اسم الاختبار :- (التمرير وسرعة التمرير ب 30 ثانية)⁽⁵⁸⁾

- هدف الاختبار :- قياس سرعة تكرار اللاعب للكرة
- طريقة الأداء :- يقف اللاعب على بعد (4م) من الجدار ويمسك بيده كرة يد، وعند سماع الإشارة يرمي الكرة على الجدار ثم يستلمها ثانية، ويستمر برمي الكرة على الجدار حتى انتهاء الوقت المحدد وهو (30 ثا) الأدوات والامكانات:- ملعب داخلي لكرة اليد وكرة يد وساعة توقيت.
- التسجيل:
- يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة الجدار خلال الوقت المحدد. يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

2-3-4-2: اختبار الطبطبة: (الركض لمسافة 30 م بالطبطبة في خط مستقيم)⁽⁵⁹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس الطبطبة.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد، كرة يد، ساعة توقيت، خط بداية وخط نهاية.
- مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وهو ممسك بالكرة متخذاً وضع البداية العالية، وعند سماع اشارة البدء يقوم بالطبطبة بأقصى سرعة الى ان يتجاوز خط النهاية.
- التسجيل: يسجل للاعب الوقت المستغرق من لحظة اشارة البدء وحتى الوصول الى خط النهاية بالثانية واجزاءها في قطع المسافة البالغة 30م.

2-3-4-3: اختبار التهديف:

⁵⁸ محمد فاضل مصلح الشمري: أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، العراق، جامعة ديالى، سنة 2006، ص 62-63.

⁵⁹ - علاء جاسم مخيلف عيسى الشيحاني: الأسلوب التدريبي بالتدريب الدائري منخفض الشدة وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد: العراق، جامعة المستنصرية، سنة 2006، ص 79.

اسم الاختبار: - اختبار دقة مهارة التصويب من القفز عالياً: (60)
الهدف من الاختبار: - قياس دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد .
الأدوات المستخدمة: -

1. ملعب كرة يد قانوني.

2. كرات يد قانونية عدد(6).

3. استمارة تقويم معدة مسبقاً.

4. مربعات دقه (60 سم - 60 سم) .

مواصفات الأداء :- يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة التصويب من القفز عالياً في نقطه تقع على زاويه قائمه مع منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمقدار (10 م) ويتم التصويب من القفز عالياً مع اخذ ثلاث خطوات ومن مسافة (10) امتار حيث يتم التصويب على المربع الايمن ثم المربع الايسر التسجيل :- يمنح كل طالب مختبر ست محاولات متتالية ،تحتسب عدد المحاولات الناجحة والفاشلة التي يسجلها الطالب المختبر .علماً إن الدرجة العظمى للتقويم هي (6) درجات،

2-5 : الأسس العلمية للاختبارات:

إن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث هي مقننة وذات أسس علمية، وبما إن الاختبار هو تمرين مقنن وضع لقياس شيء محدد، وعلى الرغم من ذلك قام الباحث باستخراج الأسس العلمية لها من خلال إيجاد معاملات الثبات والصدق والموضوعية وكما يأتي :-

2-5-1: صدق الاختبار: ويقصد به ان الاختبار يقيس ما وضع من اجله, اي يعطي درجة انعكاس او تمثيلاً لقدرة الفرد.(61)

وللتأكد من صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء الصدفة ومن ثم الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار"(62) ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عن طريق المعادلة التالية (معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات)(63).

2-5-2: ثبات الاختبار:

60 - خالدة عبد زيد الدليمي: تأثير أزمنا مختلفة للتغذية الراجعة في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد , العراق, بابل, رسالة ماجستير سنة 2006, ص 73.

61 - حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط الاولى , العراق, جامعة البصرة ,سنة 2015, ص 121.

(62) محمد صبحي حسانين ؛مصدر سبق ذكرة. ص145.

(63) ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط4 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص123.

ويعد الثبات من الخصائص المهمة للاختبار ويعني " أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه " (64)

أي " أن الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب الإحصائية المتعددة، من خلال الطرائق الآتية طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، أو باستخدام الصور المتكافئة أو طريقة التجزئة النصفية " (65)

إذ تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (5) لاعبين من مجتمع الاصل في يوم الاحد 2020/11/8 ثم تم إعادة إجراء الاختبار في يوم السبت 2020/11/14م أي بفواصل زمني قدره (5) أيام على المجموعة نفسها وتحت نفس الظروف وبعد الحصول على البيانات للاختبارين تم معالجتها إحصائياً من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبار الأول والثاني إذ أظهرت النتائج أن قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني أن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-5-3 موضوعية الاختبار:

استخدم الباحث اختبارات واضحة ومفهومة إذ إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والتكرار كانت هذه الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم و تم تحديد التعليمات لكل اختبار بوضوح وتثبيت الشروط الواجبة في أثناء التطبيق، بمعنى " عدم تدخل ذاتيه الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار " (66).

3-6 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الحزم الإحصائية (spss) اصدار 26 لمعالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث، وقد تم التركيز على الوسائل الإحصائية الآتية: (67)

3 - 1 الاستنتاجات:

1- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث القبلية والبعديّة.

2- هناك تحسن واضح في مهارات (المناولة والطبقة والتهديف) بالنسبة للمجموعة التجريبية في حين لم تحقق المجموعة الضابطة تطوراً في اختبار الطبقة بالنسبة للاختبارات القبلية والبعديّة.

(64) محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص145.

(65) محمد جاسم الياسري ؛ الأسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية : (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010) ص52.

(66) عبدالله عبدالرحمن الكندي ومحمد عبدالكريم؛ المدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية . ط2 (الكويت، مكتبة الفلاح، 1999) ص153.

⁶⁷ - وديع ياسين وحسن ألبعدي ؛ التطبيقات الإحصائية في التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، مطبعة جامعة

الموصل ، 1989م ص 20- 75

3- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البعدية (والاختبارات المهارية الهجومية).

2-3 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث باستخدام تدريبات السايكو في الوحدات التدريبية لما لها من أثر فعال في تطوير المهارية الهجومية.
- 2- يوصي الباحث باستخدام تدريبات السايكو على فئات عمرية أخرى .
- 3- استخدام تدريبات السايكو في فترة الاعداد الخاص كونها تساهم في تحسن المهارية.
- 4- ضرورة اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار أو تصميم لتدريبات السايكو مع اخذ بنظر الاعتبار قابلية عينة البحث على تطبيق تلك التمرينات.
- 5- استخدام تدريبات السايكو على اللاعبات وفي العاب رياضية أخرى.

المصادر

- عمرو صابر ونجلا البدرى وبديعة علي: تدريبات السايكو , ط 1, القاهرة : دار الفكر العربي , 2017, ص 13-12-9.
- وجيه محبوب , طرائق البحث العلمي ومناهجه , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993 , ص 179 .
- يحيى مصطفى صفاء السهروردي: تحديد اختبارات لأهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية لانتقاء المنتخب الوطني لكرة اليد للرجال , العراق , جامعة بغداد , سنة 2008. ص 86.
- كمال درويش (واخرون) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات- تطبيقات , ط 1, مصر: القاهرة , مركز الكتابي للنشر, سنة 2002, ص 118.

نورس أحمد عبد زيد الفتلاوي: تصميم شبكة الشكل الجانبي لبعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية والبدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الارتكاز المتقدمين بكرة اليد، العراق، جامعة بغداد، رسالة، سنة 2015، ص 75.

محمد فاضل مصلى الشمري: أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، العراق، جامعة ديالى، سنة 2006، ص 62-63.

علاء جاسم مخليف عيسى الشيحاني: الأسلوب التدريبي بالتدريب الدائري منخفض الشدة وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد: العراق، جامعة المستنصرية، سنة 2006، ص 79.

خالدة عبد زيد الدليمي: تأثير أزمدة مختلفة للتغذية الراجعة في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد، العراق، بابل، رسالة ماجستير سنة 2006، ص 73.

حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط الاولى، العراق، جامعة البصرة، سنة 2015، ص 121.

ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط 4: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص 123.

محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010) ص 52.

عبدالله عبدالرحمن الكندي ومحمد عبدالكريم؛ المدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. ط 2: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1999) ص 153.

وديع ياسين وحسن ألعبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1989) ص 20-75.

Wajih Mahjoub, The Fires of Scientific Research and its Methods, Baghdad, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1993, p. 179.

Yahya Mustafa Safaa Al-Suhrawardi: Determining tests for the most important physical measurements, abilities, variables, functional variables and motor skills for selecting the national men's handball team, Iraq, University of Baghdad, 2008. p. 86.

- Kamal Darwish (and others): Measurement and Periodic Evaluation of the Match in Handball Theories-Applications, 1st Edition, Egypt: Cairo, Al-Kitabi Publishing Center, 2002, p. 118.

- Nawras Ahmed Abdel Zaid Al-Fatlawi: Designing a grid shape for some physical measurements, motor and physical abilities, and basic skills for advanced handball players, Iraq, University of Baghdad, Resala, 2015, p. 75.

- Muhammad Fadel Musleh Al-Shammari: Curriculum tools using basic skills development tools, Iraq, University of Diyala, 2006, pp. 62-63.

- Alaa Jassim Mikhlif Issa Al-Shehani: The training method with low-intensity circular training and its impact on learning some basic hand skills: Iraq, Al-Mustansiriya University, 2006, pg. 79.

- Khalida Abdul Zaid Al-Dulaimi: The effect of different times of review feeding on learning the skill of shooting from high jumping with handball, Iraq, Babylon, Master's thesis in 2006, p. 73.

- Haider Abdul-Razzaq Kazem Al-Abadi: The Basics of Writing Scientific Research in Education and Sports Sciences: First Edition, Iraq, University of Basra, 2015, p. 121.

- Laila El-Sayed Farhat; Measurement and testing in physical education. I 4: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2007) p. 123.
- Muhammad Jassim Al-Yasiri; Theoretical foundations of physical education tests: (Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa for Printing and Design, 2010) pg. 52.
- Abdullah Abdul Rahman Al Kindi and Muhammad Abdul Karim; Introduction to scientific research methods in education and human sciences. I 2: (Kuwait, Al-Falah Library, 1999) p. 153.
- Wadiah Yassin and Hassan Al-Obaidi; Statistical applications in physical education: (University of Mosul, Mosul University Press, 1989 AD, p. 20-

فاعلية بعض القدرات التوافقية على تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

م.م علي حسين سعيد

أ.د حسين مكي محمود المعمار

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد برنامج تعليمي مقترح بدرس الجمناستك لتنمية القدرات التوافقية لدى الطلاب, التعرف على القدرات التوافقية لدى الطلاب عن طريق اختبار (نط الحبل -اختبار رمي واستلام الكرة - اختبار الدوائر المرقمة) والتعرف على مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك (العجلة البشرية - الغطس الدرجة الامامية الطائرة - القفزة العربية) لطلاب المرحلة الثالثة. وقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مناسبة لطبيعة هذه الدراسة. وقد شمل مجتمع البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي, (2022/2021) وعددهم , (106) طالب، واستنتج البحث فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية لها تأثيرا ايجابيا على مستوى أداء المهاري لطلاب المجموعة التجريبية. واوصى الباحثان بتطبيق تدريبات البرنامج المقترح على طلاب المرحلة الثانية لتحسين مستوى أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك.

Abstract

The effectiveness of some harmonic abilities in learning some floor mat skills for students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kerbala

By

Ali Hussain Saeed

Prof. Dr. Hussain Makki Al-Mimar

College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala

The aim of the research is to prepare a proposed educational program for a gymnastics lesson to develop the harmonic abilities of students, to identify the harmonic abilities of students through a test (rope skipping - throwing and receiving the ball test - numbered circles test) and identifying the skills of ground movements in gymnastics (human wheel - rolling diving Flying Forefoot - The Arabic Jump) for third stage students. The researchers used the experimental design for two groups, one experimental and the other a control appropriate to the nature of this study. The research community included students of the College of Physical Education and Sports Sciences for the academic year (2021/2022), and their number was (106) students, and the research concluded the effectiveness of the proposed educational program using its harmonic exercises in the skill performance level of the

experimental group students. The reserachers recommended that the application of the proposed program exercises to students of the second stage to improve the level of performance of floor movement skills in gymnastics..

1-1 مقدمة واهمية البحث: -

ان درس التربية الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جميع جامعات العراق لها دورا هاماً في تنمية القدرات التوافقية من خلال التمرينات التوافق الحركي، ليس لأن التوافق الحركي يسهم في تنمية الإحساس بالجسم فقط بل لأنه يسهم أيضاً في تنمية القدرات التوافقية للطالب ككل، كما أن الوصول بالطالب للمستويات الرياضية الجيدة، يتطلب أن يتمتع بالعديد من القدرات والمهارات وأن يكون على درجة لياقة عامه وخاصة، لكي يمكنه اتقان لهذه القدرات أي أن مستوى الأداء المهاري بصفة عامة يتوقف على ما يتمتع به من تلك القدرات المختلفة ومدى ارتباطها بالمهارة, (43: سلمان:2009).

وقد يكتسب الطالب الأداء المهاري الجيد وضمن قواعد الأداء من خلال التعلم الحركي للقدرات التوافقية, وفي كثير من التمرينات التوافقية و في عدد كبير من الفعاليات الرياضية الأخرى, وكذلك يتطلب تنمية التوافق الحركي تفعيل قدرات الإدراك الحس- حركي للتحكم الذاتي في تأدية الحركات, كما أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية لكل مهارة حركية والتي تتكون من الحركات الجزئية بصورة متناسقة, إذا ما تم على مستوى التوافق الحركي العام المطلوب لإنجاز المهارات الحركية وتطور مستوى الأداء المهاري ليس واجبا على المبتدئين فقط بل لها دور مهم في تحسين وتطوير الأداء وإتقانه وتثبيته, (عبد الخالق:2005: 189).

ولان القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافقات الحركية إضافة إلى التكنيك الرياضي الجيد مع الأداء الفني والياقة البدنية شرطاً أساسياً لتطور المهاري في المجال الرياضي، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات في الدماغ، والتحكم في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء، ولكي يكون تصرف الطالب في تأدية حركاته محققاً للغاية يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة ويتم هذا التنسيق علي أساس التفاعل بين جميع أجزاء الجسم.

ويشير، (2001: محمد صبحي حسانين) إلى أن المبتدئين الذين يفقدون قدراً معيناً من القدرات التوافقية ينتج عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة في الأداء، (حسانين:2001: 114).

ان لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تدرس في مناهج التربية الرياضية ولمرحلتين الثاني والثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء ولأنها من الألعاب التي تحتاج الى عدد كبير من القدرات البايوحركية ومنها التوافق الحركي، ولاحتماء هذه اللعبة ستة أجهزة للرجال والاساس بهذه الأجهزة هو الحركات الأرضية, لان كثير من المهارات الأرضية تطبق على باقي الأجهزة ولان الحركات الأرضية بمستوى طالب كلية لا تحتاج الى عمر تدريبي كبير لان المهارات تراعي المتعلم كطالب وليس لاعب ومراعات منهج المعد للتدريس من قبل الكلية.

1-2 مشكلة البحث:

وقد لاحظ الباحث من خلال كونه لاعب جمناستك سابقا ومدرس على مديرية تربية محافظة كربلاء أن هناك انخفاض في مستوى أداء المهارات على جهاز الحركات الأرضية في الجمناستك عند تدريسها في المادة المقررة ,على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء والتي تنعكس بالسلب على تطور الجوانب المهارية والبدنية لديهم وذلك يرجع إلى انخفاض القدرات التوافقية عند تعليم هذه المهارات، ومن خلال الاطلاع على سجلات الدرجات لسنتين السابقة والمصادر العلمية والمقابلات الشخصية مع أساتذة المادة والدراسات السابقة ان ضعف الموجود عند الطلاب في القدرات التوافقية في الجمناستك في درس التربية البدنية وعلوم الرياضة ,يرجع الى ضيق وقت المحاضرة وكثرة عدد الطلاب والتركيز على الاحماء اكثر من القدرات التوافقية وان كثير من الألعاب تحتاج الى القدرات التوافقية بنس معينة وتكون في ذروتها في لعبة الجمناستك ، مما استرعى انتباه الباحث محاولة إلقاء الضوء وللتعرف على أهم القدرات التوافقية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية في الجمناستك، من خلال محاولة تنمية تلك القدرات ومعرفة فاعليتها على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء .

1 - 3 هدف البحث:

1. يهدف البحث إلى اعداد برنامج تعليمي مقترح بدرس الجمناستك لتنمية القدرات التوافقية لدى الطلاب.
2. التعرف على القدرات التوافقية لدى الطلاب عن طريق اختبار (نط الحبل) -اختبار رمي واستلام الكرة - اختبار الدوائر المرقمة).
3. التعرف على مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك (العجلة البشرية - الغطس الدرجة الامامية الطائرة - القفزة العربية) لطلاب المرحلة الثالثة.

1 - 4 فروض البحث: -

- 1- توجد فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتي في مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك ولصالح القياس البعدي.
 - 2- توجد فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
 - 3- توجد فروق معنوية بين القياسات البعدية والقبليّة لمجموعتي التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2 - منهج وإجراءات البحث الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مناسبة لطبيعة هذه الدراسة.

2 - 2 مجتمع وعينة البحث:

وقد اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي، (2021/2022) وعددهم (106) طالب، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواسطة القرعة وعددهم (30) طالب، من مجتمع البحث بنسبة (28.30%)، ثم قام الباحث اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية بواسطة القرعة وعددهم (10) طالب ونسبتهم (9.4%) لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (30) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة عدد كل منهما (15) طالب.

2 - 3 تجانس العينة:

ولقد تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات، (العمر، الطول، الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث الجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	العمر	سنة	11,14	2,756	0,152
	الطول	سم	146,65	4,382	0,445
	الوزن	كجم	45,72	3,243	0,259-
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التوافق	نط الحبل	ثانية	14,22	0,070	0,857
	اختبار الأشكال الهندسية	ثانية	4,59	0,203	0,148-
	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	12,24	0,367	0,491-
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مهارات الحركات الأرضية	العجلة البشرية	درجة	1,50	0,617	0,243
	الغطس الدرجة الامامية الطائرة	درجة	3,15	0,429	1,049
	القفزة العربية	درجة	0,30	0,453	0,331

وقد يتضح من الجدول (1)، أن جميع قيم معاملات الالتواء للأفراد عينة البحث، في معدلات النمو (العمر - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك، قيد البحث تراوحت ما بين (-0,491-1,049) أي أنها تنحصر ما بين (±3) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً اعتدالياً في هذه المتغيرات.

2 - 4 وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في اختبارات القدرات التوافقية.
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في اختبارات مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك.

الجدول (2)

النسبة المئوية آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيسها القدرات التوافقية

المتغيرات	الاختبارات البدنية التي تقيس التوافق	عدد الموافقين	النسبة المئوية
التوافق	نط الحبل	10	100%
	الدوائر المرقمة	10	100%
	رمى واستقبال الكرات	10	100%

وأيضاً يتضح من الجدول (2) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث انحصرت في (100%)، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات التالية كما يوضحها جدول (3).

2- 5 اختبارات القدرات التوافقية.

وبعد ان قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات السابقة وقام بوضعها في، استمارة استبيان (ملحق 4) لاستطلاع آري السادة الخبراء والمتخصصين في مجال الجمناستك وطرق التدريس (ملحق 1) وذلك لتحديد أهم القدرات التوافقية، التي ترتبط بأداء مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك المقررة على طلاب المرحلة الثالثة، وقد توصلت إلى تحديد النسبة المئوية لأهم القدرات التوافقية طبقاً لآراء السادة الخبراء، ولقد ارتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على نسبة (100%)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

آراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية قيد البحث

ت	القدرات التوافقية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
1	التوافق بين العين و الذراعين و الساقين	10	100%
2	التوافق بين العين و الساق	10	100%

100%	10	التوافق بين العين و الذراعين	3
------	----	------------------------------	---

يتضح من الجدول (3) نتائج استطلاع آراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية وقد ارتضى الباحث بنسبة (100%) لتلك المتغيرات حيث تم التوصل إلى, أهم القدرات التوافقية والاختبارات التي تقيسها, كما هو موضح بجدول (4).

الجدول (4)

القدرات التوافقية والاختبارات التي تقيسها

الاختبارات المستخدمة	القدرات التوافقية	ت
نط الحبل	التوافق بين العين و الذراعين و الساقين	1
الدوائر المرقمة	التوافق بين العين و الساق	2
رمى واستقبال الكرات	التوافق بين العين و الذراعين	3

2 - 6 اختبارات مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك:

وقد قام الباحث بتقييم مستوى أداء مهارات الحركات، الأرضية في الجمناستك (العجلة البشرية-الغطس- والقفزة العربية) من خلال لجنة مكونة من ثلاثة خبراء في مجال الجمناستك، (ملحق 1) وحددت اللجنة الدرجة من (5) درجات لكل مهارة ومجموع المهارات (15) درجة.

2 - 7 التجربة الاستطلاعية:

وقد قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية، في الفترة من، (2021/10/2 - 2021/10/3)، على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (10) طلاب وذلك لإيجاد المعاملات العلمية، (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

2 - 8 المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

2 - 8 - 1 حساب الصدق:

وهنا تم حساب صدق التمايز بتطبيق جميع الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية المميزة وعددها (10) طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التجريبية، وعينة غير مميزة وعددها (10) طلاب المرحلة الثالثة ولكن لا يمارسون نشاط الجمناستك لانقطاعهم عن حضور، النشاط الرياضي وذلك في الفترة من، (2021/10/3 - 2021/10/5)، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	غير المميزة		المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm ع^2$	س ²	$\pm ع^1$	س ¹		

808,4	983,0	90,12	574,0	19,14	ثانية	نط الحبل
01,13	397,0	07,3	263,0	53,4	ثانية	الدوائر المرقمة
864,7	633,0	66,13	371,0	30,12	ثانية	رمى واستقبال الكرات
679,4	458,0	50,2	371,0	15,3	درجة	العجلة البشرية
221,5	675,0	80,2	586,0	90,3	درجة	الغطس
160,2	199,0	10,0	449,0	35,0	درجة	القفزة العربية

قيمة t الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,262 درجة حرية=9 دال عند مستوى 0,05

وكذلك يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، (المميزة وغير المميزة) في جميع المتغيرات البدنية واختبارات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث، مما يؤكد صدق هذه الاختبارات في جميع المتغيرات قيد البحث.

2 - 8 - 2 حساب الثبات:

وتم حساب الثبات لجميع المتغيرات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار واعادة التطبيق، (Test - Retest) على العينة الاستطلاعية وعددهم (10) طلاب في الفترة من، (6 / 2021/10 - 10/9 / 2021)، وبفارق زمني ثلاثة أيام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، و جدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

معامل الثبات الاختبارات البدنية للقدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ²	س ²	± ع ¹	س ¹		
725,0	627,3	40,66	598,3	00,66	ثانية	نط الحبل
782,0	714,0	35,4	676,0	20,4	ثانية	الدوائر المرقمة
864,0	699,0	60,1	640,0	53,1	ثانية	رمى واستقبال الكرات
762,0	369,0	20,3	371,0	15,3	درجة	العجلة البشرية
687,0	582,0	392,0	586,0	90,3	درجة	الغطس
811,0	451,0	36,0	449,0	35,0	درجة	القفزة العربية

قيمة t الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,262 دال عند مستوى 0,05 درجة حرية=9

ولقد يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القياسين الأول والثاني عند مستوى معنوية (0,05) في جميع المتغيرات اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

2 - 9 البرنامج التعليمي المقترح:

هدف البرنامج:

ويهدف البرنامج إلى تنمية القدرات التوافقية وفعاليتها على أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك لطلاب المرحلة الثالثة.

معايير وضع البرنامج:

- مناسبة محتويات البرنامج التعليمي المقترح لطلاب المرحلة الثالثة ومستوى أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث.
- أن يتضمن البرنامج مجموعة من التدريبات التوافقية والمهارية ذات الطابع المميز.

2 - 9 - 1 أسس وضع البرنامج التعليمي:

ولقد وضع الأسس التالية للبرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية , وفعاليتها على مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث للمجموعة التجريبية وبما يتناسب مع أهداف البحث:

- وقام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج من خلال المسح المراجع في التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية والتي تشكل محتوى البرنامج.
- وتم الالتزام بالمحتوي الزمني لتنفيذ البرنامج طبقاً للخطة الزمنية الموضوعة وهي (8 أسابيع).
- تم الالتزام بزمن تنفيذ الدرس الأسبوعي بواقع (180د) أسبوعياً تقسم على حصتين كل منهما (90د).
- تم اختيار التمرينات التوافقية بما يتناسب ومتطلبات مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك.

2 - 9 - 2 تصميم البرنامج:

وقام الباحث بوضع الوحدات التعليمية طبقاً لمنهج الجمناستك المقرر على طلاب المرحلة الثالثة بواقع حصتين أسبوعياً، وزمن كل حصة (90) دقيقة بواقع (8) أسابيع بما يعادل (16) حصة طوال مدة البرنامج. وقد قام باستطلاع آراء السادة الخبراء (ملحق 1) لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة التعليمية، وقد اتفقوا على أن يكون شكل وتوزيع الحصة كالتالي.

- الإحماء (15) دقائق.
- التمرينات الخاصة (برنامج القدرات التوافقية) (20) دقيقة.
- الجزء الرئيسي (مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك) (50) دقيقة.
- الجزء الختامي (3) دقائق.

أسلوب التقويم:

وقام الباحث باستخدام اختبارات لقياس القدرات التوافقية واستمارة تقييم مستوى أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث.

2 - 10 القياسات القبليّة:

وبعد التأكد من صدق وثبات جميع المتغيرات المستخدمة في البحث تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية ومهارة الحركات الأرضية في الجمناستيك قيد البحث وذلك للتأكد من عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، خلال الفترة من (10/3 2021/ - 2021/10/4)، وجدول (7) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ويعتبر ذلك بمثابة القياسات القبلية.

الجدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm 2ع$	س ₂	$\pm 1ع$	س ₁		
724,1	076,0	20,14	052,0	23,14	ثانية	نط الحبل
315,1	223,0	55,4	232,0	63,4	ثانية	الدوائر المرقمة
579,0	320,0	27,12	326,0	32,12	ثانية	رمى واستقبال الكرات
442,0	152,0	82,5	185,0	80,5	درجة	العجلة البشرية
379,0	658,0	37,3	630,0	54,3	ثانية	الغطس
370,0	751,3	27,66	697,3	33,66	ثانية	القفزة العربية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,145$ درجة حرية = 14

وقد يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، باستخدام القدرات التوافقية على المجموعة التجريبية، والبرنامج المتبع (أسلوب الأوامر) على المجموعة الضابطة لمدة (8) أسابيع بواقع حصتين أسبوعياً وذلك خلال الفترة من (2021/10/15 - 2021/12/10).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لعينه البحث من، (2021/12/11 - 2021/12/12)، بعد تطبيق البرنامج بنفس شروط القياسات السابقة، وقد تم جمع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

2 - 11 المعالجات الإحصائية:

معالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS): -

3 - عرض ومناقشة النتائج: -

أولاً: عرض النتائج: -

الجدول (8)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية ولأداء المهاري قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	\pm ع ²	س ²	\pm ع ¹	س ¹		
156,6	254,0	00,13	326,0	32,12	ثانية	نط الحبل
105,9	163,0	40,6	185,0	80,5	ثانية	الدوائر المرقمة
457,5	402,0	63,4	630,0	54,3	ثانية	رمى واستقبال الكرات
266,5	329,2	18,60	697,3	33,66	درجة	العجلة البشرية
104,9	415,0	13,6	676,0	20,4	درجة	الغطس
574,5	326,0	60,2	640,0	53,1	درجة	القفزة العربية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ درجة حرية 14 دال عند مستوى 0,05 وكذلك يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية، بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

الجدول (9)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	\pm ع ²	س ²	\pm ع ¹	س ¹		
487,2	274,0	55,12	320,0	27,12	ثانية	نط الحبل
877,2	178,0	00,6	152,0	82,5	ثانية	الدوائر المرقمة
239,2	459,0	85,3	658,0	37,3	ثانية	رمى واستقبال الكرات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ درجة حرية=14 دال عند مستوى 0,05 وأيضاً يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات، القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

الجدول (10)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة	المتغيرات
----------	---------------	---------------	------	-----------

المحسوبة	$\pm 2ع$	س ₂	$\pm 1ع$	س ₁	القياس	
471,2	745,2	20,63	751,3	27,66	درجة	العجلة البشرية
305,2	563,0	90,4	795,0	39,4	درجة	الغطس
537,2	457,0	00,2	634,0	47,1	درجة	القفزة العربية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ درجة حرية = 14 دال عند مستوى $0,05$
وقد يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً، بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في اختبارات مهارات الحركات الأرضية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

الجدول (11)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارات الحركات الأرضية قيد
البحث

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm 2ع$	س ₂	$\pm 1ع$	س ₁		
960,1	586,0	50,3	359,0	14,3	درجة	العجلة البشرية
283,2	413,0	25,4	398,0	30,3	درجة	الغطس
609,0	536,0	36,0	412,0	25,0	درجة	القفزة العربية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ درجة حرية = 14 دال عند مستوى $0,05$
يتضح من جدول (11) عدم وجود فروق دالة إحصائياً القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في
اختبارات مهارات الحركات الأرضية قيد البحث، ولصالح القياسات البعدية.

الجدول (12)

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm 2ع$	س ₂	$\pm 1ع$	س ₁		
398,2	286,1	90,3	315,0	50,4	ثانية	نط الحبل
136,4	224,1	11,3	793,0	25,4	ثانية	الدوائر المرقمة
342,8	613,0	63,1	616,0	00,3	ثانية	رمى واستقبال الكرات
219,4	586,0	50,3	472,0	10,4	درجة	العجلة البشرية
566,3	413,0	25,4	315,0	60,4	درجة	الغطس
010,1	536,0	36,0	821,0	40,2	درجة	القفزة العربية

دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية قيد البحث

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ ودرجة حرية = 14 دال عند مستوى $0,05$

وأيضاً يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك، قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (13)

الفروق في نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومهارات الجمناستك قيد البحث

معدل التغير	نسبة التحسن %	الضابطة		نسبة التحسن %	التجريبية		المتغيرات
		القبلي	البعدي		القبلي	البعدي	
11,10	17,00	60,30	43,30	28,10	68,40	40,30	نط الحبل
32,90	20,10	31,30	11,20	53,20	75,40	22,20	الدوائر المرقمة
16,80	04,00	38,10	34,10	20,80	55,90	35,10	رمى واستقبال الكرات
13,10	15,00	29,30	14,30	28,10	50,40	22,30	العجلة البشرية
28,00	05,10	25,40	20,30	33,10	60,40	27,30	الغطس
06,20	11,00	36,00	25,00	17,20	40,20	23,00	القفزة العربية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ ودرجة حرية = 14 دال عند مستوى $0,05$

وقد يتضح من جدول (13) وجود فروق في معدل التغير في نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، في اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستك، قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج: -

يتضح من نتائج جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية، وهذا يشير إلى أن (البرنامج التعليمي المقترح) له فاعلية إيجابية على القدرات التوافقية قيد البحث والتي ساهمت بدورها في تحسن مستوى أداء بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك، ويعزو الباحث هذا التقدم إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام القدرات التوافقية قيد البحث، حيث أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب بعض المهارات الحركية، ومن ناحية أخرى فإن درجة التطور في المهارات الحركية الأرضية والتي تعتبر الأساس هو تطوير القدرات التوافقية، حيث يؤدي التعلم الذي يهدف إلى تغيير البيئة الخارجية للمهارة، والتي تحدد نوعية القدرات التوافقية لدى الطلاب، وعلى هذا تشترك

القدرات التوافقية والمهارات الحركية في الحركات الارضية في تشكيل الأسس التوافقية ,وفي تحقيق المستوى الجيد أثناء الممارسة الرياضية، وبالتالي تؤدي الى تطوير القدرات التوافقية و للتكنيك الصحيح مع ضرورة تصوير مسارها الزمني مع أجزاء الحركة التي تؤدي.

وهنا يتفق الباحث مع ما أشار إليه، (عصام الدين عبد الخالق) في أن القدرات التوافقية تسهم بشكل كبير في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق، أعلى مستوى للتوافق الحركي الخاص المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية، (189: عبد الخالق,2005).

كما قد يعزو الباحث تلك النتيجة أيضا إلى محتويات البرنامج بما يشمله من تمارين تهدف إلى تطوير التوافق الخاص عن طريق تطوير العام لكي يكون للإعداد لتنمية التوافق الخاص لرياضة الجمناستك، والذي يكون مستمر على مدار البرنامج، حيث لا توجد وحدات تعليمية خاصة بتنمية التوافق في الحركات الأرضية في الجمناستك، لذلك فإن تمارين التوافقية يجب أن تؤدي بصورة منتظمة وخلال أداء التمارين على جهاز الحركات الأرضية، أيضا كل ذلك ساهم في تحسين مستوى أداء مهارات الأرضية في الجمناستك.

وقد اتفق الباحث ايضا مع ما أشار إليه، (Raczek:30:2002) في أن القدرات التوافقية لها أهمية في التدريب حيث ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر وكبير في مستوى لأداء المهاري، أي ان كلما ازادت درجة إتقان القدرات التوافقية كان الأداء أكثر إتقاناً، أي أن الأداء الحركي يتناسب تناسباً طردياً مع القدرات التوافقية.

ويتضح من نتائج جدول (9) انه هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة ولصالح القياسات البعدية، وقد اعزى الباحث تلك النتيجة إلى التزام افراد المجموعة الضابطة في التعليم من , خلال محاضرات داخل الكلية وكذلك استخدام (الأسلوب التقليدي المتبع) وفيما يخص الزمن الكلي للبرنامج التعليمي وكذلك عدد الوحدات وأيضا زمن كل وحدة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة وتبعاً للأهمية النسبية لكل صفة بدنية وهذا ما يؤكد، (عصام الدين عبد الخالق: 11) أن الوحدات التعليمية عموماً تنمي وتحسن ولكن بصورة نسبية، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Shtula: 1997: 13)، وكذلك أيضا اتفق الباحث مع (2004: نيفين حسين محمود :22)، (2004 : نسرين محمود نبيه : 28)، (2006: محمود حسين :21).

وقد يرجح الباحث هذه النتيجة إلى أن الطريقة المتبعة لا يمكن التغاضي عنها والتي تعتمد على الشرح اللفظي للحركة وأداء العملي للمهارات الأساسية المطلوبة، حيث تم تقديم عدد من التدريبات المتسلسلة من (السهل إلى الصعب)ومن (البسيط إلى المركب) وممارسة تكرار أداء المهارة من الطلاب وأيضا تصحيح الأخطاء من قبل المدرس في قاعة الجمناستك في الكلية أثناء ذلك، وهذا قد يؤدي إلى التعلم بصورة صحيحة و مطابقة للأداء الفني للمهارة بصوره متكاملة ومن ثم تؤثر ايجابيا على كفاءة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

ويكون بذلك تحقق الباحث من صحة الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة).

ونرى من نتائج جدول (12) وجود فروق دالة احصائية بين القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة (التجريبية) في اختبارات مهارات (العجلة البشرية - الغطس - القفزة العربية) ولصالح القياسات (البعديّة)، وهنا يرى الباحث أن ممارسة الحركات الأرضية يساعد أولاً الطلاب من الإحساس الصحيح لأداء المهاري ومن خلال العمل المستمر للشد والارتخاء يخفف من الضغط على الجهاز العصبي والعضلي وهذا يؤدي إلى تأخير التعب عند الطلاب، وايضا ترجع هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج المقترح والذي ساعد بمحتواه طلاب هذه المرحلة على التحسن السريع في أداء تلك المهارات وبشكل واضح، حيث أن عينة الدراسة من الطلاب الذين لم يمارسوا (المنهج التعليمي) في ممارسة المهارات قيد البحث لم يتحسن عندهم الاداء بدرجة كبيرة، حيث تشير (Kathch & Mc Ardle: 72 :2002) من العوامل المحددة لإمكانية التحسن و التطور في مجال التدريب والتعليم الحركي في المجال الرياضي عن المستوى الذي يبدأ منه الشخص.

وايضا يرى الباحث أن استخدام البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات التوافقية على هيئة منافسة يساعد علي خلق جو من الاهتمام والانتباه لدي الطلاب وكذلك تفهم كل جزء من أجزاء المهارة وتعلمها بسهولة، وأن تقسيم الموقف التعليمي قد يؤدي إلى زيادة فرص النجاح وتقليل من الاستجابة الخاطئة، ومما يؤدي إلى تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركته الايجابية.

وقد أشار الباحث في هذا الصدد كان هناك من يؤكد (2003:55) : محمد سعد زغلول ومحمد علي وهاني سعيد عبد المنعم) تقسيم المواقف التعليمية يؤدي بالتالي الى زيادة فرص نجاح التعلم المهاري وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدي إلى تجنب سلبية لدى الطلاب وزيادة مشاركتهم الايجابية في اكتساب الخبرة وفقاً لسرعتهم الذاتية ووفقاً لقدراتهم وامكانياتهم واستعدادهم للتمرين المستمر وفي الوقت المناسب لهم وأداء كل تمرين وتكراره وفقاً لما يجعله يشعر بالأمان اثناء الأداء والتركيز في الأداء ومحاولة الوصول إلى الأفضل دائماً بثقة واعتماد علي النفس وهذا يزيد من دافعية لدى الطلاب , (2003, زغلول: 7), وهذا يؤكد الاهتمام بتطوير الطلاب على المهارات الأساسية جنباً إلى جنب مع الصفات البدنية والقدرات الحركية وعدم إهمال هذين الجانبين لضمان تنفيذ المطلوب عمله من الطلاب داخل قاعة الجمناستك في الكلية وهذا ما سعى الباحث الى تنفيذه خلال البرنامج المقترح.

وعندما نتتبع نتائج الجدول (11) نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائيا في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة (الضابطة) وفي اختبارات مهارات قيد البحث، ويرى الباحث انها تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (2004 : داليا سليمان ميرة:7)، وأيضا مع (2004 : نيفين حسين محمود :22)، وكذلك مع (2007: إسلام مسعد علي :3)، (حازم محمد أبو الخير :2013 :5)، وكذلك مع (2001 : Valdimir Liakh :35)، والتي أكدت على أن برامج تطوير القدرات التوافقية قد تأثير إيجابي علي مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

وعلى هذا الأساس يرى الباحث انه قد تتحقق صحة الفرض الثاني جزئياً والذي ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك قيد البحث ولصالح القياسات البعدية).

ويتضح لدى الباحث من نتائج جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات، (القدرات التوافقية ومهارات الأرضية) قيد الدراسة ولصالح، (المجموعة التجريبية)، ويرجح الباحث ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية والذي أحتوى على التمرينات لكل قدرة توافقية قيد البحث، وعلى العكس من ذلك فإن عدم التطور لدى المجموعة الضابطة بتمرينات القدرات التوافقية، أدى إلى هبوط في مستوى القدرات التوافقية ولذلك كانت هناك فروق في القياسات البعدية في مستوى القدرات التوافقية بين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن التطور في مستوى القدرات التوافقية لا بد وأن يتم من خلال تمرينات احتوى عليها البرنامج التعليمي وبكل قدرة من مكوناتها، حيث تعمل تلك القدرات معا بشكل مترابط على تطوير مستوى التوافق لتطوير مستوى الأداء الحركي الجيد، كما أن القدرات التوافقية تتكون من مجموعة من القدرات الحركية تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية بشكل يضمن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام والخاص المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات قيد البحث، كما قد يعزو الباحث تلك النتائج أيضاً أن البرنامج المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية والتي راع الباحث من خلالها عامل الربط بين تمرينات مهارية والقدرات التوافقية، الأمر الذي أدى إلى تطوير مستوى أداء تلك المهارات بصورة احسن من المجموعة الضابطة.

وايضا هذا الصدد يشير (1998: عمرو محمد مصطفى:76)، أن ارتفاع الحاصل في مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الأداء الفني للطالب، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط بالأداء المهاري للطالب وتؤثر فيه ويتأثر بها، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى للطالب من مستوى تلك القدرات التوافقية. (مصطفى، 1998: 33)

وهنا أيضاً يتفق ما سبق مع نتائج دراسة (2003: Zak & Duda: 63)، وكذلك مع (2004: داليا سليمان ميره: 7)، ويؤكد ذلك ايضاً (2007: خالد فريد عزت: 6)، وحيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التعليمي معي لما له من فاعلية إيجابي في تنمية القدرات التوافقية.

وهنا قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه، (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية).

وكذلك يتضح من نتائج الجدول (13) وجود فروق في معدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات (القبلية والبعديّة) ولكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسبة تحسن المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية ما بين (20,80% - 53,20%)، بينما تراوحت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ما بين (04,00% - 20,10%)، بينما تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية في مهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك ما بين (33,10% - 17,20%)، وقد تراوحت نسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (15,00% - 05,10%)، وأكد الباحث تفوق المجموعة

التجريبية على المجموعة الضابطة في (القدرات التوافقية ومهارات قيد البحث). إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام القدرات التوافقية والذي طبق على المجموعة التجريبية ولم يستخدم على المجموعة الضابطة، حيث ساعد ذلك على ربط مهارات الحركات الأرضية وتناسقها وسهولة الاداء مما دعي الى تحفيز المجموعة التجريبية على العمل وبذل أقصى جهد ممكن في تعلم تلك المهارات دون كلل او ملل. أن مستوى الفرد في القدرات التوافقية يؤثر تأثيرا واضحا في قدرته على التعلم الحركي، حيث أن القدرات التوافقية من أهم القدرات الحركية والضرورية لإتقان الأداء الحركي، أي كلما ازادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهاري.

4 - الاستنتاجات: -

- 1- فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية لها تأثيرا ايجابيا على مستوى أداء المهاري لطلاب المجموعة التجريبية.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع اختبارات القدرات التوافقية ومستوى تقييم مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك قيد البحث.

5 - التوصيات:

- 1- تطبيق تدريبات البرنامج المقترح على طلاب المرحلة الثانية لتحسين مستوى أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك.
- 2- ضرورة اهتمام العاملين في مجال تدريس مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك باختيار نوعية القدرات التوافقية التي تتناسب مع المدارس التخصصية وتدرج صعوبتها من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

المصادر:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (1999): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- إسلام مسعد على (2007): فاعلية برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
- حازم محمد أبو الخير (2013): فاعلية تنمية القدرات التوافقية على بعض الاداءات المهارية لب ارفع كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- خالد فريد عزت (2007): فاعلية برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

داليا سليمان ميره (2004): فاعلية التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

عصام الدين عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، ط 12، دار المعارف، القاهرة.

على فالج سلمان (2009): أهمية القدرات التوافقية، الأكاديمية الرياضية العراقية. عمرو محمد مصطفى (1998): دراسة علمية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة في ج.م.ع، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

محمد سعد زغلول، ومحمد علي، هاني سعيد عبد المنعم (2003): تصميم وانتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبرميديا وتأثيرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بال أرس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير بالإسكندرية، العدد 48.

محمد صبحي حسانين (2001): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.

نسرين محمود نبييه (2004): فاعلية تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن للناشئين الجمناستك تحت 8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة لإسكندرية.

نيفين حسين محمود (2004): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
ثانياً: المراجع الأجنبية:

Katch, W., Mc Ardle, W., (2002): Nutrition Weight Control and Exercise, Wc. Brown publishers. Philadelphia.

Mahmoud Houssain (2006): Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit

Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kova Verlag, Hamburg.

Raczek, J., (2002): Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (19651995) Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In Sport wissenschaft (32) 2, 2002, 201-216.

Shtula, A., (1997): Der Einfluss vielfaeltiger Koordination suebungen auf spezielle Faehigkeiten von Fussball spielern, In Hirtz & Nueske (Hrsg.)

**Bewegungs koordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet,
Band 87, S.198, Czwalina, Hamburg.**

**Stanistaw, Henryk, Z., (2005): Level coordination straining ability for players
team games in physical education sport, research quarter, Poland.**

**Vladimir Liakh (2001): coordination training in sports games, research
quarter Vol. issue (3), Poland.**

بناء مقياس التفكير التوليدي بكرة القدم الصالات للطالبات

م.م. فريق عبدالله هزاع أ.د. حيدر سلمان محسن أ.د. خليل حميد محمد علي

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى بناء مقياس التفكير التوليدي بكرة القدم الصالات للطالبات. استخدم الباحثون المنهج الوصفي. وتكون مجتمع البحث من (181) لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد (الجادرية) للعام الدراسي 2020-2021. قام الباحثون ببناء المقياس وفق الخطوات العلمية المطلوبة وتم ايجاد الاسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات اذ تم استخراج الصدق الظاهري والصدق المنطقي وصدق البناء فيما تم استخراج الثبات بطريقتي التجزئة النصفية والفاكرونباخ وتكون المقياس بصورته النهائية من (38) فقره موزعة على اربعة محاور وهي (مرونة التفكير - بيئة الدرس - حل المشكلات - النظرة الى الحياة) موزعه بين الفقرات الايجابية والسلبية. واوصى الباحثون بتطبيق المقياس على طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة والقيام بدراسات للتعرف على علاقة التفكير التوليدي لبعض المتغيرات الاخرى واجراء دراسة مشابهة خاصة بالطلاب.

Abstract

Building a scale of generative thinking in futsal football for female students

By

Fareeq Abdullah Hazaa Prof. Dr. Haider Salman Prof. Dr. Khalil Hamid
Muhammad

College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala

The research aims to build a scale of generative thinking in futsal for the female students. The researchers used the descriptive approach. The research population consisted of (181) first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Baghdad for the academic year 2020-2021. The researchers built the scale according to the required scientific steps, and the scientific foundations of honesty and stability were found, as apparent honesty, logical honesty and construction honesty were extracted, while the stability was extracted by the two methods of fractionation and Facronbach. Lesson environment - problem solving - outlook on life) distributed between positive and negative paragraphs. The researchers recommended applying the scale to students of physical education and sports sciences, conducting studies to identify the relationship of generative thinking to some other variables, and conducting a similar study for students.

1-1 مقدمة البحث واهميته:

ويعد التفكير ارقى العمليات العقلية التي يقوم بها الانسان في حياته ولمختلف انشطته ومراحله الدراسية وهو من اجمل العطايا الانسانية عندما يوجه بصورة صحيحة فكل مما يقوم به الفرد من اقوال وافعال نابع من افكاره وبالتالي فأن التفكير هو الذي يشكل الشخصية وهو وراء كل نجاح فأصحاب التفكير السليم مبدعون بعملهم وتميزون بعباءهم وتنفيذ واجباتهم ومنسجمون مع انفسهم ومتوافقون مع بيئتهم والتفكير التوليدي احد ابعاد التفكير الذي يمكن للطلاب الاستفادة منه لتوليد الافكار ذات الصلة بمادته الدراسية مما يؤدي الى زيادة تعلمه عن طريق الوصول الى العديد من الافكار والعمل على تنميتها من اجل الاسراع والارتقاء بها للمتعلم فالطالب الذي لديه القدره توليد الافكار يكون افضل من اقرانه بالتعلم واسرع منهم واكثر قدره على تعلم كل جديد .

وتعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد احدى اهم المؤسسات التربوية الرياضية في عراقنا الحبيب التي تقع عليها مسؤولية اعداد الافراد والقادرين على تربية النشء الجديد واكتشاف المواهب والطاقات الرياضية وتطويرها في المدارس والتي تعد اساس التطور الرياضي ولجميع الالعاب الرياضية ومنها كرة القدم للصالات والتي بدأت بالانتشار بصورة كبيرة بين اوساط الشباب الذين يشكلون الطلاب الجزء الاكبر منهم وان دخول مادة كرة القدم للصالات ضمن مقررات الفصل الدراسي الثاني لطالبات المرحلة الاولى يعطي هذا البحث اهميته كونه يسلط الضوء على اهم المفاهيم الفكرية ذات الصلة بكرة القدم للصالات للطالبات والمتمثل ببناء مقياس التفكير التوليدي والذي تفتقد اليه مكتبتنا الرياضية على حد علم الباحث.

1-2 مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث بالاجابة على السؤال الاتي :

مامستوى التفكير التوليدي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد؟

ان الاجابة على السؤال اعلاه تمثل مشكلة يستوجب حلها عن طريق بناء مقياس للتفكير التوليدي , وهذا ما قام به الباحث.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى :

بناء مقياس التفكير التوليدي بكرة القدم للصالات للطالبات

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 .المجال البشري . طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد للعام الدراسي 2019-2020 .

2-4-2 . المجال الزمني . المدة من 20/5 / 2020 لغاية 18 /8 / 2021.

1-4-3 .المجال المكاني . ملعب كرة القدم للصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

1-5-2 التفكير التوليدي (Generative thinking) (عياش :2010)

القدرة على استخدام المعرفة السابقة لغرض اضافة معلومات جديدة بطريقة بناءة والعمل على اقامة العلاقات بين الافكار الجديدة والافكار السابقة عن طريق ايجاد بناء متماسك من الافكار يربط بين توليد المعلومات والبناء المعرفي السابق لدى المتعلم .

2- الدراسات النظرية والسابقة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التفكير

هو مجمل الاشكال والعمليات الذهنية التي يؤديها عقل الانسان التي تمكنه من نمذجة العالم الذي يعيش فيه وبالتالي تمكنه من التعامل معه بفعاليه اكبر لتحقيق اهدافه وخططه ورغباته وغاياته , وهي اعمال العقل في مشكله للتوصل الى حلها وبتعبير اخر هو اجراء عملية عقلية في المعلومات الحاضرة لاجل الوصول الى المطلوب وهي حركة العقل بين المعلوم والمجهول ويمكن القول بأنه التصور الاجمالي والتفصيلي لواقع مار وعوامل تكوينية وطرق تحسينه وعلاج افاته وهي ايضاً تتضمن التعامل مع المعلومات كما في حال صياغتها للمصطلحات والاستنتاج واتخاذ القرارات ويعتبر التفكير اعلى الوظائف الادراكية التي يندرج تحليلها للعمليات التي تسهم في التفكير (رضا المظفر , 1964:24).

التفكير بأنه تلك العملية الذهنية التي بواسطتها يتم الحكم على واقع الاشياء وذلك بالربط بين المعلومات السابقة وواقع الشئ مما يجعله عاملاً هاماً في حل المشكلات (عبيد وعفانه: 23,2003) ويرى الباحث ان التفكير هو عمليات عقلية واتخاذ قرارات يتم تنظيمها لحل رموز ذهنية وتصورات وتنظيمها من اجل التوصل الى حل المشكلات واتخاذ القرار المناسب .

2-1-2 مزايا التفكير :

- 1- وهو مايميز الانسان عن غيره من المخلوقات .
- 2- يسهل عليه التعلم من الخبرات السابقة ممن عاشوا في غير زمانهم مما يساعده على ابتكار الوسائل والحيل.
- 3- يساعد على تقليل الجهد والحماية من الوقوع في الكثير من الاخطاء ويساهم في حل المشكلات التي تواجهه (عبدالعزيز , 2009: 27).
- ومن وجهة نظر الباحث فأن
- 4- مايميز التفكير هو كيفية التعامل مع المواقف والمشاكل وايجاد الحلول المناسبة لها .
- 5- قدرة التمييز بين الحالات السلبية والايجابية وفي ضوء تمييزها تكون الحلول .

3-1-2 التفكير التوليدي:

وهو من اهم انواع التفكير الذي يساعد العملية التعليمية لما يملكه من عناصر ترتبط مع العملية البنائية وهناك عدة تعاريف له منها

هو " القدرة على استخدام الافكار السابقة وتوليد افكار جديدة تتضمن مهارات التوليد في استخدام المعرفة السابقة لأضافة معلومات جديدة فهو عملية بنائية يتم الربط بين الافكار الجديدة والمعرفة السابقة عن طريق بناء متماسك بين الافكار يربط المعلومات الجديدة والقديمة " (روبرت مازانو وآخرون : 2004,216). ويعرفه (عصفور 2011 : 16) " تلك القدرات التفكيرية التي تتوصل لأفكار جديدة للمعلومات متاحة وموجودة من قبل ولكن اضيف اليها علاقات وارتباطات جديدة " . ويعرفه(الصعيدي :2014,197) "بأنه القدرة على وضع الفرضيات لحل المشكلات الرياضية الروتينية او الغير روتينية التنبؤ بالنتائج في ضوء المعطيات على هذه المشكلات وانتاج عدداً من الحلول لها وتنوع افكار هذه الحلو مع ندرة هذا الافكار بين اقرانه وانتاج علاقات وانماط غير مألوفة" . ومن وجهة نظر الباحث فإنه تفكير يمارس خلاله المتعلم مجموعة من العمليات العقلية يستطيع فيها التنبؤ في ضوء معطيات خاصة منها معطيات المرونة وكيفية التعرف على الاخطاء والمغالطات والتوصل الى حلول الى مشكلات لم يتعرض لها من قبل عن طريق ما يمتلكه من معلومات سابقة .

2-1-4 مهارات التفكير التوليدي:

"هي مهارات تجعل عملية التفكير تتم بنسق مفتوح يتميز الانتاج فيه بخاصية فريدة وهي تنوع الاجابات التي لاتحدها المعلومات المتاحة " (الطيبي:2004,51). وتتضمن مهارات التذكير بعدين اساسيين هما بعد الاكتشاف وبعد التوليد حيث ان الاكتشاف يتم فيه تفسير ماتم بناءه في مرحلة التوليد للبنى المهيأه للابداع وتكون اساساً في الافكار وتعديلها خلال مرحلة الاكتشاف الابداعي اما التوليدي فهي تراكب لما قبل الابداع تتضمن الخصائص المعرفية التي تعتبر تهيئة للاكتشاف الابداعي (الزيات:2001,356) .

2-1-5 العوامل المؤثرة في تنمية مهارات التفكير التوليدي:

- هناك العديد من العوامل التي تساعد في تنمية التفكير بشكل عام والتفكير التوليدي بشكل خاص منها:
- 1- البيئة المدرسية حيث ان الطرق التقليدية والتي تركز على الحفظ والتلقين تعد عائقاً في عملية تولي الافكار عكس ما هو معمول به من طرق حديثة التي تركز في جعل المتعلم هو اساس بناء معرفته لنفسه والتي تساهم في تنمية المهارات التوليدية .
 - 2- البيئة الاسرية حيث تعتبر هذه البيئة اساس لأستثارة الجوانب العقلية وتشجيع الاستقلالية وهي تساعد على تنمية مهارات التفكير التوليدي (احميدة : 2014,282) .
 - 3- الاتجاه الفلسفي والثقافي وهي تساعد على جعل المتعلم يشعر بالطمأنينة في جعله في بيئته يعبر عن اراءه وافكاره بلا قيود ويشمل جميع الجوانب التي تؤثر في عادات الانسان .
 - 4- اساليب التقويم وهي تقيس ماتعلمه المتعلم بأستخدام الملاحظة والمناقشة الجماعية وان لايهمل جانب الاختبارات الكتابية والشفوية (النجدي وآخرون:2007,883).

2-1-6 المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

إن المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أي لعبة رياضية وخاصة في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم للصالات إذ إن هذه اللعبة من الألعاب التي يجب أن يمتلك اللاعب فيها مستوى عال من الأداء المهاري باعتبارها إحدى أهم أركان إعداد اللاعب المتعلم.

2-2 الدراسات السابقة

لم يجد الباحث دراسة سابقة في بيئتنا العراقية الرياضية لها صلة بهذا البحث.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد بعدد (181) طالبة يمثلون خمس شعب للعام الدراسي 2020-2021، وقام الباحث بأختيار الشعب وطالباتها بصورة عشوائية لعينات البحث إذ تم اختيار (15) طالبة من شعبة (أ) للتجربة الاستطلاعية لبناء المقياس بنسبة مئوية بلغت (8,28%) من مجتمع البحث فبينما تم اختيار (62) طالبة من الشعبين (ج،د) لعينة بناء المقياس بنسبة مئوية مقدارها (34,24%) بمعدل (31) طالبة من كل شعبة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

عينة البناء		العينة الاستطلاعية للمقياس		مجتمع البحث		ت
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	العدد	الشعب	
—	—	8,28%	15	34	أ	1
—	—	—	—	36	ب	2
17,14%	31	—	—	36	ج	3
17,14%	31	—	—	37	د	4
—	—	—	—	38	هـ	5
34,28	62	8,28%	15	181	المجموع	

3-3 الوسائل والادوات :

أستعمل الباحث الوسائل والادوات الآتية:

1- المصادر والمراجع العلمية.

2- الملاحظة.

3- الاستبيان.

4- المقابلة.

4-4 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اجراءات بناء مقياس التفكير التوليدي:

بالنظر لعدم توافر مقياس للتفكير التوليدي لعينة البحث في البيئه العراقية على حد اطلاع الباحث فأن الظروف تقتضي القيام ببناء المقياس, ولتحقيق ذلك قام الباحث باتباع الخطوات الاتية :

1-1-4-3 تحديد فكرة وهدف مقياس التفكير التوليدي:

وتتمثل بالتحديد الدقيق للفكرة او الظاهرة المطلوب قياسها والتي يجب ان ترتبط برغبة الباحث وان تكون قابله للقياس مع اعتماد وتعريف نظري لها يكون اساساً لبناء المقياس وهذه الخطوه هي التي تساعد باني المقياس بالتعرف والالمام بالافكار الاساسية لبناء مقياسه (محسن لظفي احمد: 2006:114) . واعتمد الباحث هذه الخطوه اذ تم تحديد الظاهرة المطلوب قياسها والمتمثلة بالتعرف على التفكير التوليدي لدى طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد, واعتماد تعريف نظري له كما تم ذكره في الاطار النظري.

2-1-4-3 تحديد محاور مقياس التفكير التوليدي:

على وفق الاطار النظري الذي اطلع عليه الباحث والمتمثل بالمصادر والمراجع العربية والاجنبية والدراسات ذات الصلة بمفهوم التفكير التوليدي , كذلك الاطلاع على عدة مقاييس معنية بقياس التفكير التوليدي, تم تحديد ستة محاور مقترحة وهي (مرونة التفكير - تعبير الافكار - الاصاله - بيئة الدرس - حل المشكلات - النظرة الى الحياة) وتم عمل استبانته تضمنت التعريف النظري لمفهوم التفكير التوليدي ومحاور المقياس الستة مع تعريفاتها الملحق (1) وعرض الاستبانة على (15) من اصحاب الاختصاص والخبراء في الاختبار والقياس وطرائق التدريس وكرة القدم للصالات وعلم النفس الرياضي الملحق (2) وطلب منهم ابداء الرأي في تقرير مدى ملائمة التعريف النظري لمفهوم التفكير التوليدي لعينة البحث وصلاحيه المحاور وتعريفاتها وازضافة او حذف اي محور لايتلائم مع هدف المقياس, وقد وافق السادة الخبراء على صلاحية التعريف النظري لمفهوم المقياس وتعريفات المحاور كما وافقوا على (4) محاور وهي (مرونة التفكير - بيئة الدرس - حل المشكلات - النظرة الى الحياة) فيما تم رفض محوري (تعبير الافكار و الاصاله) و اعتمد الباحث بنسبة (85%) فأكثر من اتفاق الخبراء للموافقة على كل محور وعلى وفق ذلك تم اعتماد المحاور الاربعة فقط والجدول (3) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (3)

يبين اراء السادة الخبراء لتحديد محاور مقياس التفكير التوليدي

ت	المحاور	عدد الخبراء	الموافقون	%
1	مرونة التفكير	15	15	100%
2	تعبير الافكار	15	9	60%
3	الاصالة	15	8	53,33%

4	بيئة الدرس	15	15	100%
5	حل المشكلات	15	15	100%
6	النظرة الى الحياة	14	15	93,33%

3-4-1-3 اعداد الصيغة الاولى لل فقرات :

يذكر زاهي وعمران ان خطوة اعداد الفقرات تعد من الخطوات الرئيسية والمرتكزات الاساسية في عملية بناء اي مقياس (زاهي وعمران :1998:407) فبعد ان قام الباحث بتحديد المحاور الاربعة للمقياس عن طريق الاجراءات التي تم توضيحها في الخطوة السابقة, بدأ الباحث بصياغة الفقرات بصورتها الاولى وعددها (48) فقره ملحق (3) موزعه على محاور المقياس الاربعة بمعدل (13) فقره لمحور مرونة التفكير و (11) فقره لمحور بيئة الدرس و(12) فقره لمحور حل المشكلات و(12) فقره لمحو النظرة الى الحياة . ثم عرضت على مختص باللغة العربية* لضمان السلامة اللغوية .

3-4-1-4 صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي):

بعد الخطوة السابقة التي تضمنت اقتراح (48) فقره تم ادراجها ضمن مجالاتها مع بدائل الاجابة المقترح الذي يتكون من خمسة درجات وهي :-

(موافق بدرجة كبيره - موافق - موافق احيانا - غير موافق - غير موافق بدرجة كبيرة)

في استبانة ملحق (3) وزعت على السادة الخبراء انفسهم الذين وزعت استبانة صلاحية المجالات ملحق (2) وطلب منهم ابداء الرأي في صلاحية الفقرات من عدمها في قياس التفكير التوليدي وعائدية كل فقره للمجال الذي وضعت فيه وتعديل اية فقره او اضافة فقرات اخرى كما طلب منهم تأشير الفقرات الايجابية والسلبية وابداء الرأي في صلاحية بدائل الاجابة الخماسي.

3-4-1-5 طريقة صياغة الفقرات:

في صياغة فقرات مقياس هذه الدراسة تم اعتماد الخطوات العلمية التي حددها العلماء اذ يذكر (ستانلي وكينث) ان صياغة الفقرات يجب ان تخضع للقواعد الاتية: (Stanly, Kenneth:1992:p.290)

1. ان يكون معنى الفقره واضحاً

2. ان تكون للفقره معنى واحد

3. ان تكون سلبية وايجابية لتفادي الاجابة النمطية

4. ان نغير الفقره عن المحور الذي وضعت فيه .

وعلى وفق اراء السادة الخبراء حذفت (5) فقرات لعدم حصولها على نسبة (85) فأكثر وهو المعيار الذي اعتمده الباحث لقبول اتفاق السادة الخبراء على كل فقره " ان الباحث له الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للفقرات (علاوي ورضوان :1999:ص 366), وارقام الفقرات التي تم رفعها من المقياس هي (5- 8- 13- 17- 29) والجدول (4) يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء على كل فقره وارقام الفقرات الايجابية والسلبية ضمن محاورها.

*د. ميثم حبيب استاذ في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة بغداد

الجدول (4)

يبين نسبة آراء السادة الخبراء عن الفقرات والفقرات الايجابية والسلبية

اسم المحور	رقم الفقرة	الفقرات	تصلح	لا تصلح	%100	اتجاه الفقرة
مرونة التفكير	-1	اطرح افكاري بجراءة بغض النظر عن آراء الآخرين	15	-	100%	ايجابية
	-2	اجد صعوبة في تغيير قناعاتي	13	2	86.66%	سلبية
	-3	ارى ان افكاري متناغمة مع افكار زميلاتي	13	2	86.66%	ايجابية
	-4	اختلف مع من لا يقتنع بأفكاري	14	1	93.33%	سلبية
	5	لدي احياناً افكار غريبة	10	5	66.66%	سلبية
	-6	اعتقد ان آرائي افضل من آراء زميلاتي	13	2	86.66%	سلبية
	-7	اتردد بالسؤال عن شيء غير معقول او غير مفهوم بالنسبة لي	15	-	100%	سلبية
	8	اهتم كثيراً بفهم افكار الآخرين	11	4	73.33%	ايجابية
	-9	ارى ان افكاري افضل من افكار الآخرين	14	1	93.33%	سلبية
	-10	حياتي يضعها المجتمع وليست افكاري	13	2	86.66%	سلبية
	-11	تستهويني الافكار الجديده في مختلف جوانب الحياة	14	1	93.33%	ايجابية
	-12	اعتقد ان التأثير الافكار الجديدة يطمس هويتي الوطنية	14	1	93.33%	سلبية
	-13	امارس احلام اليقظه بين حين واخر	9	6	60%	ايجابية
بيئة الدرس	-14	اشعر بالمتعة داخل الدرس	13	2	86.66%	ايجابية
	-15	انا في الغالب اكون مستعد نفسياً للدرس	13	2	86.66%	ايجابية
	-16	يصعب علي ممارسة التغذية الراجعة في الدرس	14	1	93.33%	سلبية

				لتصحيح اخطائي		
سلبية	66,66 %	5	10	لأستطيع تقييم اداءي في الدرس	-17	بيئة الدرس
ايجابية	%100	-	15	يشرك الاستاذ جميع الطالبات في تعلم المهارة الجديدة	-18	
سلبية	86,66 %	2	13	مدة الدرس لاتساعد على التعلم المطلوب للمهارة الجديدة	-19	
ايجابية	%100	-	15	يستخدم الاستاذ شاشة عرض وافلام فيديو عند تعلم المهارات	20	
ايجابية	%100	-	15	يتيح الاستاذ لنا الحرية في طرح الاسئلة والمناقشة	-21	
سلبية	86,66 %	2	13	وقت الدرس غير مناسب بالنسبة لي	-22	
ايجابية	%100	-	15	يتصف الدرس بالنشاط والحيوية	-23	
ايجابية	86,66 %	2	13	ألقي التشجيع والدعم من زميلاتي باستمرار	-24	
ايجابية	%100	-	15	كل مشكلة تحدث لي هي خبرة تنمي شخصيتي	-25	حل المشكلة
ايجابية	%100	-	15	وجود المشكلات في الحياة حالة طبيعية جداً	-26	
ايجابية	86,66 %	2	13	أؤمن ان كل مشكلة مهما كانت معقدة لها حل	-27	
سلبية	%100	-	15	بعض الاحيان اترك مشكلاتي للزمن فهو الكفيل بحلها	-28	
سلبية	%60	6	9	احل مشكلاتي بطريقتي الخاصة	-29	
ايجابية	86,66 %	2	13	اواجه مشاكلتي بهدوء	-30	
ايجابية	%100	-	15	قبل حل المشكلة اقوم بالتعرف على اسبابها	-31	
سلبية	93,33 %	1	14	المشكلات التي تواجهني تؤثر سلباً على مزاجي	-32	
سلبية	86,66 %	2	13	اتهرب في بعض الاحيان من مواجهة المشكلات	-33	
سلبية	86,66 %	2	13	اشعر بالتوتر عند كل مشكلة تواجهني	-34	
ايجابية	%100	-	15	استشير الاهل في حل العديد من المشكلات	-35	

اجيابة	86,66 %	2	13	اضع لكل مشكلة اكثر من حل	-36	
اجيابة	86,66 %	2	13	أؤمن ان الحق يعلو دائماً على الباطل	-37	النظرة الى الحياة
سلبية	93,33 %	1	14	يشغل تفكيري كثيراً الحاقد واللئيم	-38	
سلبية	100%	-	15	افكر كثيراً بالحساد	-39	
اجيابة	86,66 %	2	13	الاشياء الجميلة بالحياة اكثر من الاشياء القبيحة	-40	
سلبية	86,66 %	2	13	اشعر بالقلق على مستقبلي الدراسي	-41	
سلبية	100%	-	15	ارى ان ضغوط الحياة اقوى من قدراتي	-42	
سلبية	93,33 %	1	14	اهتم بصغائر الامور التي اتعرض لها في حياتي	-43	
اجيابة	100%	-	15	أؤمن ان الخير ينتصر على الشر ولو بعد حين	-44	
اجيابة	93,33 %	1	14	ابتعد عن كل شخص يشكو ويتذمر من الحياة	-45	
اجيابة	100%	-	15	اتقبل اعتذار الاخرين بعد اسائتهم لي	-46	
اجيابة	100%	-	15	يسعدني تميز زميلاتي ونجاح الاخرين في الحياة	-47	
سلبية	86,66 %	2	13	يمكن ان اصف نفسي بالعصبية وسرعة الاستشارة	48	

على وفق ذلك اصبح المقياس يتكون (43) فقره موزعة على محاور المقياس الاربعة بواقع (10) فقرات لمحور مرونة التفكير و(10) فقرات لمحور بيئة الدرس و(11) فقره لمحور حل المشكلات (12) فقره لمحور النظرة الى الحياة وتوزعت الفقرات بين الايجابية والسلبية بواقع (23) فقره ايجابية و(20) فقره سلبية , كما مبين في الجدول اعلاه .

3-4-1-6 دقة الاجابة :

من اجل التعرف على جدية افراد العينة بالاجابة على فقرات المقياس ومدى توافق الدقة والصدق والواقعية في الاجابات بعيداً عن التزييف قام الباحث بصياغة (4) فقرات اضافية مكررة لأربعة فقرات موجودة اصلاً بالمقياس ولكن بأسلوب مختلف مع بقاء المعنى نفسه والفكرة نفسها للفقرات الاصلية وازيفت هذه الفقرات الى فقرات المقياس البالغة (43) . يذكر محمد خليل واخرون انه لغرض الكشف عن جدية اجابات المستجيب ودقته يتم استخدام بعض الاسئلة التي تسمى بالاسئلة الكاشفة بهدف التعرف على مدى منطقية المستجيب وامانته في الاجابة (محمد خليل ع باس واخرون : 2009 : 245) وعرض الفقرات الكاشفة على

عدد من الخبراء* للتأكد من صلاحية صياغتها وملائمتها للفقرات وبعد ذلك تم اضافتها الى الفقرات الاصلية وادرجت مع فقرات المقياس بمعدل فقره لكل مجال وبهذا اصبحت عدد فقرات المقياس (47). الملحق (4) علماً ان الفقرات الاربعة الكاشفة يتم استبعادها عند عملية التحلل الاحصائي ويبين الجدول (5) ارقام الفقرات الاصلية والكاشفة في المقياس .

الجدول (5)

يبين ارقام الفقرات الاصلية والفقرات الكاشفة

ت	اسم المجال	رقم الفقرة الاصلية بالمقياس	رقم فقره الكاشفة بالمقياس
1	مرونة التفكير	1	11
2	بيئة الدرس	17	26
3	حل المشكلات	25	33
4	النظرة الى الحياة	35	47

اما المعيار الذي اعتمده الباحث في الكشف عن عدم دقه الاجابة او تزييفها على فقرات المقياس فهو ما ذكره تحسين عبد الرحمن نقلاً عن (Gibson) الى ضرورة استبعاد اجابات الاستمارة التي يجيب المستجيب فيها عن (5) فقرات من مقياس يتكون من (10) فقرات بصورة خاطئة (المفتي:ص54). وعلى وفق ذلك استند الباحث الى تطابق الاجابة على فقرتين فأكثر من الفقرات الاربعة الخاصة بكشف زيف الاجابة مؤشراً على دقة المجيب وامانته في الاجابة اي ان المستجيب اذ اجاب على فقرتين فأكثر من الفقرات الاربعة (غير الاصلية) اجابة مطابقة للفقرات الاصلية تقبل اجاباته على فقرات المقياس وبهذا اصبح عدد الفقرات التي تضمنتها استبانة المقياس التي وزعت على افراد عينة البناء (47) فقره ملحق(4).

7-1-4-3 تعليمات المقياس

ولغرض تسهيل الاجابة على فقرات المقياس دون ارباك والحصول على النتائج السليمة لابد من صياغة تعليمات تساعد المستجيب وترشده الى كيفية الاجابة لذا قام الباحث بصياغة تعليمات الاجابة بلغة سهلة ومفهومة وواضحة بما يؤدي الى سهولة الاجابة وتضمنت التعليمات الطلب من افراد العينة بالاجابة على جميع فقرات المقياس وعدم ترك اية فقرة وعدم ذكر الاسم كما تم اخفاء اسم المقياس الحقيقي وادراج تحت عنوان استبانة لكي لا تتأثر اجابة افراد العينة اذ يذكر كرو نباخ ان التسمية الصريحة للمقياس او الاختبار يؤدي ان يقوم المستجيب بتزييف اجابته او ان يميل بأجابته الى الاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (Gronbach :1972:40) والملحق (4) يبين ذلك.

8-1-4-3 التجربة الاستطلاعية

لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته والوقت المستغرق للاجابة وفيما اذا كانت هنالك اية صعوبة او معوقات للعمل على تلافيها قبل تطبيق المقياس والتعرف على مدى كفاية فريق العمل المساعد فقد قام اجراء تجربة استطلاعية على (15) طالبات اختيرت عشوائياً واجريت التجربة يوم 3 / 5 / 2021.

وتبين عدم وجود اي مشكلات او معوقات بتطبيق المقياس وان الوقت المستغرق للاجابة تراوح بين 17-19 دقيقة .

4-1 تطبيق المقياس على عينة البناء :

تم تطبيق مقياس التفكير التوليدي من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل* على عينة البناء البالغة (62) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد بتاريخ 2021/ 5/10 ولغاية 2021/ 5/24 / 2021 وقام الباحث بأدراج الفقرات بصورة متسلسلة دون ذكر مجالاتها لاستخراج صدق وثبات الفقرات احصائياً

4-2 التحليل الاحصائي للفقرات:

ان عملية تحليل الفقرات والتمثلة بأيجاد صدقها وثباتها احصائياً يعد الهدف النهائي للخطوات التي تم ذكرها في بناء المقياس قبل تطبيقه على عينة البحث اذ ان بناء المقياس في محصلته يتكون من فقرات وهذه الفقرات يجب ان تعبر بصورة دقيقة على المفهوم او الظاهرة المطلوب قياسها ولكي تكون فقراته دقيقة فلا بد من اخضاعها للأسس العلمية احصائياً ويذكر جيسيل ان الخصائص السيكمترية للمقياس هي التي تكشف قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وان التحليل المنطقي للفقرات لا يكفي للكشف عن صدقها لانه يعتمد على الفحص الظاهري لها وان الكشف عن قدرة المقياس وكفائته تتم عن طريق تحليل فقراته (Giselle :1991:43) ومن اجل ذلك قام الباحث بأستخراج صدق المقياس وثباته وكالاتي :-

4-2-1 الصدق:

يعد الصدق من اهم الاسس العلمية التي تركز عليها عملية بناء المقاييس. ويقصد به " ان المقياس الصادق يقيس مايجب عليه قياسه "(مجنوب :295:2010) "وهو جودة الاختبار كأداة لقياس ماوضح اصلاً لقياسه" (غسان محمد عبد السادة:61:2010).

والاختبار الصادق هو الذي يقوم بقياس الظاهرة التي تم تصميمه لقياسها فقط دون ان يقيس اي شي اخذ عنها (علاوي ورضوان : 255:2000)

وللصدق انواع وقد استخدم الباحث في بناء مقياس هذا البحث نوعين من الصدق وهما صدق المحتوى وصدق البناء وكالاتي :
اولاً : صدق المحتوى :

استخدم الباحث في بناء مقياس هذا البحث نوعين من صدق المحتوى وهما :-

1. الصدق الظاهري :

ويقصد به ان الاختبار يكون مقبولاً من قبل افراد عينة البحث ويبدو انه يقيس الخاصية المطلوب قياسها عن طريق اشخاص لهم علاقة بموضوع القياس (الامام :131:2011).
وقد تحقق الباحث من توافر هذا النوع من الصدق عندما تم عرض فقرات المقياس على مجموعه من اصحاب الخبرة والتخصص في موضوع المقياس وكما تم توضيحه في الصفحات الخاصة ببناء المقياس.

• محمد كاظم .بكالوريوس تربية رياضية - احمد عبدالله هزاع بكالوريوس تربية رياضية

2. الصدق المنطقي

يقصد بالصدق المنطقي للمقياس هو التعريف بالظاهرة او المفهوم المراد قياسه وتحديد محاوره وتغطيتها بفقرات تكون معبره عن هذه المحاور بصورة دقيقة وقام الباحث بهذا الاجراء عندما تم تعريف مفهوم التفكير التوليدي وتحديد حاوره وصياغة الفقرات وكما تم توضيحه سابقاً.

ثانياً : صدق البناء

يعد صدق البناء اهم انواع الصدق لانه يعتمد على التحليل الاحصائي للفقرات . ويقصد به "مدى قياس فقرات المقياس للسمة او الظاهرة السلوكية المراد قياسها" (الخيكاني :68:2008) ومن اجل التحقق من توافر هذا النوع من الصدق في مقياس التفكير التوليدي فقد قام الباحث بأستخدام الطرائق الآتية :

1- القوة التمييزية للفقرات :

وتهدف هذه الطريقة الى تقدير صدق الاختبار من حيث قدرة فقراته على التمييز بين الافراد واصحاب الدرجات الواطنة في السمة او المفهوم المراد قياسه (رضوان :244:2006) . ولما كان هدف المقياس لهذا البحث هو قياس مفهوم التفكير التوليدي لدى عينة البحث فالقوة التمييزية لكل فقرة معناها ان فقره لها القدرة على ان تمييز بين الطالبات اللواتي لديهن مستوى واطى في المفهوم نفسه .

ولغرض التحقق من ذلك تم تفرغ اجابات عينة البناء البالغة (62) طالبة وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وتم ترتيب الاستمارات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة ومن خلال ذلك تم تحديد نسبة (27%) للمجموعه العليا وعددها (16) استمارة و(27%) للمجموعه الدنيا وعددها (16) استمارة وتضمنت المجموعه الوسطى (28) استمارة اذ تعد نسبه (27%) من النسب المفضله التي تعطينا افضل تمايز بين اصحاب الدرجات العليا والدنيا وللتعرف على مدى قوه الفقرة في التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا (Stang:1981:511) وللتحقق من دلالة فروق الاوساط الحسابية بين المجموعتين العليا والدنيا تم استخدام اختبار (t.test) لفقرات المقياس البالغة (43) فقره وبينت النتائج ان مستوى الدلالة المحتسب هو اقل من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) بأستثناء ثلاث فقرات وارقامها(12,30,31) كانت مستوى الدلالة اكبر من (0,05) لذا تم رفعهما من المقياس وبهذا اصبح المقياس مكون من (40) فقره . والجدول (6) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (6)

يبين القوة التمييزية لفقرات بناء المقياس

رقم الفقرة	المجموعه العليا		المجموعه الدنيا		قيمة ت	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
1	1,229	3,801	1,127	2,061	13,306	0,002	معنوي
2	1,191	3,622	0,902	2,133	14,679	0,000	معنوي
3	1,083	4,180	0,878	2,603	15,911	0,000	معنوي
4	0,549	4,523	1,103	3,112	14,888	0,000	معنوي
5	0,551	4,606	1,167	2,222	15,671	0,000	معنوي
6	0,628	4,457	1,502	2,350	16,349	0,000	معنوي
7	0,507	4,777	1,161	2,513	13,884	0,000	معنوي

معنوي	0,000	16,606	1,033	2,652	0,832	4,725	8
معنوي	0,008	13,089	1,081	1,928	1,127	3,824	9
معنوي	0,005	13,929	1,166	2,711	1,089	3,989	10
معنوي	0,000	19,885	1,021	2,444	1,179	4,309	11
غير معنوي	1,169	17,331	0,612	4,514	1,302	4,444	12
معنوي	0,000	16,485	0,832	2,762	0,844	3,318	13
معنوي	0,000	19,233	1,059	2,028	0,553	4,590	14
معنوي	0,000	15,666	1,161	1,118	1,040	3,655	15
معنوي	0,000	24,083	1,101	2,111	1,108	3,881	16
معنوي	0,000	15,418	0,951	2,219	1,112	4,016	17
معنوي	0,000	18,304	0,761	2,022	0,909	4,343	18
معنوي	0,000	19,291	0,814	2,039	1,104	4,369	19
معنوي	0,000	17,366	1,008	2,202	0,907	4,449	20
معنوي	0,000	26,645	0,909	2,113	0,993	4,450	21
معنوي	0,000	17,459	1,243	2,333	0,546	4,617	22
معنوي	0,000	17,047	1,008	2,121	0,899	4,473	23
معنوي	0,000	16,736	1,069	2,389	0,515	4,689	24
معنوي	0,000	17,188	0,885	2,227	0,981	4,515	25
معنوي	0,000	16,250	1,073	2,508	0,617	4,415	26
معنوي	0,000	15,788	0,971	2,105	0,884	3,982	27
معنوي	0,000	14,183	0,898	3,018	0,991	4,352	28
معنوي	0,000	19,517	0,707	2,421	0,439	4,818	29
غير معنوي	1,051	17,195	0,419	3,989	1,203	4,145	30
غير معنوي	0,112	18,241	1,007	3,909	1,453	3,818	31
معنوي	0,000	26,355	1,211	2,811	0,000	5,000	32
معنوي	0,000	17,149	0,492	1,550	1,213	3,773	33
معنوي	0,000	21,201	0,816	2,200	0,488	4,885	34
معنوي	0,000	19,192	0,685	1,119	0,709	3,332	35
معنوي	0,000	15,239	0,803	3,588	0,000	5,000	36
معنوي	0,000	27,022	0,531	1,625	0,401	4,489	37
معنوي	0,000	31,619	0,491	1,281	0,495	3,613	38
معنوي	0,000	28,558	0,631	2,541	0,000	5,000	39
معنوي	0,000	23,841	0,628	3,099	0,000	5,000	40
معنوي	0,000	39,909	0,411	2,847	0,000	5,000	41

معنوي	0,000	41,888	0,489	1,508	0,419	4,662	42
معنوي	0,000	22,225	0,641	3,231	0,000	5,000	43

قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت $> 0,05$ عند درجة حرية 32.

2- معامل الاتساق الداخلي

لغرض التحقق من اتساق فقرات المقياس في قياس مفهوم التفكير التوليدي بعينة البحث فقد قام الباحث بأستخدام معامل الاتساق الداخلي الذي يعني تحديد مدى تجانس فقرات المقياس وقدرتها في قياس الظاهرة السلوكية وابرار الترابط بينهما .(عامر سعيد واحمد هاني :2016:108).

وعلى وفق ذلك استخدم الباحث الانواع الثلاثة الاتية من الاتساق الداخلي :

أ- علاقة درجة فقره بالدرجة الكلية للمقياس تعد علاقة الارتباط بين كل فقره بالدرجة الكلية للمقياس من المؤشرات المهمة على ان الفقره تقيس المفهوم المطلوب قياسه اي ان الفقره تمثل بصورة حقيقته قياس مفهوم التفكير التوليدي لهذا البحث وبأستخدام معامل ارتباط بيرسون ومن خلال اجابات افراد العينة البالغه (62) طالبة تبين وجود فقرتين غير دالة احصائياً وارقامهما (36 و40) اذ كانت المعنوية الحقيقية لكل منهما اكبر من (0,05) لذا تم رفعهما من المقياس يتكون من (38) فقره والجدول (7) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (7)

يبين معامل الارتباط لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقره	معامل الارتباط	المعنوية الحقيقية	الدلالة	رقم الفقره	معامل الارتباط	المعنوية الحقيقية	الدلالة
1	0,208	0,000	معنوي	21	0,355	0,000	معنوي
2	0,284	0,000	معنوي	22	0,417	0,000	معنوي
3	0,276	0,000	معنوي	23	0,501	0,000	معنوي
4	1,188	0,003	معنوي	24	0,349	0,000	معنوي
5	0,269	0,000	معنوي	25	0,482	0,000	معنوي
6	0,322	0,000	معنوي	26	0,291	0,000	معنوي
7	0,401	0,000	معنوي	27	0,321	0,000	معنوي
8	0,355	0,000	معنوي	28	0,468	0,000	معنوي
9	0,297	0,000	معنوي	29	0,426	0,000	معنوي
10	0,377	0,000	معنوي	30	0,419	0,000	معنوي
11	0,310	0,000	معنوي	31	0,461	0,000	معنوي
12	0,415	0,000	معنوي	32	0,229	0,000	معنوي
13	0,281	0,000	معنوي	33	0,399	0,000	معنوي
14	0,404	0,000	معنوي	34	0,484	0,000	معنوي

معنوي	0,000	0,372	35	معنوي	0,000	0,444	15
عشوائي	0,222	0,129	36	معنوي	0,000	0,339	16
معنوي	0,000	0,307	37	معنوي	0,003	0,187	17
معنوي	0,000	0,333	38	معنوي	0,000	0,421	18
معنوي	0,000	0,130	39	معنوي	0,000	0,229	19
عشوائي	0,576	0,059	40	معنوي	0,000	0,436	20

قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت $> 0,05$ عند درجة حرية 32.

ب- علاقة درجة الفقره بالدرجة الكلية للمحور

للتحقق من مدى ملائمة كل فقره للمجال الذي وضعت فيه والذي يعد احدى مؤشرات الصدق للمفهوم الذي يهدف المقياس الى قياسه, فقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج وجود علاقة اتباط معنوية بين درجة كل فقره مع درجة المحور الذي وضعت فيه . والجدول (8) يبين ذلك .

الجدول (8)

يبين معامل الارتباط بين درجة كل فقره والدرجة الكلية لكل محور

المحور	رقم الفقره	معامل الارتباط	المعنوية الحقيقية	الدلالة	المحور	رقم الفقره	معامل الارتباط	المعنوية الحقيقية	الدلالة
مسرورة الافكار	1	0,453	0,000	معنوي	حل المشكلات	20	0,267	0,003	معنوي
	2	0,381	0,000	معنوي		21	0,471	0,000	معنوي
	3	0,489	0,000	معنوي		22	0,409	0,000	معنوي
	4	0,462	0,000	معنوي		23	0,466	0,000	معنوي
	5	0,473	0,000	معنوي		24	0,511	0,000	معنوي
	6	0,465	0,000	معنوي		25	0,519	0,000	معنوي
	7	0,413	0,000	معنوي		26	0,407	0,000	معنوي
	8	0,394	0,000	معنوي		27	0,363	0,000	معنوي
	9	0,419	0,000	معنوي		28	0,444	0,000	معنوي
	10	0,431	0,000	معنوي		29	0,493	0,000	معنوي
بيئة الدرس	11	0,447	0,000	معنوي	النظرة الى الحياة	30	0,381	0,000	معنوي
	12	0,475	0,000	معنوي		31	0,370	0,000	معنوي
	13	0,513	0,000	معنوي		32	0,456	0,000	معنوي
	14	0,428	0,000	معنوي		33	0,402	0,000	معنوي
	15	0,392	0,000	معنوي		34	0,303	0,000	معنوي
	16	0,268	0,003	معنوي		35	0,464	0,000	معنوي
	17	0,481	0,000	معنوي		36	0,327	0,000	معنوي
	18	0,459	0,000	معنوي		37	0,227	0,011	معنوي

معنوي	0,000	0,459	38		معنوي	0,000	0,388	19
-------	-------	-------	----	--	-------	-------	-------	----

قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت $>0,05$ عند درجة حرية 32.

ج- علاقة درجة المحور بالدرجة الكلية للمقياس

من اجل التعرف على حقيقة علاقة ارتباط درجة كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية له وهل ان كل محور يمثل السمة او المفهوم المطلوب قياسه فقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل محور من محاور المقياس الاربعة مع الدرجة الكلية للمقياس اذ تبين ان قيم المعنوية الحقيقية لكل محور اقل من مستوى (0,05) مما يعني ان هذه المحاور تمثل مفهوم التفكير التوليدي لهذه الدراسة والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9)

يبين معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ت	اسم المحور	معامل الارتباط	القيمة الحقيقية	الدلالة
1	مرونة التفكير	0,778	0,000	معنوي
2	بيئة الدرس	0,697	0,000	معنوي
3	حل المشكلات	0,781	0,000	معنوي
4	النظرة الى الحياة	0,673	0,000	معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت $>0,05$ عند درجة حرية 32.

4-2-2 الثبات:

يعد ثبات المقياس من الشروط الاساسية التي يجب ان يتصف بها اي مقياس وهو من الاسس العلمية التي يجب توافرها في المقاييس والثبات يعني ان المقياس يعطي النتائج نفسها او مقاربه لها للعينة نفسها وتحت الظروف نفسها (الصميدعي واخرون: 2010:120) " ويمثل الثبات مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف الى قياسها" (ابو علام: 2000:131) وللتحقق من ثبات مقياس التفكير التوليدي استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وطريقة معامل الفا-كرونباخ وكالاتي:

1- طريقة التجزئة النصفية

وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم الفقرات الى نصفين او جزئين ثم ايجاد معامل الارتباط بين النصفين وعلى وفق ذلك تم تقسيم فقرات المقياس البالغة (38) فقرة الى نصفين ضم النصف الاول الفقرات الفردية والنصف الثاني الفقرات الزوجية وبأستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج قيمة الارتباط بين النصفين لأجابات عينة البناء البالغة (62) طالبة وتبين ان قيمة معامل الارتباط بلغت (0,851) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت مستوى الخطأ (0,000) ولما كانت هذه القيمة هي لثبات نصف فقرات المقياس ولايجاد ثبات المقياس ككل فقد تم استخدام معادلة (سبيرمان براون) وتبين ان قيمة معامل ثبات المقياس بلغت (0,917) وهي قيمة عالية لثبات المقياس .

2- طريقة معامل الفا-كرونباخ

تذكر (Nunnally) ان طريقة معامل الفا- كرونباخ تعتمد على اتساق اجابات الافراد من فقرة الى اخرى ومدى قوة الارتباطات بين فقرات المقياس وان هذه الطريقة تزودنا بتقدير للثبات (1987:250:nunnally) ولحساب ثبات مقياس هذه الدراسة تم استخدام هذه الطريقة على عينة البناء البالغة (62) طالبة وتبين ان قيمة معامل الثبات بلغت (0,908) عند مستوى (0,05) ومستوى خطأ (0,05) وهو قيمة عالية للثبات .

3-4 تصحيح المقياس :

تعد الاجراءات الخاصة ببناء المقياس واخضاع فقراته للتحليل الاحصائي اصبح مقياس التفكير التوليدي بصورته النهائية يتكون من (38) فقره ملحق (5) موزعة على محاوره الاربعة بين الفقرات السلبية والايجابية وامام كل فقره خمسة درجات وهي (موافق بدرجة كبيره - موافق - موافق - موافق احياناً - غير موافق - غير موافق بدرجة كبيره) وتعطى الدرجات لكل فقره ايجابية كالاتي (5-4-3-2-1) على التوالي ولل فقرات السلبية (1-2-3-4-5) على التوالي وبهذا فأعلى درجة هي (190) وادنى درجة هي (38) والوسط هو (114) درجة وبهذا قد تحقق هدف البحث ويكون المقياس جاهز بصورته النهائية الملحق () .

1-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- بناء مقياس التفكير التوليدي لطالبات كرة القدم الصالات والذي يتكون من 38 فقره .
- 2- ان المحاور التي تقيس التفكير التوليدي لعينة الدراسة اربعة هي: (مرونة التفكير , بيئة الدرس , حل المشكلات , النظرة الى الحياة) .
- 3- اظهرت طالبات عينة الدراسة تجاوباً و رغبة في انجاز هذه الدراسة مما يدل على مستوى عالي من الوعي للطالبات بأهمية البحث العلمي .

2-5 التوصيات:

- 1- تطبيق المقياس على طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للتعرف على مستوى التفكير التوليدي لديهن .
- 2- اجراء دراسات مشابهه في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للطلاب .
- 3- اجراء دراسات للمقارنة في مستوى التفكير التوليدي بين طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق .
- 4- القيام بدراسات للتعرف على علاقة التفكير التوليدي بالبيئة الاقتصادية والاجتماعية وبعض المتغيرات الاخرى .

المصادر العربية والاجنبية

الخفاف، ايمان عباس، نظريات التعلم والتعليم، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2013

الطلافة، فؤاد طه واحمد عبد الحليم عريبات، نظريات التعلم والتعليم وتطبيقاتها في غرفة الصف، ط1، دار الاعصار العلمي، عمان.

عبد العزيز، سعيد. (2009م). تعليم التفكير ومهاراته تدريبات وتطبيقات عملية، ط1. عمان. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عصفور، إيمان حسنين. (2011م). برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الجانبي لتنمية مهارات التفكير التوليدي وفاعلية الذات للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة القراءة والمعرفة، الجزء الثاني . 2005.

محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد: المهارات الاساسية بكرة القدم، الكويت مطابع صوت الخليج، 2001.

محمد عبد الحسين المالكي: اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكر القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة - بغداد، 1998.

- - Wheatley, G.H: Constructivist perspective on science mathematics learning Journal of science Education, Vol (75) , No (1) , 1991
- Bybee, R., Merrill, C., and Sund, R. (1982). Piaget for educators , (2nd ed .).
- Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall
- Garmston, R. and Wellman, B. (2002). Insights from constructivist learning theory. Educational Leadership, 51(7), P84
- Prawat, R. and Folden, R. (1994). Philosophical perspectives on constructivist view of learning. Educational Psychology, 29,37-48
- Rolloff, M. (2010). A constructivist model for teaching evidence based practice .
- Nursing Education Perspectives,31(5), 290-293
- Yager, R. E. (1991). The constructivist learning model: Towards real reform in science education. Science Teacher, 58 (6), 52-57.

ملحق (1)

حضرة الدكتور المحترم
تحية طيبة ..

بعد التوكل على الله ... يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (بناء مقياس التفكير التوليدي بكرة القدم الصالات للطالبات)

ومن متطلبات اجراء هذا البحث بناء مقياس التفكير التوليدي واختار الباحث التعريف الاتي لمفهوم التفكير (فأنه تفكير يمارس خلاله المتعلم مجموعة من العمليات العقلية يستطيع فيها التنبؤ في ضوء معطيات خاصة منها معطيات المرونة وكيفية التعرف على الاخطاء والمغالطات والتوصل الى حلول الى مشكلات لم يتعرض لها من قبل عن طريق ما يمتلكه من معلومات سابقة .) ونظراً لما تتصفون به من علم ومعروف عنكم من خبرة فأن الباحث يرجو مساعدته في بناء مقياس التفكير التوليدي عن طريق الاتي :

1- صلاحية التعريف النظري لمفهوم التفكير التوليدي الذي اختاره الباحث كما ذكر اعلاه

صالح غير صالح

2- صلاحية المحاور المرفقة وصلاحية التعريف النظري لها .

3- اضافة اي محور او اية ملاحظة.

مع الشكر الجزيل

اللقب العلمي:

التخصص:

التوقيع:

الباحث

أ.د.حيدر سلمان

المشرف

فريق عبدالله هزاع

طالب الدكتوراه

ت	المحور	صالح	غير صالح
1	مرونة التفكير . الانفتاح على افكار الاخرين والتعامل مع ارائهم بأيجابية والابتعاد عن الجمود وعدم التعصب الفكري		
2	تغيير الافكار . وتعني اعادة النظر بالافكار التي يؤمن بها الفرد بين حين واخر مع مواكبة تطور الافكار وحدثاتها .		
3	الاصالة . هي قدرة الفرد على انتاج افكار جديدة غير مسبوقه وغير نمطية وبسرعة		
4	بيئة الدرس . ويقصد به مايتضمنه الجو الدراسي للدرس من وسائل وادوات وعلامات تعلم وغيرها وانعكاسته على استعداد المتعلم للدرس ومشاعره واتجاهه نحوه.		
5	حل المشكلات . هي القدرة على مواجهة المشكلات بثقة وشجاعه وابداع		

		الحلول لها والتعامل معها بروح ايجابية واتخاذ القرارات الصائبة بشأنها .
6		النظرة الى الحياة . وتتضمن رؤية الشخص الى حياته ومستقبله ونظراته للاخرين وطبيعة تعامله معهم وارهه بما حوله .
		اضافة اي محور تقترحه حضرتك 1- 2- 3- 4-

ملحق (2)

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. صالح راضي	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
2	أ.د. علي يوسف	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
3	أ.د. طارق نزار	تعلم حركي - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
4	أ.د. ضياء ناجي	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
5	أ.د. محمد عبد الحسن	اختبارات وقياس كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
6	أ.د. كمال جلال	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
7	أ.د. ياسين علوان	علم النفس الرياضي	متقاعد
8	أ.د. حامد سلمان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار
9	أ.د. زهرة احمد شهاب	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
10	أ.د. عباس علي عذاب	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
11	أ.د. اسعد لازم	اختبارات وقياس كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
12	أ.م.د. اسماعيل سليم	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
13	أ.م.د. وميض شامل	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
14	أ.م.د. ميثم حبيب	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
15	م. د. احمد ذاري	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

ملحق (3)

أولاً: محور مرونة التفكير هو الابتعاد عن الجمود او التجمد الفكري وعدم التعصب للآراء التي يؤمن بها الفرد والافتتاح على افكار الاخرين والتعامل معها بأحترام.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	ايجابية	سلبية	الملاحظات والفقرات التي ترغب فيها
1-	اطرح افكاري بجراءة بغض النظر عن اراء الاخرين					
2-	اجد صعوبة في تغيير قناعاتي					
3-	ارى ان افكاري متناغمة مع افكار زميلاتي					
4-	اختلف مع من لا يقتنع بأفكاري					
5-	لدي احياناً افكار غريبة					
6-	اعتقد ان ارائي افضل من اراء زميلاتي					
7-	اتردد بالسؤال عن شي غير معقول او غير مفهوم بالنسبة لي					
8-	اهتم كثيراً بفهم افكار الاخرين					
9-	ارى ان افكاري افضل من افكار الاخرين					
10-	حياتي يضعها المجتمع وليست افكاري					
11-	تستهويني الافكار الجديده في مختلف جوانب الحياة					
12-	اعتقد ان التأثر بالافكار الجديدة يطمس هويتي الوطنية					
13-	امارس احلام اليقظه بين حين واخر					

ثانياً: محور بيئة الدرس . ويقصد به مايتضمنه الجو الدراسي للدرس من وسائل وادوات وعلاقات وتعليم وانعكاسه على اساس استعداد الطالبة للدرس ومشاعرها واتجاهها نحوه .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	ايجابية	سلبية	الملاحظات والفقرات التي ترغب فيها
1-	اشعر بالمتعة داخل الدرس					
2-	انا في الغالب اكون مستعد نفسياً للدرس					
3-	يصعب علي ممارسة التغذية الراجعة في الدرس					

					لتصحيح اخطائي
					4- لأستطيع تقييم اداءي في الدرس
					5- يشرك الاستاذ جميع الطالبات في تعلم المهارة الجديدة
					6 مدة الدرس لاتساعد علة التعلم المطلوب للمهارة الجديدة
					7 يستخدم الاستاذ شاشة عرض وافلام فيديو عند تعلم المهارات
					8 يتيح الاستاذ لنا الحرية في طرح الاسئلة والمناقشة
					9 وقت الدرس غير مناسب بالنسبة لي
					10 يتصف الدرس بالنشاط والحيوية
					11 الاقي التشجيع والدعم من زميلاتي بأستمرار

ثالثاً : حل المشكلات . هي القدرة على مواجهة المشكلات بثقة وشجاعة وايجاد الحلول لها والتعامل معها بروح ايجابية واتخاذ القرارات الصائبة بشأنها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	ايجابية	سلبية	الملاحظات والفقرات التي ترغب فيها
1	كل مشكلة تحدث لي هي خبرة تنمي شخصيتي					
2	وجود المشكلات في الحياة حالة طبيعية جداً					
3	أؤمن ان كل مشكلة مهما كانت معقدة لها حل					
4	بعض الاحيان اترك مشكلاتي للزمن فهو الكفيل بحلها					
5	احل مشكلاتي بطريقتي الخاصة					
6	اواجه مشاكلي بهدوء					
7	قبل حل المشكلة اقوم بالتعرف على اسبابها					
8	المشكلات التي تواجهني تؤثر سلباً على مزاجي					
9	اتهرب في بعض الاحيان من مواجهة المشكلات					
10	اشعر بالتوتر عند كل مشكلة تواجهني					
11	استشير الاهل في حل العديد من المشكلات					
12	اضع لكل مشكلة اكثر من حل					

رابعاً: النظرة الى الحياة . وتتضمن نظرة الشخص الى حياته ومستقبله ونظرتة للاخرين وكيفية التعامل معهم واره بما حوله

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	ايجابية	سلبية	الملاحظات والفقرات التي ترغب فيها
1-	أؤمن ان الحق يعلو دائماً على الباطل					
2-	يشغل تفكيري كثيراً الحاقد واللئيم					
3-	افكر كثيراً بالحساد					
4-	الاشياء الجميلة بالحياة اكثر من الاشياء القبيحة					
5-	اشعر بالقلق على مستقبلي الدراسي					
6-	ارى ان ضغوط الحياة اقوى من قدراتي					
7-	اهتم بصغائر الامور التي اتعرض لها في حياتي					
8-	أؤمن ان الخير ينتصر على الشر ولو بعد حين					
9-	ابتعد عن كل شخص يشكو ويتذمر من الحياة					
10	اتقبل اعتذار الاخرين بعد اسألتهم لي					
11	يسعدني تميز زميلاتي ونجاح الاخرين في الحياة					
12	يمكن ان اصف نفسي بالعصبية وسرعة الاستثارة					

انموذج بايبي واثره في تعلم بعض مهارات اداة الطوق في الجمناستك الايقاعي للطالبات

م.د. ابتغاء محمد قاسم

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى إعداد منهاج وفق أنموذج بايبي والتعرف على تأثيره في تعلم بعض مهارات أداء الطوق بالجمناستك الايقاعي للطالبات والتعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض مهارات أداء الطوق للمجموعتين التجريبية والضابطة. تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة (الظاهرة) المراد دراستها, وحددت الباحثة مجتمع بحثها بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الثالثة/ كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020م / 2021م. استنتجت الدراسة أن استخدام وسائل تعليمية متطورة في مناهج ودروس الوحدة التعليمية يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التعليم، و يتضح ان أنموذج بايبي في التدريس أكثر النماذج تشويقاً وإبداعاً في العملية التعليمية وهذا كان جلياً من خلال نسب التطور في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في جميع المهارات قيد الدراسة. واوصت الدراسة بالاهتمام باستخدام هذا الأنموذج كإحدى الاستراتيجيات الحديثة المساعدة في التعلم وتشجيع القائمون على العملية التعليمية في المجال الرياضي لاستخدامه.

Abstract

(5E's) model and its impact in learning some skills of the hoop tool in rhythmic gymnastics for female students

By

Dr. Ibtigha Muhammad Qassem

College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala

The research aims to prepare an education program according to the Bibe model and to identify its effect of Biby model in learning some skills of the rhythmic gymnastics hoop for female students and to identify the differences between the results of the pre and post tests in learning some skills of the hoop for the experimental and control groups. The experimental method was used for its relevance to the nature of the problem (phenomenon) to be studied, and the researcher identified her research population as third stage students / College of Physical Education / Kerbala

University for the academic year 2020 / 2021. The study concluded that the use of Biby model has a positive impact on the learning process, and it is clear that the Bybe model in teaching is the most interesting and creative model in the educational process, and this was evident through the percentages of development in the post-tests of the experimental group in all the skills under study . The study recommended paying attention to using this model as one of the modern strategies to assist in learning and to encourage those in charge of the educational process in the field of sports to use it.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد العملية التعليمية احد الجوانب المهمة حيث خضعت لجهود كبيرة من اجل تطويرها بشكل عام و شهدت الساحة التربوية استخدام العديد من النماذج الحديثة من اجل الاستفادة منها في المجال التعليمي والتطبيقي، وأصبحت هذه النماذج تمثل أدوات مهمة يمكن أن تسهم في رفع مستوى عمليتي التعليم والتعلم وحل مشكلاتها.

ويعد أنموذج بايبي كأنموذج تدريسي يستخدم في المراحل التعليمية المختلفة من خلال حث الطلاب على اكتشاف افكار ومعلومات جديدة وربطها بمعرفة سابقة مما يزيد من تحصيلهم الدراسي وان محور هذا النموذج هو الطالب فهو يساعد الطلاب على الانخراط بعملية التعلم انطلاقا من خبراتهم السابقة ونتيجة لما سبق ارتأت الباحثة إلى تطبيق هذه النموذج على مادة الجمنا ستك الایقاعي باعتباره من الدروس المهمة ويمتاز بصعوبة الأداء وتنوع المهارات الحركية حيث يحتاج الى استراتيجيات ونماذج تعليمية حديثة تسهم في تطوير العملية التعليمية والتدريسية ويرتبط نجاح هدف درس أجمنا ستك الایقاعي على الإعداد المسبق والتخطيط الواعي وإخراج وتنفيذ الدرس طبقاً للأهداف المرجوة حيث ان رياضه الجمناستك الایقاعي تتميز بالتنشويق والتركيز والاثارة؛ وذلك لمرافقه الأداء المهاري إلى الأدوات كالأشخص والشريط والكرة، ومنها الطوق هو أحد الأدوات التي تحتاج إلى مثابره وعناية فائقة خلال تعليمه. لهذا سعت الباحثة بالدراسة الحالية للوصول بالطالبة إلى الاداء الافضل وتحقيق المتعة والإبداع في الأداء من خلال استخدام انموذج بايبي في تعلم بعض المهارات الاساسية باداة الطوق بالجمناستك الایقاعي للطلبات

2-1 مشكلة البحث :

أن الطرق المستخدمة في التدريس تقليدية ولا تهتم بتنمية المعرفة ولا تراعي الفروق الفردية وهناك تطور مستمر في العملية التعليمية لحل جميع المشكلات المعرفية حيث ان استخدام النماذج الحديثة له دور كبير في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الألعاب الرياضية حيث يظهر الاهتمام من خلال إشباع حاجة الفرد وسد رغباته وجعله أكثر استقلالية في اتخاذ القرار لتطبيق اي مهارة تحتاج إلى إتقان وتركيز إذ إن اختيار طرائق التدريس القديمة ليس لأفضلية تلك الطرائق أو لأفضلية المدرس إنما يعود للظروف العامة الخارجة عن إطار العملية التعليمية حيث يعاني الطلاب من تفكك المعرفة لديهم ويتضح ذلك من تراكم المعارف دون روابط بينهما في حين تؤكد الدراسات الحديثة على ضرورة الربط بين المعلومات الجديدة مع

المعلومات السابقة ومن خلال تدريس الباحثة لمادة الجمناستك الايقاعي لاحظت عدم قدرت الطالبات على استعادة المعلومات السابقة وربطها مع المعلومات الجديدة في اداء مهارات الطوق في الجمناستك الايقاعي ومن هنا ارتأت الباحثة استخدام انموذج بايبي في تعلم بعض مهارات الطوق الذي سوف يساعد الطالبة في التعلم وجعلها متفاعلة بالدرس كون ان اداء هذه المهارات يعتمد على امكانية وقدرة الطالبة على الاداء ومن كل ما تقدم سعت الباحثة لتطبيق أنموذج تعليمي جديد لم يطبق في الجانب العملي في درس الجمناستك الايقاعي.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

- 1_ إعداد منهاج وفق أنموذج بايبي والتعرف على تأثيره في تعليم بعض مهارات أداء الطوق بالجمناستك الايقاعي للطالبات
- 2_ التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعليم بعض مهارات أداء الطوق للمجموعتين التجريبية والضابطة

1-4 فروض البحث :

تفترض الباحثة ما يلي :-

- 1 - وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات لبعض مهارات أداء الطوق بالجمناستك الايقاعي (القبلي والبعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التقييم البعدي.
- 2_ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج التقييم البعدي لبعض مهارات أداء الطوق بالجمناستك الايقاعي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020م / 2021م.

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 1/10/2020م ولغاية 1/4/2021م.

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة (الظاهرة) المراد دراستها

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

حددت الباحثة مجمع بحثها بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020م _ 2021م.

كونهم يمثلون عصب المشكلة الرئيسية في التطبيق العملي، والبالغ عددهن (40) طالبة. حيث قسمت الباحثة الطالبات إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (15) طالبة لكل مجموعة. و(10) طالبات لغرض التجربة الاستطلاعية.

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينه البحث باستخدام الوسائل الاحصائية كما في الجدول (1)

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري (ع)	الوسط الحسابي (س)	حجم الفئة	المعالم الاحصائية
2.659	4.499	169.156	30	المتغيرات
5.368	3.5	65.5		الطول (سم)
2.772	0.595	21.46		الوزن (كغم)
18.921	2.45	11.865		العمر (سنة)
17.795	0.549	3.085		المرونة للجذع (سم)
13.062	0.386	2.955		مهارة الدرجة البندولية الامامية
22.812	0.722	3.165		الدرجة اماما المستوى الجانبي
				رمي واستلام الطوق بيد واحدة

يوضح الجدول (1) قيم المعالم الاحصائية لأفراد عينه البحث التي عالجت المتغيرات المدروسة (البدنية، تقويم الأداء في مهارات "الدرجة البندولية الامامية، الدرجة خلفاً في المستوى الجانبي، رمي واستلام الطوق بيد واحدة). ويلاحظ أيضاً من خلال الجدول انخفاض مستوى الأداء بالنسبة لاختبارات المهارات الحركية، إذا أن جميع متوسطات الأداء في المهارات الثلاثة أقل من 3 علماً أن حدود درجة التقييم (10_1) درجة. كما أن انخفاض قيم الانحراف المعياري لأفراد عينه البحث ولجميع المتغيرات مؤشراً لتقارب مستوى أفراد عينه البحث، ومن ثم هو مؤشراً للتجانس بين أفرادها. اضافه الى ذلك نجد أن قيم معامل الاختلاف كانت جميعها أقل من (40) % مما يعكس مؤشراً على تجانس العينة.

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات المدروسة

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري (ع)	الوسط الحسابي (س)	المجموعة	المعالم الاحصائية
معنوي	2.14	10.747	0.563	6.71	التجريبية	الدرجة البندولية
			0.553	4.57	الضابطة	الامامية
معنوي	2.14	13.340	0.467	6.23	التجريبية	الدرجة اماما المستوى الجانبي
			0.401	4.29	الضابطة	

معنوي	2.14	9.920	0.512	6.86	التجريبية	رمي واستلام الطوق بيد واحدة
			0.531	5.01	الضابطة	

قيمه (ت) الجدولة البالغة (2,04) تحت مستوى دلالة ثقه (0,05) ودرجة حرية 28، وبذلك تعد المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات.

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته :-

3-3 - 1 وسائل جمع المعلومات :

لغرض جمع المعلومات التي تخص البحث استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

1-المصادر العربية والأجنبية.

2_المقابلات الشخصية⁶⁸.

3_شبكة الانترنت.

3-3- 2 الأجهزة والأدوات :-

1_الطوق(30)

2_ابسطة جمناستك متنوعة القياسات.

3_ ميزان طبي لقياس الوزن.

4_ ساعه توقيت الكترونيه.

5_اله تصوير فيديو (Sony Digital)

6_اقراص (CD) (5)

3_3- 4 تحديد مهارات الجمناستك الايقاعي (قيد البحث)

وقد تم تحديدها بثلاث مهارات الجمناستك الايقاعي.

1_ الدرجه البندولية الأمامية

2_ الدرجه اماما في المستوى الجانبي

3_ رمي واستلام الطوق بيد واحدة

ضمن مفردات منهج المرحلة الثالثة (طالبات) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3-4 إجراءات البحث :-

3_4_ 1 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في تنفيذ مشاريع البحوث وفي مختلف الاختصاصات، إذ أنها تعطي وصفا تفصيليا عن كل ما يمكن أن يحدث داخل التجربة الرئيسية لتفادي المشكلات التي تقع بها الباحثة والتي تخص آلية تنفيذ البحث وعلى الظروف المحيطة بالظاهرة التي ترغب الباحثة دراستها ولذلك عمدت إلى إجراء تجربته استطلاعية للتأكد من سلامته التصميم التجريبي للبحث، إذا قامت الباحثة جراء

⁶⁸ - أ.د. رداء حمزة السفاح

أ. د علي عبد الحسن علي

أ.م. د ليث محمد حسين

كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل

كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة

التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/11/1 للتعرف على كيفية تطبيق أنموذج بايبي(5E's) في الوحدة التعليمية مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (10) طالبات وكان غرض هذه التجربة :-

- 1- التعرف على مدى صلاحية أنموذج بايبي في تعليم مهارات الجمناستك الايقاعي للطالبات قيد البحث.
- 2- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد⁶⁹ في تنفيذ مفردة الوحدة التعليمية وقد أثبت التجربة صلاحية النموذج وكفاءة فريق العمل المساعد.

3_4_2 الاختبار القبلي :-

لقد تم إعطاء وحدة تعريفه واحدة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبل أداء الاختبار القبلي وذلك بتاريخ (2020/11/7) أجرت الباحثة الاختبار القبلي لمهارة المرجحة البندولية الأمامية، الدرجه اماما في المستوى الجانبي، رمي واستلام الطوق بيد واحدة بتاريخ 2020/11/14 وتم تقييم الأداء لكل مهارة في الاختبار القبلي من قبل لجنة التعليم المتمثلة بأربعة محكمين للجمناستك الايقاعي وتم تسجيل درجات التقييم في استمارة أعدت لهذا الغرض وكانت درجه التقييم للأداء من (10_1) درجة.

3_4_2 المنهاج التعليمي :

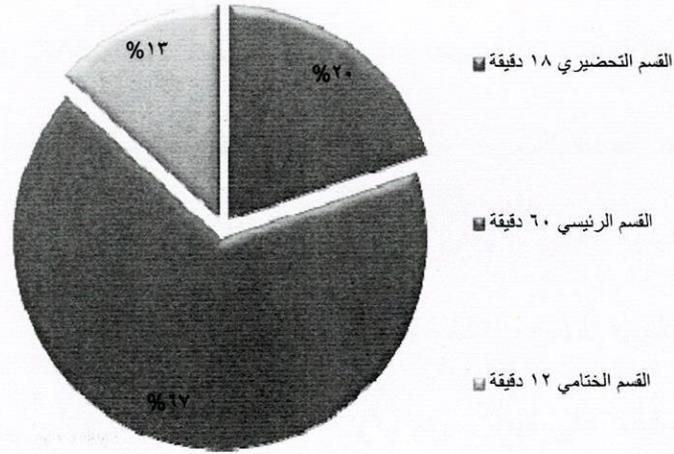
بعد الحصول على موافقة عمادة الكلية التربوية الرياضية على إجراءات البحث على طالبات المرحلة الثالثة لهذه الكلية كون الباحثة هي أحد أعضاء الهيئة التدريسية ومدرسة مادة الجمناستك حيث أبدت عمادة الكلية كل المساعدة للباحثة في تسهيل مهمته لإجراء التجربة الميدانية من حيث تهيئة القاعة الرياضية وجميع المستلزمات التي احتاجتها الباحثة لإجراء التجربة، إذ قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبيان حول إمكانية استخدام أنموذج بايبي لتعليم مهارات الجمناستك الايقاعي للطالبات. وقد حصل على نسبة اتفاق الخبراء 100% وعليه قامت الباحثة بإعداد منهاج تعليمي خاص باستخدام نموذج بايبي لتعليم مهارات الجمناستك الايقاعي. وقد عرض هذا المنهاج على مجموعة من المختصين في طرائق التدريس. * تم استخدام أنموذج بايبي (المتغير المستقل) في تعليم المجموعة التجريبية، إذ قامت الباحثة بعد أن تعريفها بالمنهج إذا أعدته أعدادا نظرياً في كيفية استخدام هذا الانموذج في تعليم المهارات. واستغرق المنهج التعليمي (6) أسبوعاً بواقع وحدتين لكل اسبوع. زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وبما أن متغيرات البحث (3) مهارات فقد قسمت الباحثة الوحدات التعليمية بواقع (2) وحدة تعليمية لكل مهارة ابتداء من تاريخ (2020/12/7)م ولغاية (2021/2/25).

د. بشائر هاشم
د. عبير علي
جامعة كربلاء
جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* ينظر ملحق رقم (1)

وقد قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التعليمية إلى 3 أقسام حسب رأي الخبراء في طرائق التدريس، وكان ذلك كالآتي :-

- 1_ القسم التحضيري (18 دقيقة).
- 2_ القسم الرئيسي (60 دقيقة).
- مرحلة الانشغال (10د) .
- مرحلة الاستكشاف (15د)
- مرحلة التفسير (10د)
- مرحلة التوسيع (15د)
- مرحلة التقويم (10د)
- 3_ القسم الختامي (12 دقيقة).



الشكل (6)

يوضح أجزاء الوحدة التعليمية

فقد تطرقت الباحثة في المنهج التعليمي الى استخدام نموذج بايبي (5E's) في المجموعة التجريبية ومقارنة اثره مع الأسلوب المستخدم من قبل مدرسة المادة الذي تمثل بالمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة. فكل المجموعة من المجموعتين التجريبية والضابطة تحتوي على (15) طالبة متجانستين ومتكافئتين بكل المهارات الواردة في البحث قبل الخوض بالمنهج التعليمي، وكان عمل المجموعة التجريبية يتسم بالآتي حسب الجدول التعليمي.

سير التجربة الرئيسية (مجموعة التجريبية) :

بدأ المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية بتطبيق نموذج بايبي (E's5) بمرحلة الخمسة (الانشغال والاستكشاف والتفسير والتوسيع والتقويم) في تعليم بعض مهارات الطوق في الجمناستك الايقاعي وذلك عن طريق عرض وشرح لكيفية تنفيذ المهارات بالجمناستك والتكنيك الصحيح لها مع توضيح المسار الحركي لأجزاء الجسم من نقطة البدء حتى النهاية الأداء عن طريق استخدام عارضة الفليكس والداتاشو

والعرض الفديوي لكل مهارة من المهارات قيد البحث. علما بأن الوحدات تتخللها إعادة للمهارات الثلاث، المرجحة البندولية الأمامية، الدرجه اماما في المستوى الجانبي، رمي واستلام الطوق

3-4-4 الاختبارات البعدية :

بعد إكمال العينه للمنهج التعليمي لكل مهاره من المهارات الواردة في البحث، أجريت الاختبارات بعديه لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة للأداء المهاري بتاريخ 4-3-2021 وتم تقييم الأداء لكل مهاره في الاختبارات البعدية من نفس لجنة التقييم التي قامت بتقييم الأداء في التقييم القبلي. والمتمثله باربعه محكمين للجناساتك الإيقاعي.

3_7 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss)

4_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4_1 عرض نتائج تقييم الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة (القبلي_ البعدي) وتحليلها: بغية الوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه، قامت الباحثة بعرض نتائج الاختبارات وتحليلها للمجموعتين التجريبية والضابطة وبما يأتي :

4_1_1 عرض نتائج تقييم اختبار مهارة الدرجه البندولية الأمامية (القبلي_ البعدي) وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

جدول يبين المعالجات الإحصائية لتقييم اختبار الدرجه البندولية الأمامية (القبلي - البعدي) وللمجموعة التجريبية.

المعالم الإحصائية / المجموعات	الاختبار	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع±)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) * الجدولية	الدلالة	نسبة التطور	
المجموعة التجريبية	القبلي	093.	0.486	30.829	2.06	معنوي	53.904	
	البعدي	6.71	0.563					
المجموعة الضابطة	القبلي	2.820	0240.	10.296		2.06	معنوي	30.151
	البعدي	4.57	0.553					

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)

يبين الجدول أن الوسط الحسابي لدرجة الاختبار القبلي لأفراد المجموعة التجريبية في مهارة الدرجه البندولية الأمامية كان (3,160) والانحراف المعياري له (0,547) بينما كانت درجة التقييم البعدي هي (6,860) والانحراف المعياري له (0,401) وباستخدام اختبار (ت) المحسوبة والغالبة (22,520) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (28) وهذا يعني أن هناك

فروق معنوية بين متوسطي التقييم (القبلي_البعدي). إما قسمة نسبة التطور فقد بلغت (53,904) وهي مؤشر عالي جدا لفعالية المتغير المستقل (التجريبي) والمتمثل بطريقة التعليم (نموذج بايبي). بينما بين جدول أعلاه قيم الاوساط الحسابية لدرجة التقييم (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعة الضابطة في مهاره الدرجة البندولية الأمامية. حيث كانت قيمة الوسط الحسابي القبلي (2,820) باحتراف معيار (0,240) وقيمة الوسط الحسابي البعدي (4,57) وبانحراف معيار (0,553). ولايجاد الفروق بين الوسطي استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة حيث كانت قيمتها المحسوبة (10,296) وهي أكبر من قيمتها الجدلية البالغة (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (28) وهذا يعني أن هناك فروقا معنويا أيضا بين مستوى التقييمين اما مؤشر نسبة التطور فقد بلغ (30,151) وهذا يعني أن هناك تطورا أيضا في مستوى الأداء المهاري.

2_1_4 عرض نتائج تقييم اختبار الدرجة اماما في المستوي الجانبي (القبلي_البعدي) وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

جدول (5)

بين المعالجات الإحصائية لتقييم اختبار الدرجة اماما في المستوي الجانبي (القبلي_البعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

المعالم الاحصائية المجموعات	الاختبار	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع±)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) * الجدولية	الدلالة	نسبة التطور	
المجموعة التجريبية	القبلي	3.335	0.722	16.166	2.06	معنوي	46.468	
	البعدي	6.23	0.315					
المجموعة الضابطة	القبلي	2.773	0.308	10.726		2.06	معنوي	35.361
	البعدي	4.29	0.467					

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)

يبين الجدول ان الوسط الحسابي لدرجة التقييم القبلي لأفراد المجموعه التجريبية في الدرجه اماما في المستوى الجانبي كان (3,335) والانحراف المعياري له (0,722) بينما كانت درجه التقييم البعدي هي (6,23) والانحراف المعياري له (0,315) وباستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين الأوساط الحسابية، ظهر أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (16,166) هي أكبر من قيمه (ت) الجدلية البالغة (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (28) وهذا يعني ان هناك فروق معنويه بين متوسطي التقييم (القبلي والبعدي). اما قيمة نسبه التطور فقد بلغت (46,468) وهي مؤشر عاليه جدا لفاعليه المتغير المستقل (التجريبي) والمتمثل بطريقه التعليم (نموذج بايبي).

بينما بين الجدول اعلاه قيم الاوساط الحسابية لدرجة التقييم (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعه الضابطه في الدرجه اماما في المستوى الجانبي حيث كانت قيمة الوسط الحسابي (2,773) باحتراف معيار (0,308) وقيمة الوسط الحسابي البعدي (4,29) وبانحراف معياري (0,467). ولايجاد الفروق بين الوسطين استخدام الباحث اختبار (ت) للعينات المستقله حيث كانت قيمتها المحسوب (10,763) وهي أكبر

من قيمتها الجدوليه البالغ (2,06) تحت مستوى التقييمين اما مؤشر نسبة التطور قد (35,361) وهذا يعني أن هناك تطورا أيضا في مستوى الأداء المهاري.

4-1-4 عرض نتائج تقييم اختبار مهارة رمي واستلام الطوق بذراع واحده (القبلي - البعدي) وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :-

المعالم الاحصائية المجموعات	الاختبار	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع±)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) * الجدولية	الدلالة	نسبة التطور
المجموعة التجريبية	القبلي	5.148	0.529	19.363	2.06	معنوي	54.462
	البعدي	6.913	0.531				
المجموعة الضابطة	القبلي	1.055	0.570	9.459	2.06	معنوي	39.09
	البعدي	3.016	0.515				

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)

يبين الجدول أن الوسط الحسابي لدرجه التقييم القبلي لأفراد المجموعة التجريبية في مهارة رمي واستلام الطوق بذراع واحده كان (5,148) والانحراف المعياري له (0,529) بينما كانت درجه التقييم البعدي هي (6,913) والانحراف المعياري له (0,531) وباستخدام اختبار (ت) المحسوبة والبالغة (19,363) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه البالغة (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) وهذا يعني أن هناك فروق معنوية بين متوسطي التقييم (القبلي - البعدي). أما قيمة نسبة التطور قد بلغت (54,462) وهي مؤشر عالي جداً لفعالية المتغير المستقل (التجريبي) والمتمثل بطريقه التعليم (نموذج بايبي).

بينما بين الجدول أعلاه قيم الأوساط الحسابية لدرجة التقييم (القبلي_البعدي) لأفراد المجموعة الضابطة في مهارة رمي واستلام الطوق بذراع واحده، حيث كانت قيمة الوسط الحسابي القبلي (3,055) بانحراف معياري (0,570) وقيمة الوسط الحسابي البعدي (5,016) وبانحراف معياري (0,515) ولإيجاد الفروق بين الوسطين استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة حيث كانت قيمتها المحسوبة (9,459) وهي أكبر من قيمتها الجدوليه البالغة (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) وهذا يعني أن هناك فروقا معنوية أيضا بين مستوى التقييمين اما مؤشر نسبة التطور قد بلغ (39,09) وهذا يعني أن هناك تطورا أيضا في مستوى الأداء المهاري.

4 - 2 عرض نتائج تقييم الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

المعالم الاحصائية المهارات	المجموعة	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
الدرجة الامامية	التجريبية	6.71	0.563	10.747	2.14	معنوي
	الضابطة	4.57	0.553			

معنوي	2.14	13.340	0.467	6.23	التجريبية	الدرجة خلف المستوى الجانبى
			0.401	4.29	الضابطة	
معنوي	2.14	9.920	0.512	6.86	التجريبية	رمي واستلام الطوق بيد واحدة
			0.531	5.01	الضابطة	

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمهارات قيد البحث :

ظهرت النتائج من الجداول أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبالي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكان هناك نسبة تطور للمجموعتين. إذ حصلت المجموعة التجريبية على نسبة أعلى من المجموعة الضابطة وهذا يعد مؤشر عالي جداً لفعالية المتغير المستقل (التجريبي) والمتمثل بطريقة التعليم (أنموذج بايبي) والذي يعد احدئ مبادئ فلسفة النظرية البنائية في تعليم المبتدئين لمهارة معينة، وهنا يبنى المتعلم المعرفة بصورة تتسم بالفردية الشديدة معتمداً على معارفه الموجودة بالفعل وخبراته ويركز هذا الاتجاه أيضاً بأخذ المعلومة وزيادة احتمال اكتسابها والاحتفاظ بها بناءً على خبراته السابقة. وتؤكد الباحثة أيضاً أن بناء المعرفة الجديدة هنا جاء بناءً معرفياً شخصياً (المتعلمين).

ويؤكد (علي محمد 2000) نقلا عن (Duffy دوفي 1991) أن نموذج التعلم البنائي بايبي يتيح الفرصة امام المتعلمين للتفكير في أكبر عدد من حلول للمشكلة الواحدة مما يقوده إلى استخدام التفكير الابتكاري الأمر الذي يؤدي إلى تنميته لدى المتعلمين. 70

كذلك تؤكد الباحثة أن فاعلية المنهج المستخدم في تعليم المهارات من خلال استخدام الصور والعرض (فيديو) الذي أدى إلى سرعة الفهم والإدراك لدى المتعلمين وفي هذا يؤكد (مدحت عاصم 2009) أن طريقه عرض واستخدام الصور التوضيحية تدعم المتعلمين بالتفكير وحثهم على حل المشكله من خلال التجريب في الأنشطة الحركية. 3 على عكس المجموعة الضابطة التي اعتمدت في تعليمها على الشرح والتطبيق العملي دون الاستعانة بالوسائل المساعده التي اتبعتها المجموعة التجريبية.

ومن مميزات أنموذج بايبي أيضاً هو المساعدة على زياده دافعية المتعلم نحو المهارة بسبب التفاعل الايجابي بين المتعلم وقرانه من جهة وبين المتعلم وتكنيك المهارة من جهة اخرى وهذا عكس الطريقه المتبعه للمجموعة الضابطة التي تهتم بالمادة التعليمية (مراحل الأداء الفني للمهارة) وهنا يكون للمعلم دور أساسي في الطريقة المتبعه ودور المتعلم دور سلبي يتلقى المعلومات جاهزة من المعلم ولا يبذل جهداً للوصول إلى تلك المعلومات مما يؤدي إلى تعلم استظهارى، بينما تجد الباحثة من خلال استخدام أنموذج بايبي بأن المعرفة تبنى بنشاط المتعلمين أنفسهم من خلال تكامل المعلومات والخبرات الجديدة والتغذية الراجعة ليصبح التعلم هنا ذات معنى للتعلم.

وفي هذا يؤكد (عصام الشطناوي وهاني العبيدي 2006) ان استراتيجية التعليم البنائي تعطي فرص أفضل للمتعلم للمشاركة الفعالة في العملية التعليمية حيث أن المتعلمين يظهرون حماسا واندفاعا نحو العمل للمتعلم 71.

70 - يوسف قطامي مصدر سبق ذكره. عمان. 2013. ص250

71 - عصام الشطناوي وهاني العبيدي. أثر التدريس وفق نموذجين للتعلم البنائي في تحصيل طلاب الصف التاسع في الرياضيات. المجلة الأردنية للعلوم التربوية مجلد (2) عدد (4). عمان. 2006. ص215.

وان استخدام التغذية الراجعة للمعلومات السابقة التي تساعد بدورها على نمو بنية معرفيه جديدة وبالتالي يحدث نمو معرفي، وان مرحلة التوسع ساعدت على زياده فهم المتعلمين وزياده تصورهم الذهني أيضاً من خلال استخدامهم الخبرات المكتسبة في تطبيقات جديدة ضمن علاقات وروابط بين المفاهيم والمهارات المتعلمة الأمر الذي أدى إلى زياده نسبة التطور للمجموعة التجريبية في هذه المهارة قياساً بالمجموعة الضابطة التي تعلمت بالطريقة المتبعة. ويذكر (الشطناوي والعبدي 2006) أن النموذج البنائي المستخدم من خمسة مراحل يعد استراتيجية تدريسية لتحقيق التعلم من خلال ربط المعرفة الجديدة للتعلم السابق ودور المتعلم في عملية الربط وقيامه ببناء معرفته الجديدة بنفسه وذلك عن طريق بذل الجهد في الحصول على المعرفة من خلال مصادرها المختلفة⁷². وهذا ما تم فعله من قبل الباحثة وذلك بعرض أكثر من حالة موجودة أثناء القيام بإجراء الوحدة التعليمية. وتؤكد الباحثة بأن نسبة التطور التي حدثت للمجموعة التجريبية في أداء مهارات قيد الدراسة تعود إلى أن المتعلم يعتمد على تدريبه الذهني ورسمه الحركي للمهارة المؤدات من قبله منتقياً على أساس ما ذكر الأداء الصحيح ويكرر المناسب منها وصولاً إلى مرحلة إتقان المهارة (مناقشة وحوار ذاتي) وترى أيضاً (ردينة عثمان وحزام عثمان 2003) على أن العمل الجماعي للمتعلمين وتبادل الآراء والأفكار من أجل التوصل إلى فهم جيد للمهارة المعنية بالتعلم من الخطوات المهمة التي تعزز العملية التعليمية⁷³. وتعزو الباحثة التطور الحاصل في الأداء مهارات الطوق نتيجة الأدوات التي استعان بها في تنفيذ الوحدات التعليمية للمهارات الثلاث قيد الدراسة.

اما الجدول الذي يوضح قيم مستوى الأداء للاختبارات البعدية قيد الدراسة في المهارات الثلاثه للمجموعتين التجريبية والضابطة إذا ظهرت النتائج هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارات الطوق. وترى الباحثة سبب هذه الفروقات في أداء المجموعة التجريبية يعود إلى فاعلية تطبيق أنموذج بايبي الذي استخدمته الباحثة على أساس محتواه وهو (التهيئة أو الانشغال) الأمر الذي أدى إلى إثارة التساؤلات وانشغال المتعلمين وزيادة الحوار وتبادل الأفكار وزيادة دافعية المتعلم نحو الأداء، كل هذه العوامل تؤدي بالنتيجة إلى تطور المستوى بالنسبة للمتعلمين في المجموعة التجريبية وزيادة التنافس نحو تحقيق الأفضل أداء ونتيجة.

ان التركيز على مهارات الطوق ومرآحها باستخدام أنموذج بايبي (5E's) للمجموعة التجريبية تساعد على طريقه تفكير منظمة وتطور للمواقف التعليمية تزيد من كفاءة التطبيق وبناء التصور وزيادة في المعرفة القائمة على اساس التخطيط والتصميم والإنتاج والتنفيذ والتقويم وضبط للعملية التعليمية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والتحليل الإحصائي للبيانات ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:
1- يعد أنموذج بايبي (5E's) فرصة للمتعم للتفكير في أكبر عدد من الحلول للمشاكل التي تواجهه في عملية التعلم مما يقوده في هذا الأنموذج إلى تطور عملية التعلم لديه.

⁷² - عصام الشطناوي وهاني العبيدي. مصدر سبق ذكره. عمان. 2006. ص 215

⁷³ - ردينة عثمان الأحد. حزام عثمان يوسف طرائق التدريس(منهج، أسلوب، وسيله). دار المنهاج للنشر والتوزيع.

2- يتضح أنموذج بايبي (5E's) في التدريس أكثر النماذج تشويقاً وإبداعاً في العملية التعليمية وهذا كان جلياً من خلال نسب التطور في الاختبارات البعدية لمجموعة التجريبية في جميع المهارات قيد الدراسة كما كان أكثر قدرة على التفاعل وتبادل الآراء ومراعاة الفروق الفردية، جميعها خصائص ميزت هذا الانموذج عن النماذج المستخدمة في عملية التعليم.

3- استخدام انموذج بايبي له تأثير كبير في تحصيل الطلاب واتاحة الفرصة لهم للعمل معا واكتساب ماهو جديد

2-5 التوصيات

بناءً على الاستنتاجات التي أظهرتها الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي :-

1_ الاهتمام باستخدام هذا الأنموذج كإحدى النماذج الحديثة المساعدة في التعلم وتشجيع القائمون على العملية التعليمية في المجال الرياضي والابتعاد عن الطرق التقليدية التي تجلب الملل وضعف الدافعية نحو التعلم.

2_ الاستفادة من أنموذج بايبي (5E's) في الوحدة التعليمية لمختلف الألعاب الرياضية لما يمتاز هذا النموذج من استخدام وسائل إيضاحية متطورة وتنمية للتفكير لدى المتعلمين.

3_ إجراء دراسات مشابهة في استخدام نموذج بايبي (5E's) على عينات أخرى ولألعاب أخرى لما لهذا النموذج من مميزات وخصائص جيدة في عملية التعلم.

المصادر

- بسام عبدالله صالح إبراهيم. أثر تدريس العلوم الطبيعية باستخدام دورة التعلم المعدلة (5E) في تنمية مهارات التفكير العلمي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية الجامعية في الأردن. مجلة اتحاد الجامعات العربية. العدد (51). عمان، 2008.
- نوال عبدالفتاح فهمي خليل،. أثر استخدام نموذج بايبي البنائي في تنمية الوعي بالمخاطر البيئية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي في مادة العلوم. مجلة التربية العلمية، المجلد (العاشر). العدد (الثالث). جامعة عين الشمس. القاهرة. 2007.
- عبدالكريم علي اليماني ، استراتيجيات التعلم والتعليم ، ط 1 ، زمزم للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009 . ص 47-48
- نوال عبد الفتاح فهمي خليل ، أثر استخدام نموذج بايبي البنائي في تنمية الوعي بالمخاطر البيئية لدى تلاميذ الصف الاول اعدادي في مادة العلوم ، مجلة التربية العلمية ، المجلد (العاشر) ، العدد (الثالث) ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، 2007، ص166
- عايش محمود زيتون، النظرية البنائية واستراتيجيات العلوم،، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2007. ص 44_45
- وليم تاردرس عبيد . استراتيجيات التعليم والتعلم في سياق ثقافة الجودة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، 2009. ص 87_88

- عبدالله محمد خطايبية ، تعليم العلوم للجميع ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان 2005.ص17,114,115
- حسن حسين زيتون وكمال عبدالحميد زيتون. التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية. ط2. القاهرة. عالم الكتب. 2006. ص44
- عبدالله بن خميس امبو سعدي بن محمد البلوشي، طرائق تدريس العلوم، مفاهيم وتطبيقات عملية، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2009. ص242
- عايش محمود زيتون. النظرية البنائية واستراتيجيات تدرس العلوم ،دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2007ص474
- هائل الكود ، تعليم العلوم وتوظيف دورة التعلم، مجلة رؤى تربوية ، العدد(29)، مركز القطان للبحوث التربوية ، رام الله ، 2009.ص92
- عايش محمود زيتون .مصدر سبق ذكره ، 2007.ص446
- نوال عبدالفتاح فهمي خليل ،اثر استخدام نموذج بايبي البنائي في تنمية الوعي بالمخاطر البيئية لدى تلاميذ الصف الاول الاعدادي في مادة العلوم ، مجلة التربية العلمية ، المجلد، (العاشر) ، العدد (الثالث) ، جامعه عين الشمس، القاهرة، 2007.ص180
- سالم عبدالعزيز الخوالدة ، فاعلية استراتيجيتي دورة التعلم المعدلة وخريطة المفاهيم في تحصيل طلبة الصف الاول الثانوي العلمي في الاحياء، واكتسابهم لمهارات عمليات العلم ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد (التاسع عشر) ، العدد (الاول) ، جامعه ام القرى ، 2007.ص344
- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم. البحث العلمي أساسيات ومناهج اختيار الفرضيات وتصميم التجارب. الضياء للطباعة والتصميم. النجف الاشرف. 2011. ص 15
- مدحت عاصم عبد المنعم. تأثير نموذج التعلم البنائي على مستوى أداء مهارات وحدات تدريسية لطلاب شعبة التعليم. المجلة العلمية. كلية التربية البدنية والرياضية _جامعه حلوان. العدد (58) 2009. ص319
- يوسف قطامي مصدر سبق ذكره. عمان. 2013. ص250
- عصام الشطناوي وهاني العبيدي. أثر التدريس وفق نموذجين للتعلم البنائي في تحصيل طلاب الصف التاسع في الرياضيات. المجلة الأردنية للعلوم التربوية مجلد (2) عدد (4). عمان. 2006. ص215.
- عصام الشطناوي وهاني العبيدي. مصدر سبق ذكره. عمان. 2006. ص215
- ردينة عثمان الأحد. حذام عثمان يوسف طرائق التدريس(منهج، اسلوب، وسيله). دار المنهاج للنشر والتوزيع. ط2. 2003. ص153.
- ماهر إسماعيل صبري. التدريس مبادؤه ومهاراته. مكتبة شباب 2000. ط2. 2006. ص277
- كمال عبد الحميد زيتون. تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات. دار عالم الكتب. الطبعة الثانية. 2004.. ص11.

تأثير استخدام إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم

م. منتظر حسين سابط

كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق التمرينات المركبة في تعلم بعض المهارات كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي. وكانت عينة البحث طلاب الصف الاول بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وبلغ عددهم (60) طالب حيث قسمت العينة الى المجموعة التجريبية وبلغ عددهم (30) طالب والمجموعة الضابطة بلغت (30) طالب. توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها ان للوحدات التعليمية على وفق إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة لها التأثير الايجابي الفعال على الجانب المهاري بكرة القدم و ظهور الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يدل على سلامة المنهاج المعد وملائمته لقدرات وقابليات الطلاب المعرفية والمهارية .

Abstract

The effect of using the learning strategy for comprehension according to complex exercises in learning some football skills

By

Montadhar Hussien Sabt

College of Basic Education - University of Al-Mustansiriya

The aim of the research is to identify the effect of using the learning strategy for comprehension according to complex exercises in learning some football skills. The researcher used the experimental method. The sample of the research was first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, and their number was (60) students. The sample was divided into the experimental group and their number was (30) students, and the control group amounted to (30) students. The researcher reached several conclusions, including that the educational units according to the learning strategy for understanding according to the compound exercises have an effective positive impact on the skill side of football and the emergence of differences between the pre and post test of the experimental group indicates the safety of the prepared curriculum and its suitability to the students' cognitive and skill abilities and capabilities.

1. التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث.

ان التقدم الحاصل وبمختلف العلوم والاختصاصات التي يشهدها العالم التي ينظرها الانسان لم يسبق لها مثل، اذا ان التنظيم والمخرجات التعليمية اصحت غير قادرة على مواكبة هذا التقدم الهائل فوجب التغيير في التخطيط والتنفيذ والتقويم في المخرجات التعليمية .

و بالرغم من البحوث والتاكيدات والادبيات النفسية والتربوية الحديثة وما لها من انعكاسات ضرورية في تفعيل طرائق التدريس واساليبها بشكل يحفز وينمي من دور المتعلم وجعله محرك وداعم وفعال في العملية التعليمية . الا انها ماتزال تعاني من بعض التراكمات الغير المجدية التي تضر على المتعلم وتقتصر بكون المتعلم يتلقى المعارف من الاستماع والتلقين في مختلف العلوم ومنها التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ان المعلم الذي يجيد استخدام استراتيجيات وطرق مختلفة اثناء التدريس هو الذي يجعل من الدرس يمتاز بالمرونة والحيوية الذي يخرجها باسلوبه الخاص التي تنعكس على المتعلمين ويجعلهم يتفاعلون بالدرس من خلال الاداء الجيد للتمرين واخراج الوحدة التعليمية بشكل يتلائم مع مستوى وقدرات المتعلمين وهو بدورة يعطي ميزة في تعلم تلك المهارات الرياضية.

ولهذا وجب على المعلم ان يعمل في تنظيم في عملية التدريس واخذ بظن الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين والاعداد لهم اعداد صحيح من الاعداد البدني و المهاري والنفسي والعقلي من اجل الوصول الى افضل استجابات من قبل المتعلمين، فلذلك يبرز الادراك الحس حركي في الفعاليات الرياضية المختلفة ومنها الكرة القدم حيث تبرز في معظم حركات التوافق من خلال الاحساس بالحركة والادراك باقسام الحركة وتنمية هذا بالتمرينات التي تساعد على تحفيزها.

ان لعبة كرة القدم فتعد من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، فضلاً عن ارتباطها بالعديد من جوانب الاعداد في التعليم والتدريب ، وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات و المعرفة للاعب كرة القدم ، فقد زاد الاهتمام في تطويرها. مما دفع الكثير من المختصين للقيام بالبحوث والدراسات لإيجاد افضل وأنسب الطرائق للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات. لتحسين العملية التعليمية لمادة كرة القدم اذا يجب الاهتمام بالمعرفة لقانون وخصوصية اللعبة موازيا للاهتمام بتعليم المهارات بكرة القدم .

ان التعليم الاكاديمي يؤدي دوراً حيوياً ومهما في بناء المجتمعات البشرية وتنظيمها فهو يتعامل مع الملايين من الطلبة الذين يشكلون جزءا من الحاضر وكل المستقبل وعلى قدر ما يوفر النظام التعليمي البيئة الصالحة والجو الجامعي المنظم يمكن له أن يزود المتعلمين بالمعارف والمهارات ويجعلهم مستعدين لتقبل المزيد من التعليم. وان هذه العملية تحتاج الى استراتيجيات تعليمية حديثة تتلائم مع قدرات وامكانيات المتعلمين وتدفعهم الى جعلهم محمور العملية التعليمية وان نصل بعقول المتعلمين الى مرحلة ما بعد الفهم .

وترتكز استراتيجية التعلم الحديثة تجعل المتعلم محور العملية التعليمية مما يتيح له فرصة التمكن من أساسيات التعلم، فهي عبارة عن طريقة تعليم وتعلم في آن واحد ، حيث يشارك الطلبة في مع التدريسي من الأنشطة والتمارين بفاعلية كبيرة وهنا تتداخل التمرينات المستخدمة حيث ان للتمرينات المركبة لها تأثير حيث يتجه الى اكثر من تمرين يتواجد فيه اكثر من مهارة تعليمية في الدرس وهنا يزداد نواتج التعلم لدى المتعلمين.

ومن هنا تكمن اهمية البحث كونه محاولة جديدة واطافة نوعية في مجال التدريس والتعلم في مجال كرة القدم فهي عبارة عن نقل تجارب استراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق التمرينات المركبة في مجالات التعليم للعلوم الاخرى الى المجال الرياضي لتطبيقه في المجال العملي للنهوض والتجدد في مجال التدريس والتعليم .

1-2 مشكلة البحث :

يتأثر التعليم إلى حد كبير باستراتيجيات التعلم التي يتبعها المدرس، وبما إن المدرس هو المسؤول عن العملية التعليمية فلا بد أن يكون لديه صورة عامة عن الاستراتيجيات الحديثة في عملية التدريس والتعليم بما يتلائم مع قدرات المتعلمين حتى يستطيع تحقيق أفضل النتائج بأقل مجهود وأقصر وقت. قام الباحثان بالكشف عن العديد من المكتبات والابحاث والدوريات ضمن مجال التخصص ، حيث لاحظ عدم استخدام الاستراتيجيات الحديثة في عملية التدريس بشكل عام وتدريب مادة كرة القدم بشكل خاص. لذا تكمن مشكلة البحث بمحاولة الباحث في تطبيق إستراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق تمارينات مركبة لتعلم بعض المهارات كرة القدم وتنفيذها من خلال الوحدات التعليمية التي تكون أكثر تشويقاً وزيادة في الرغبة والاندفاع للطلاب في عملية التدريس .

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد وتنفيذ وحدات تعليمية خاصة باستخدام استراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق التمارينات المركبة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق التمارينات المركبة في تعلم بعض المهارات كرة القدم .

1-4 فرضيتا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه ونتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات كرة القدم .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :

طلبة المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد (الجادرية) عام الدراسي 2018 - 2019

1-5-2 المجال أزماني :

من 2018/11/8 إلى 2019/3/25

1-5-3 المجال المكاني :

ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

3- منهجية البحث واجراءة الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي

3-2 عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية/ بغداد, للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم الكلي (335) طالب وطالبة ومقسمين إلى (12) شعبة حيث تم استبعاد الطالبات منهم والبالغ عددهم (132) والمتمثلات بقاعات (ح ، ط ، ك ، ل) حيث إن عدد طلاب بلغ عددهم (203) يمثلون قاعات (أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، و ، ز) وحيث تم اختيار العينة بطريقة القرعة حيث تم اختيار قاعة (ب) لتكون المجموعة التجريبية والبالغ عددها (30) وتم اختيار قاعة (د) لتكون المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (30) وبذلك شكلت العينة فالنسبة (29,55%)

3-3 تجانس العينة: قام الباحث بإجراء التجانس في (الطول، العمر، الوزن)، لجميع أفراد العينة وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1).

يبين تجانس العينة بالمتغيرات (العمر - الطول - الوزن).

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	18,69	0,67	18,28	1,00
الطول	171,95	2,14	173	0,541
الوزن	65,76	2,41	66,02	0,361

وتبين من الجدول ان معامل الالتواء في المتغيرات هو محصور بين الحدود الحقيقية (-3+) وبذلك فان العينة متوزعة توزيع طبيعا وهي متجانسة.

3-4 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث.

عمد الباحث إلى استخدام الأدوات والأجهزة التي تستخدم إجراءات البحث هي:

- الاختبارات والقياسات .
- استبيانات استطلاع في تحديد رأي الخبراء في المهارات والاختبارات المستخدمة في البحث.
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية - المقابلات الشخصية.
- استمارة لجمع البيانات وتفريغها - كامره فيديو (sons) و (HD) عدد 2- جهاز قياس الوزن (ميزان) - جهاز العرض (data show) - جهاز تلفزيون (LCD) قياس (58) عدد - ساعة توقيت الكترونية عدد 4- حسابات يدوية نوع (SHARR) - جهاز متري لقياس الطول - ملاعب كرة قدم قانونية - كرات قدم قانونية - شواخص عدد (5) - صورة جداريه (Flax) - طباشير ملون - أشرطة ملونة - إطارات - شريط لاصق ملون - صافره نوع (ome) انكليزية الصنع عدد (6) - مصطبة مختلفة الارتفاعات عدد (8) -

صناديق خشبية (40 كم) عدد (8) - كراسي - حبال مطاطية .

3-6 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

3-6-1 اختبار اخماد الكرة على مسافة (6م)⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة (الإخماد) - استعادة التحكم فيها بجانب القدم أو بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم قانونية عدد (5)

الإجراءات :- يرسم خطين متوازيين (أ ، ب) المسافة بينهما (8م) . يقف اللاعب خلف خط (ب) . يقف المدرب ومعه الكرة على خط (أ) ثم يرمي الكرة (كرة عالية) اللاعب الذي يحاول إيقاف الكرة بأي جزء من الجسم ما عدا الذراعين .

تعليمات الاختبار :

- يرمي خمس كرات عالية ومتتالية للاعب .
 - يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط في المربع (ب) .
- حساب الدرجات :

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة .
- تحتسب (10) درجات لمجموع المحاولات الخمسة .

(1) اسماعيل عبد زيد: تأثير التعلم النشط وفق استراتيجية تعلم الاقران وجدولة التمرين في التحصيل المعرفي والاداء المهاري بكرة القدم, اطروحة دكتوراه, الجامعة المستنصرية, كلية التربية الاساسية, 2013, ص71.

3-6-2 اختبار التهديد

أسم الاختبار : الركض بالكرة بين الشواخص والتهديد نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء (1).
الغرض من الاختبار : يقيس مهارة التهديد نحو المرمى .
مواصفات الأداء : يقسم الهدف إلى ثلاثة أقسام يبعد الأول (1م) عن أحد القائمتين ويبعد القسم الثاني (1م) عن القائم الآخر ويكون القسم الثالث في الوسط بين القسمين الأول والثاني والبالغ (5,30م) .
توضع (6) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2م) والشاخص الأخير يبعد (5م) عن خط الجزاء للمرمى الخالي من حارس المرمى .
الأدوات المستخدمة :

- 6 شواخص
- 10 كرات
- حبال
- شريط قياس جلدي

تعليمات الاختبار : يكون التهديد مباشرة ، تعطى لكل لاعب (6) محاولات (3) بالقدم اليمنى (3) محاولات بالقدم اليسرى .

إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج المحاولات الـ (6) ثانياً .
محكم : يقف بجانب اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الأداء .
التسجيل : يعطي اللاعب درجة واحدة في حالة التصويب في القسم الوسط .
تعطى درجتان للاعب في حالة التصويب في القسم الأول والثاني .
لا تعطى أي درجة في حالة خروج الكرة خارج الهدف أو لمس الكرة الأرض قبل دخولها المرمى في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو القوائم تعطى الدرجة على وفق ما يعطى لكل قسم

3-7 التجربة الاستطلاعية .

عمد الباحث إلى إجراء تجربة استطلاعية الأولى على عينة عددهم (10) طلاب وهم خارج التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/10/29 ومن ثم إجراء تجربة استطلاعية ثانية بعد مرور أسبوع واحد بتاريخ 2018/11/6 على نفس العينة وقد استفاد الباحث من التجربة

- معرفة زمن شرح المهارات وتجاوز بعض الصعوبات التي واجهت الباحث ومراعاة سلامة المختبرين وتعريف فريق العمل المساعد على الاختبارات وكيفية تطبيقها.

ان الاختبارات المختارة في البحث حاصلة على الاسس العلمية ومطبقة على البيئة العراقية وحاصلة على الاسس العلمية ولكن عمد الباحث للإجراء الاسس العلمية على عينة من (10) طلاب وكما مبين بجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الصدق والثبات والموضوعية

المتغيرات	الصدق	الثبات	الموضوعية
مهارة الاخمام	0,90	0,81	0,94
مهارة التهديد	0,92	0,85	0,95

ان قيمة (ر) المحسوبة كانت اكبر من الجدولية البالغة (0,52) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) وحصلت الاختبارات على درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية .

2-6. الاختبارات القبليّة:

عمد الباحث الى إجراء الاختبارات القبليّة والمتمضمّنة اختبارات (مهارة الاخمام ومهارة التهديد) على العينة وعلى الملعب الخارجي 2018/11/18. وتم تطبيقها من قبل الاساتذة المختصين

2-7. استخدام استراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق التمرينات المركبة في الوحدات التعليمية:

عمد الباحث الى ادخال الوحدات التعليمية الخاصة المعدة من قبلهم والمتمضمّنة استراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق التمرينات المركبة وادخالها ضمن المنهاج المتبع بالكلية.

وتضمّنت الوحدات على استخدام استراتيجية التعلم من اجل الفهم في تحديد الغرض من المهارة والهدف الذي ترمي اليه المهارة وتعليم الطلاب بذلك وطرح الاسئلة والجواب عليها والتوضيح للاخطاء الشائعة وبعدها وهي تقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة لا تتجاوز عددهم على (6) طلاب للمجموعة الواحدة تكون متساوية او غير متساوية بالعدد وحسب التشكيل المطلوب والغرض من الهدف وللطلاب الحرية الانتقال مقابل عودة زميل اخر للمجموعة, وتطبيق وفق التمرينات المعدة في تعلم المهارات قيد البحث, وبلغت عدد الوحدات (8 وحدات) تعليمية وبواقع (2 وحدة) تعليمية بالاسبوع ولكل مهارة (4 وحدات) تعليمية. حيث بدأ تطبيق الوحدات بتاريخ 19 / 11 / 2018 والى 24/12/

2018/

2-8. الاختبارات البعدية:

عمد الباحث الى اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وعلى المجموعتين التجريبية والضابطة وتم اجراءها على نفس القاعة الرياضية الداخلية وعلى يد الاساتذة الذين قاموا بتطبيق الاختبارات القبليّة حيث تم اجراء الاختبارات في يوم 25 /2/ 2019.

2-9 الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

4-1- عرض وتحليل النتائج.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

للاختبارات المهاريّة ومناقشتها .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودرجة (sig) والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للتحصيل المعرفي والمهارات (الإخماد- التهديد) بكرة القدم للمجموعة التجريبية

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	درجة Sig	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
الإخماد	درجة	2,600	0,932	6,066	1,700	16,276	000	دال
التهديد	درجة	1,900	0,758	4,933	0,784	16,078	000	دال

من الجدول (3) تبين إن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الإخماد القبلي بلغ (2,600) وبانحراف معياري مقداره (0,932) وكذلك تبين إن الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (6,066) وبانحراف معياري بلغ (1,700) وبلغت قيمة T المحسوبة (16,276) ودرجة sig (000) > (0,05) ودرجة حرية (29) مما يعني دلالة الفرق بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . وكذلك يتبين من الجدول نفسه بأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديد القبلي بلغ (1,900) وبانحراف معياري بلغ (0,758) وكذلك تبين بأن الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (4,933) وبانحراف معياري بلغ (0,784) وبلغت قيمة T المحسوبة (16,078) ودرجة sig (000) > (0,05) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29) مما يعني دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . يتبين من جدول (13) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية (الاختبارات المهاريّة) ولصالح الاختبار البعدي مما يدل إلى تفوق مجموعة إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة . ويعزو الباحث أن إستراتيجية التعلم من أجل الفهم التي استخدمت في التدريس قد

ساهمت بشكل كبير في إثارة دافعتهم للإنجاز والدراسة ، إذ أن معظمهم بدءوا يتعلمون من خلال مجموعات تعاونية ظهر فيها دور واضح لكل فرد من أفراد المجموعة ، فلم يبقى طالب يشعر باللامبالاة بما يحدث داخل الفصل ، (لأن شرود الذهن والسرحان والملل لا مكان لهما في ظل التعلم من أجل الفهم كأحد إستراتيجيات التعلم من أجل الفهم)⁽¹⁾. كما يؤكد الباحث أن إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة قد ساهمت في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وذلك من خلال إحساس كل فرد منهم بتكافؤ الفرصة في التعلم واحترام كيانه .

ويصف ميريل هارمن (أنه في السنوات الأخيرة زاد الاهتمام بإستراتيجيات التعلم من أجل الفهم كونها تهتم بالإستراتيجيات المعرفية والاجتماعية على حساب الإستراتيجيات السلوكية التي كانت مسيطرة على حقول التربية خلال العقود الماضية . ويعود السبب إلى التطور وانفجار المعرفة في القرن الحادي والعشرين للتأكيد على أن يكون الاهتمام بتعليم الطلبة طريقة الحصول على المعرفة وتنمية أنماط التفكير المختلفة لديهم أكثر من تحصيل المعرفة نفسها)⁽¹⁾ ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن إستراتيجية التعلم من أجل الفهم قد سمحت للطلاب بممارسة المهارات في جميع جوانبها فضلاً عن التعزيز اللفظي من قبل المعلم اثناء عملية تطبيق التمارين التطويرية .

أن إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة عملت على تحسين تعلم المسارات الحركية للمهارات . كما يؤكد الباحث الدور الفاعل لكارت الفعاليات المناطة للطلبة قد عملت على توضيح مسارات العمل في عملية تعلم وتطبيق اقسام المهارات قيد البحث . إن التعاضد الايجابي في المجموعة التجريبية يعمل على تحديد الأهداف المشتركة ودور كل طالب في تحقيقه للمهمة الجزئية والتفاعل المباشر بين أفراد مجموعته والتعامل بالألفة والانسجام معهم ، فضلاً عن انجاز كل طالب مهمة تعليمية موكله لها وتقويمها لأداء الطالب ، وهنا يشير (الديري وبطانية 1987) (إلى أن المتعلم الذي يقوم بالتعاون مع زميله ، ويقدم له الإيضاحات ويصح له الأخطاء مباشرة في أي ظرف تعليمي يساعد على اكتساب وتطور المهارات المتقدمة للمتعلم)⁽²⁾

(1) ثناء احمد جمعة : إستراتيجيات التعلم النشط وتدریس الاجتماعيات ، جامعة ام القرى، السعودية، ص 64 .

(2) علي وبطانية الديري، أحمد : أساليب تدریس التربية الرياضية ، مطبعة جامعة اليرموك ، الأردن ، 1988 ،

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات المهاريّة بكرة القدم ومناقشتها

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودرجة sig والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات (الإخماد- التهديف) بكرة القدم للمجموعة الضابطة

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	درجة Sig	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
الإخماد	درجة	2,666	0,958	5,000	1,364	6,265	000	دال
التهديف	درجة	1,900	0,758	3,566	0,626	10,330	000	دال

وكذلك تبين من الجدول (14) أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الإخماد القبلي بلغ (2,666) وبانحراف معياري بلغ (0,958) وكذلك تبين بأن الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (5,000) وبانحراف معياري بلغ (1,364) وبلغت قيمة T المحسوبة (6,265) ودرجة sig (000) > (0,05) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29) مما يعني دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديف القبلي بلغ (1,900) وبانحراف معياري بلغ (0,758) وكذلك تبين بأن الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3,566) وبانحراف معياري بلغ (0,626) وبلغت قيمة T المحسوبة (10,330) ودرجة sig (000) > (0,05) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29) مما يعني دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وهذا يتبين تقدم المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية مما يدل على حسن استخدام التمرينات والتقدم بالتعلم.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات بكرة القدم ومناقشتها

جدول (15)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودرجة sig والدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات بكرة القدم

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	درجة Sig	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
الإخماد	درجة	6,066	1,700	5,000	1,364	2,680	0,278	دال
التهديف	درجة	4,933	0,784	3,566	0,626	7,456	0,065	دال

من الجدول (15) . أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الإخماد بلغ (6,066) وبانحراف معياري بلغ (1,760) أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي بلغ (5,000) وبانحراف معياري بلغ (1,364) وبلغت قيمة T المحسوبة (2,680) وكانت قيمة sig (0,278) > (0,05) وهذا يعني وجود فروق إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، في حين بلغ الوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديف للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي (4,933) وبانحراف معياري بلغ (0,784) أما المجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي (3,566) وبانحراف معياري بلغ (0,626) وبلغت قيمة T المحسوبة (7,456) وكانت قيمة sig (0,065) > (0,05) وهذا يعني أن هناك فروق إحصائية . ويتبين من الجدول (15) يعزو الباحثان تقدم المجموعة التجريبية هو أن هذه الإستراتيجية وفق التمرينات المركبة قد ساعدت المتعلمين على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة إذ أن تلقي المتعلمين المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات ساعدتهم في تكوين التصور الأولي عن الحركة ثم يبدؤون في محاولات الأداء الأولية ومع استمرار المحاولات والتكرارات يصل الأداء إلى مرحلة الإتقان ، فضلاً عن ذلك فأن انتقال المتعلم بين المهارات سوف يجعله يستخدم طرقاً متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى ترميز وتمييز المعلومات أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين المهارات المتعلمة ، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد ، كما أن انتقال وتحول المتعلمين بين المهارات (تنوع والتغيير في التمارين) في الوحدة التعليمية الواحدة ، ويذكر محمود (أن التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع)⁽¹⁾

ويؤكد الباحث تفسيراً آخر هو وجود الوقت للفهم ، ومن خلال الفهم يتم البحث عن إجابة السؤالين كيف؟ ولماذا؟ يحدث السلوك ، والفهم هو الهدف الأساسي للعلم ، وهو أبسط شيء يمكن أن يقوم به الباحث لتحديد مسببات أي ظاهرة ، بحيث تكون الأفكار التي تقدم للظاهرة من نوع يمكن إثباتها تجريبياً ، ونعني أيضاً به إمكانية الربط وأدراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها والأحداث التي تلازمها أو تسببها ، ومن هنا يجب تفسير تلك الظواهر في ضوء مجموعة المتغيرات أو مجموعة المبادئ والقوانين التي تحكمها لأن ذلك يسهل في عملية التنبؤ بها والعمل على ضبطها⁽¹⁾ .

والسؤال الذي يطرح نفسه متى ينبغي على المدرسين أن يطلبوا من الطلبة أن يفهموا شيئاً فهماً عميقاً عريضاً ، ومتى يقنعون ويرضون إذا توفر لديهم ألفه سطحية به ، وما مدى عمق الفهم الذي ينبغي أن يعمل المدرسون على تحقيقه في الزمن المتاح ؟ وبعبارة أخرى كيف يستطيع المدرسون أن يحددوا أو يميزوا المعرفة التي تستحق الإبانة والكشف ؟ وبتوضيح هذه الأولويات ينشئوا فهماً تعليمياً أكثر فاعلية وكفاءة⁽²⁾

(1) كريمان بدير : التعلم النشط ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2008 ، ص77

كما أن احتواء الوحدة التعليمية الواحدة على ثلاث مهارات تتطلب من المتعلم الانتباه الجيد وهذا مناظ وفق التمرينات المركبة المعطى بالوحدة التعليمية الواحدة ويركز معظم الباحثين على الفهم المفاهيمي والفهم الإجرائي ويعتبروهما الأنواع الأساسية للفهم ، إذ يشير الفهم المفاهيمي إلى قدرة المتعلم على تقديم معنى المادة والخبرة التعليمية ، بحيث تظهر هذه القدرة في توضيح المفاهيم والأفكار العلمية وتفسيرها والتوسع فيها ، وتطبيقها في مواقف جديدة وتصوير المشكلة وحلها بطرق مختلفة ، وتحدد مظاهر الفهم المفاهيمي الحقيقي في قدرة المتعلم على أن يشرح ويفسر ويطبق المفاهيم أو الظاهرة العلمية .

- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- للوحدات التعليمية على وفق إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة التأثير الايجابي الفعال على الجانب المهاري بكرة القدم .
- 2- ظهور الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يدل على سلامة المنهاج المعد وملائمته لقدرات وقابليات الطلاب المهارية .
- 3- ظهور الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يدل على أن الأسلوب المتبع أسلوب مثمر كما يدل على كفاءة مدرسي المادة .

2-5 التوصيات

- 1- استخدام الاستراتيجيات الحديثة كالتعلم من أجل الفهم كاستراتيجيات مساعدة وساندة للأساليب المتبعة في تدريس وتعليم المهارات الحركية وعدم اقتصار البرامج التدريسية على الأساليب التقليدية.
- 2- العمل على الاستفادة من نتائج الدراسة باستخدام التعلم من أجل الفهم - قيد البحث - لتحسين مستوى الأداء .
- 3- إجراء دورات تدريبية وورش عمل حول استراتيجيات التعلم من أجل الفهم وأهميته في العملية التعليمية لمدرسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

-
- (1) عماد عبد الرحيم الزغول وعلي فالح الهنداوي : مدخل إلى عالم النفس ، ط2 ، دار الكتب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004 ، ص40 .
 - (2) محمد عبد الهادي حسين : المناهج المتعددة والطريق إلى الفهم والاستيعاب ، ط1 ، 2007 ، ص79 .

المصادر:

- 1-اسماعيل عبد زيد:تأثير التعلم النشط وفق استراتيجية تعلم الاقران وجدولة التمرين في التحصيل المعرفي والاداء المهاري بكرة القدم,اطروحة دكتوراه,الجامعة المستنصرية,كلية التربية الاساسية,2013,.
- 2- ثناء احمد جمعة : إستراتيجيات التعلم النشط وتدریس الاجتماعيات ، جامعة ام القرى, السعودية,.
- 3-رجاء محمود أبو علام : قياس وتقويم التحصيل الدراسي ، ط2 ، دار القلم ، الكويت ، 2007.
- 4-عادل ابو العز سلامة وسمير عبد سالم الخريسات ووليد عبد الكريم وغسان يوسف قطيط : طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة ، دار الثقافة ، الأردن ، 2009.
- 5- عبد الرحمن محمد العيسوي : سيكولوجية التعلم والتعليم ، دار أسامة للنشر ، عمان ، 2003.
- 6- عماد عبد الرحيم الزغلول وعلي فالح الهنداوي : مدخل إلى عالم النفس ، ط2 ، دار الكتب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004 ، ص40 .
- 7- عماد عبد الرحيم الزغلول وعلي فالح الهنداوي : مدخل إلى عالم النفس ، ط2 ، دار الكتب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004.
- 8- كريمان بدير : التعلم النشط ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2008 .
- 9- محمد عبد الهادي حسين : المناهج المتعددة والطريق إلى الفهم والاستيعاب ، ط1 ، 2007 . .
- 10-يوسف لازم كماش: المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم (تعليم - تدريب) دار الخليج, عمان,1999

أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الاساسية والاحتفاظ بها بكرة اليد للطالبات

هيرو فاتح مرزه ولي

أ.د. نبراس يونس محمد ال مراد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في (اكتساب-احتفاظ) لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، والتعرف على الفروق بين اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وشملت العينة (32) طالبة من طالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل ، وتم اختيار التصميم التجريبي ذات (المجموعات المتكافئة) ذو الاختبار البعدي ، كما واستخدمت الباحثة الاختبارات لقياس الاكتساب والاحتفاظ. استنتج البحث أن لاستخدام اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات فاعلية في (اكتساب- الاحتفاظ) لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات . واوصى البحث بضرورة تطبيق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في المحاضرات التعليمية لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من اجل تحقيق نتائج ايجابية في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، وكذلك للألعاب الرياضية الاخرى.

Abstract

The effect of using a multi-level self-training method in acquiring and retaining some basic skills in handball for female students

By

Hero Fateh Merzeh Wali

Prof. Dr. Nibras Younis Muhammad

The aim of the research is to identify the effect of using a multi-level self-training method on (acquisition-retention) of some basic handball skills, and to identify the differences between female students' acquisition and retention of some basic handball skills. The researchers used the experimental method, and the sample included (32) female students The second study stage, College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul, and the experimental design with (equal groups) with a post-test was chosen, and the researcher used tests to measure acquisition and retention. The research concluded that the use of the multi-level self-training method is effective in (acquiring-retaining) some basic handball skills for female students. The research recommended the necessity of applying a multi-level self-training method in educational lectures for faculties and departments of physical education and sports sciences in order to achieve positive results in teaching and developing some basic skills in handball, as well as for other sports.

التعريف بالبحث:

المقدمة واهمية البحث:

يعد التعلّم الركيزة الأولى لتقدم الشعوب والأساس الذي لا غنى عنه لمسايرة التطور ، حيث تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم وذلك لتأثيره الأيجابي في أعداد الأجيال القادمة على أسس علمية سليمة ، وقد أخذت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن أليات التطور باعتبارها عملية تتناول جميع الجوانب الشخصية للمتعلم ، حيث اكتساب أساليب التدريس اتجاهات حديثة بغرض إكساب المتعلمين المهارات المطلوبة بعيداً عن أسلوب التلقين الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إغفال بعض المعلومات الهامة عن المهارات المتعلمة. وحيث أن كرة اليد كأية لعبة من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية المعدة ، والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرائق وأساليب التدريس والتدريب وأن اتفاق الجميع على أن نجاح الطالب وتقدمه يتوقف الى حد كبير على مدى اتقان الطالب للمبادئ الأساسية للعبة ، لذلك فإن العلماء في سعي دائم لدراسة أفضل الطرائق والأساليب لتعلم واكتساب المهارات والعادات لتطبيق ما يتوصلون اليه من نتائج والاقتصاد بالجهد والزمن في عملية التعلم ، من هذا المنطلق تعددت الاجراءات التربوية التي يستخدمها المدرسون والمدرّبون للعمل على زيادة دافعية المتعلم لكونها أحد العوامل الداخلية خلال مواقف التعلم المختلف ومن هذه الإجراءات التربوية (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات) . " إذا يعد أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات من الاساليب التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين حيث يتم خلاله احتواء جميع الطلاب بشكل فعال متماشياً مع قدراتهم بحيث يتخذ كل طالب قراره عند أداء المهارة الحركية باختيار المستوى الذي يستطيع الاداء منه " (محلّس،2018،154) . ويضيف (عبد الحافظ ، 2004) " بأن أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يتيح الفرصة للمتعلمين للبدء من المستوى الذي يناسبهم ويراعي الفروق الفردية ويعمل على شمول المتعلمين جميعاً وعدم استبعاد أيّ منهم ، ويوفر فرص ذات مستويات متدرجة في صعوبتها (عبد الحافظ ، 2004 ، 65) . ومن هنا برزت فكرة البحث الحالي وهي تجريب استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات وبيان أثره في اكتساب بعض المهارات الأساسية والاحتفاظ بها بكرة اليد . وبناءً على ما سبق يمكننا تحديد البحث بما يأتي ، محاولة علمية للاستفادة من أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات كأسلوب تدريس في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية وكيفية مراعاة الفروق الفردية في اكتساب والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، وأن البحث الحالي يعطي الفرصة في التعرف على متغيرات وأهدافه وأثر استخدام هذا الاسلوب في عملية التعلم للمهارات الأساسية قيد البحث .

مشكلة البحث :

تعدد أساليب التدريس والنظريات التربوية الحديثة التي تساعد على تحقيق الاهداف التربوية والتي تهدف إلى تنمية شخصية الطالبة في جميع النواحي ، لذلك فمن الضروري أن تلجأ العملية التربوية في العراق ضمن ميدان التعلم الجامعي بصورة عامة والتربية البدنية وعلوم الرياضة على وجه التحديد إلى استخدام أساليب تعليمية علمية مسيرة حتى يكون التعليم أكثر سرعة ودقة . فمن المعروف أن هنالك طرائق عامة وخاصة كثيرة لتعليم واكتساب المهارة الحركية وليست هنالك طريقة واحدة يمكن أن توصف بأنها أفضل طريقة للتدريس فضلاً عن ذلك بأن هنالك بضعة صفات يجب أن تتوفر في أي طريقة لكي توصف بأنها طريقة جيدة

وأن أفضل طريقة هي التي تحقق الغرض المطلوب منها . وكرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية التي يتضمنها المنهج الدراسي لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي تشمل على مجموعة من مهارات حركية يجب أن تتعلمها الطالبة وتؤديها . وقد رأت الباحثة أن الأسلوب الذي يتم من خلاله تدريس المهارات الحركية للألعاب حالياً ومنها مهارات كرة اليد ، هو أسلوب يعتمد على تحليل مكونات اللعبة من حيث الإعداد البدني ثم تعلم مهارات أساسية في الأداء الجماعي ويرتكز هذا الأسلوب في تحقيق الاهداف السابقة من خلال جزئية المواقف التي تعتمد على التنمية الفردية وذلك في أشكال من الاصطفاغ والتكوينات المتدربة في أشكال محددة ويطلق على هذا الأسلوب (الأسلوب التقليدي) . ولقد رأت الباحثة أن هذا الأسلوب لا يتساير مع الاتجاهات الحديثة والخاصة في تعلم المهارات الحركية بكرة اليد من حيث الاكتساب والاحتفاظ بالمهارات الحركية لذلك وجدت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات كأسلوب علمي حديث والذي يهدف إلى أشراك جميع الطالبات في الأداء وفي وقت واحد وكل حسب قابليتها البدنية و المهارية ، ولهذا الأسلوب من دور وتأثير في الارتقاء بالمستوى المهاري للطلبة .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في (اكتساب-احتفاظ) ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات .
- 2- التعرف على الفروق بين اكتساب واحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات والذين يتعلمون على وفق اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات .
- 3- التعرف على الفروق بين الاكتساب واحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات والذين يتعلمون على وفق اسلوب التقليدي .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الاسلوب التقليدي .
- 2- توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الاسلوب التقليدي .
- 3- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات .
- 4- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي

مجالات البحث :

1- المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل .

2- المجال الزمني : 2020/12/6 ولغاية 2021/5/3

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكرة اليد لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل .

تحديد المصطلحات :

- أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات : عرفه (شبر ، وجمال ، 2014) " بأنه ذلك الاسلوب الذي يوفر فرص متكافئة لكل الطلاب للاشتراك بالدرس حسب ما يتناسب مع قدراته وإمكاناته الخاصة ، بحيث يتخذ المتعلم قراره عنده أداء المهارة باختيار المستوى الذي يمكن أداءه (شبر ، وجمال ، 2014 ، 420) .

- الاكتساب : عرفه (رزوق ، 1977) " بأنه الصفات والخصائص والتغيرات والسماوات والاستجابات والتي ليست موجودة عند الفرد منذ الولادة ، بل جرى تطويرها وتعلمها واكتسبها من خلال حياة الفرد في سياق نموه وتطوره " (رزوق ، 1977 ، 217) .

- الاحتفاظ : عرفه (ابراهيم ، 2004) " بأنه استمرار وبقاء التعلم بعد انتهاء التدريب والتحصيل وان الفرق بين ما يمكن الشخص عمله عند نهاية فترة التعلم وبين ما يمكن عمله في اختبار ما بعد فترة من عدم الممارسة يعطينا المقدار المحفوظ " (ابراهيم ، 2004 ، 824) .

- إجراءات البحث

- منهج البحث : استخدمت المنهج التجريبي بتصميم التجريبي ذات (المجموعات المتكافئة) ذو الاختبار البعدي لملائمته طبيعة مشكلة واهداف البحث.

الاختبار البعدي	المتغير والاسلوب	المجموعة
اختبار الاكتساب	المتغير المستقل (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات)	المجموعة التجريبية
الاختبار الاكتساب	----- الاسلوب التقليدي	المجموعة الضابطة
بعد مرور مدة زمنية (15) يوماً (اسبوعان) : اعادة الاختبارات		
الاختبار البعدي	المتغير والاسلوب	المجموعة
اختبار الاحتفاظ	المتغير المستقل (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات)	المجموعة التجريبية
اختبار الاحتفاظ	----- الاسلوب التقليدي	المجموعة الضابطة
حساب الفرق بين النتائج المجموعات في الاختبارات الاكتساب والاحتفاظ		

- مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) والبالغ عددهم (٦٨) طالبة، وشملت عينة البحث (16) طالبة لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة وبنسبة (47,05%) من مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين عينة البحث والطالبات المستبعدات ونسبهم

الشعبة	مجاميع البحث	العدد الكلي	المستبعد من العينة	عدد افراد العينة النهائي	النسبة المئوية من مجتمع البحث
ب	المجموعة التجريبية	32	16	16	23,52%
أ	المجموعة الضابطة	36	20	16	23,52%
المجموع		68	36	32	47,05%

4- تجانس عينة البحث :

بعد ان تم اختيار العينة من المجتمع البحث تم اجراء التجانس عينة البحث من حيث المتغيرات التالية :

- 1- الوزن مقاساً بالكيلوغرام .
- 2- الطول مقاساً بالسنتيمتر .
- 3- العمر الزمني مقاساً بالأشهر .

تم تجانس بين مجموعتين الدراسة التجريبية والضابطة في الوزن والطول والعمر الزمني بوساطة اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهما والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للمتغيرات المعتمدة في التجانس (العمر- الوزن - الطول) لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومستوى الدلالة للمتغيرات التي تم

ضبطها

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (Sig)	الدالة
			ع±	س-	ع±	س-			
الوزن	كغم	61,05	8,14	62,05	13,34	0,286	0,776	غير معنوي	
الطول	سم	150,40	2,66	157,25	5,82	1,309	0,198	غير معنوي	
العمر	الشهر	256,2	22,79	258	30,28	0,212	0,833	غير معنوي	

يتضح من الجدول رقم (2) انه توجد فروق ذات دلالة غير معنوية في المتغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن) بين مجموعتي البحث هذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات سابق ذكره.

- المهارات الاساسية المرشحة للبحث قيد الدراسة :-

تم اختيار بعض المهارات الاساسية لدراسة البحث من المنهج المقرر لطالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الموصل وهي :-

1- التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة).

2- التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)

3- التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)

4- الطبطبة

5- التصويب من الثبات

6- التصويب من القفز عالياً.

- الاختبارات المختارة لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد للبحث قيد الدراسة :

من خلال اطلاع ومراجعة الدراسات السابقة التي تناولت المهارات نفسها لموضوع البحث ، تم وضع النتائج في استبيان وعرضت على مجموعة من المختصين في (مجال التدريب والاختبارات وتعلم الحركي وكرة اليد) لاختيار الاختبارات المناسبة لقياس المهارات الاساسية لموضوع البحث.

وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخلاص الاختبارات المناسبة من وجهة نظر المختصين والتي حازت على نسبة اتفاق اكثر من (75 %) من قبل السادة الخبراء وكانت هذه الاختبارات كالاتي :

1- مهارة التمرير للمسافات القصيرة - اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة.

2- مهارة التمرير للمسافات المتوسطة - التمرير بدقة من الحركة.

3- مهارة التمرير للمسافات الطويلة - اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30متر.

4- مهارة الطبطبة - اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م) .

5- مهارة التصويب من الثبات - اختبار دقة التصويب من الثبات

6- مهارة التصويب من القفز عالياً - اختبار دقة التصويب من القفز عالياً.

- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

- الصدق : إن الاختبار يكون صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله ، فقد ذكر (علاوي ورضوان، 2000) " إن الاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها (علاوي، ورضوان، 2000، 254). ويسمى الصدق المضمون او الصدق المحتوى ويعد من اكثر انواع الصدق صلاحية للاستعمال وقد تم عرض الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي على مجموعة من الخبراء المختصين وتم تحديد الاختبارات لقياس المهارات الاساسية لكرة اليد لهذا البحث والحائزة على نسبة اتفاق (75%) والتي اجمع السادة الخبراء على صدق هذه الاختبارات والمتمثلة في قياس الصفة المراد قياسها .

- الثبات : ويشير كل من (التكريري والعبيدي) ألي ثبات الاختبار "هو اعطاء النتائج نفسها أذا أعيد في الشروط نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم والتدريب " (التكريري والعبيدي، 1999، 211).

لذا قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة شملت (5) طالبة من عينة البحث بتاريخ 2020/12/23 ثم قامت الباحثة بإعادة الاختبار نفسه على عينة الأفراد نفسها ومن بعد مرور ثلاثة أيام ، واحتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي ظهرت هناك درجة ارتباط عالية في الاختبارات المستخدمة مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات . كما موضح في الجدول (3)

الجدول (3)

معاملات الثبات للاختبارات المهارية الأساسية لكرة اليد

المهارات الأساسية	الاختبارات	ثبات	قيمة (Sig)	الدالة
التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة)	اختبار دقة وقوة المناولة من 7 م من الحركة.	0,535	0,01	معنوي*
التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)	التمرير بدقة من الحركة	0,324	0,03	معنوي*
التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا	0,953	0,02	معنوي*
الطبطة	اختبار الطبطة في خط مستقيم (15م)	0,901	0,00	معنوي*
التصويب من الثبات	اختبار دقة التصويب من الثبات	0,933	0,04	معنوي*
التصويب من القفز عاليا	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	0,145	0,3	معنوي*

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية " وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة اي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون " (عبيدات ، 1988 ، 158) . ، "ويكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصية ، أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد" (عويس ، 1999 ، 53) . ولأجل التحقق من موضوعية الاختبارات المستخدمة تم تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكيمين في ان واحد باستخدام أدوات عالية الموضوعية لذا فقد استخدم الباحث اختبارات ذات إجراءات واضحة وبعبدة عن التقويم الذاتي للقائم بعملية الاختبار إذ يتم التسجيل باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار إن " معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول والمحكم الثاني هو معامل موضوعية الاختبار"(خاطر، وألبيك، 1984، 25)، وقد ظهرت نتائج المحكمين معاملات ارتباط عالية في جميع الاختبارات المستخدمة، وهذا يؤكد موضوعية التقويم والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4)

معاملات الموضوعية للاختبارات المهارية الأساسية لكرة اليد

المهارات الاساسية	الاختبارات	الموضوعية	قيمة (Sig)	الدالة
التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة)	اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة.	0,880	0,00	*معنوي
التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)	التمرير بدقة من الحركة	0,676	0,02	*معنوي
التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا	0,343	0,01	*معنوي
الطبطة	اختبار الطبطة في خط مستقيم (15م)	0,754	0,04	*معنوي
التصويب من الثبات	اختبار دقة التصويب من الثبات	0,612	0,02	*معنوي
التصويب من القفز عاليا	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	0,523	0,03	*معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020 /12/23 على عينة من مجتمع البحث ، وتم تجربة الاستطلاعية على المهارت الاساسية لكرة اليد . لم يكن هناك أي ملاحظات على هذا الاختبارات . وبالغ عدد العينة (5) طالبة ونفذت التجربة في القاعة الرياضية لكرة اليد للكلية وكذلك اغنت هذه التجربة بعض الملاحظات ومنها :

- 1- تأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في كافة الاختبارات البدنية والمهارية .
- 2- مدى تفهم الاختبارات من قبل عينة البحث .
- 3- معرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات .

- بناء الوحدات التعليمية :

قامت الباحثة بإعداد الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والتي تم اختيارها مسبقاً ، من خلال قيام الباحثة بالطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة، وكذلك استطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال طرائق التدريس وكرة اليد ، وذلك لإبداء آرائهم تجاه الاسس الخاصة بالبرنامج وتقسيم محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح ، والخذ بأراء السادة الخبراء من تعديل أو حذف أو إضافات أخرى.

- الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :-

قامت الباحثة بوضع الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب (التدريب الذاتي متعدد المستويات) لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والمقررة على طالبات المرحلة الدراسية الثانية ، حيث كانت فترة البرنامج من 2021/1/3 ولغاية 2021/3/22 مدة البرنامج التعليمي المقترح (12 أسبوعاً) ، بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع . وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة . أما الوحدة التعليمية فهي مقسمة كالاتي :

أولاً : الجزء الاعدادي : يتراوح زمنه (20 دقيقة) و يتضمن المقدمة (3 دقائق) ، الاعداد العام زمنه (7 دقائق) يتم في هذا اعداد عام وشامل لأعضاء الجسم كافة الاعداد الخاص وزمنه (10 دقيقة) تتضمن اعداداً خاصاً لممارسة الاداء

ثانياً : الجزء الرئيسي: يتراوح زمنه (60 دقيقة) ويتضمن الجزء التعليمي وزمنه (5 دقيقة) ويتم في هذا الجزء شرح المهارة من قبل المدرس بالطريقة التعليمية المستخدمة(اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات) مع توزيع ورقة الواجب ، والنشاط التطبيقي وزمنه (55 دقيقة) وفيه يبدأ الطالبات بتطبيق الاداء .
ثالثاً : الجزء الختامي: يتراوح زمنه (10 دقائق) ويتضمن التهيئة وزمنه (7 دقائق) لعبة ترويجية تبعث على التشويق والمرح . و الانصراف ختاماً للوحدة التعليمية زمنه (3 دقائق) .

- محتوى ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :

يحتوي البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من الاوراق تسمى ورقة الواجب " المعيار" الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات، وذلك داخل الجزء الرئيسي بالبرنامج، حيث قامت الباحثة بتصميم ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والتي اشتملت على كيفية اداء التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة اليد(التمريرات، الطبطبة ، التصويب)، ويتم ذلك فى صورة مستويات للأداء متدرجة ، بحيث المهارة الواحدة تحتوي على اربع تمرينات و كل تمرين يحتوي على ثلاث مستويات متدرجة ، ثم يتم إعطاء كل طالبة ورقة العمل لتقوم باختيار المستوى الذى يناسبها وتنتقل الى التمرين التالي ويمثل نقطة البداية لها في البدء بالواجب الحركي .

- الاختبارات لقياس اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات: اجريت الاختبارات البعدية لقياس اكتساب بعض المهارات الاساسية لكرة اليد للطالبات لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك في يوم 23/ 3/ 2021 .

الاختبارات لقياس نسبة الاحتفاظ لبعض المهارات الاساسية بكرة للطالبات : قامت الباحثة بحساب نسبة الاحتفاظ عن طريق اعادة الاختبارات الخاصة بالمهارات موضوع البحث وذلك بعد مرور (اسبوعان) من تاريخ اجراء الاختبارات البعدية (اختبار الاكتساب)، حيث اجريت هذه الاختبارات بتاريخ 11/4/2021.

- الوسائل الاحصائية : لغرض معالجة البيانات إحصائيا استخدمت الوسائل الاحصائية الاتية :

- 1- الوسط الحسابي. 2- الانحراف المعياري. 3- اختبار t للعينات المرتبطة . 4- النسبة المئوية .
- 5- الحقيبة الاحصائية (SPSS) . 6- معامل الارتباط بيرسون

- عرض النتائج ومناقشتها

- الفرضية الأولى: توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اكتساب الطالبات بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		ع ±	س	ع ±	س			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7 م من الحركة.	درجة	4,125	1,707	6,812	1,6	4,593	0.000	*معنوي
التمرير بدقة من الحركة.	نقاط	14,625	2,68	18,625	1,821	4,938	0,000	*معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا	درجة	4,437	2,731	6,875	2,918	2,439	0.021	*معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م)	ثا	8,693	0,971	6,038	0,826	8,325	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات	نقاط	2,187	1.167	5,125	1,024	7,565	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	نقاط	2,625	1,36	5,062	1,73	4,429	0,000	*معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (5) ما يأتي: ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتغزو الباحثة هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التعليمي والذي استخدم فيه أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والذي تم فيه التركيز على انتقال عدد من القرارات من المدرس إلى الطالبات وتحديداً في الجزء الرئيسي من الدرس وخاصة في الجزء التطبيقي منه. إذ يشير (المصري، 2012) بأن استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات له طريقة ايجابية وفعالة في عملية التدريس وذلك من خلال الخروج عن الأسلوب التقليدي واستخدام التنوع والاختلاف في عملية الشرح وتوصيل المعلومات مما يتيح الفرصة أمام الطالبات ليقوموا باتخاذ قرارات ملائمة بخصوص مستوى الأداء المهاري وسهولة التعلم والتأثير في حجم الوقت المنقضي في عملية التعلم فضلاً عن أن هذا الأسلوب يهتم بالطالبة ويركز عليها من خلال العملية التعليمية وتصميم البرامج الخاصة له مما ساعد على تحسين أداء الطالبات وتقدمهم بالمهارات بشكل ملحوظ. (المصري، 2012، 170).

- الفرضية الثانية: توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		س	ع ±	س	ع ±			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة	درجة	2,562	1,209	6,437	1,631	7,632	0,000	*معنوي
التمرير بدقة من الحركة.	نقاط	11,5	2,366	18,375	1,627	9,574	0,000	*معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.	درجة	3,375	3,074	7,25	1,238	4,677	0,000	*معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م).	ثا	9,587	0,779	6,01	0,853	12,385	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات.	نقاط	1,5	0,816	4,937	0,997	10,664	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً.	نقاط	1,312	0,704	5,25	1	12,878	0,000	*معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (6) ما يأتي: لما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية في جميع الاختبارات فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة بان الفروق في مستوى الاحتفاظ بالمهارات الحركية بين مجموعتي البحث يعود وبشكل كبير إلى خصوصية أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات حيث أن ما تتذكره الطالبة يتوقف كلياً على طريقة اكتسابها للمهارات الحركية من خلال البرنامج التعليمي والذي استخدم فيه أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات حيث أن بنية الأسلوب الذي اكتسبت فيه الطالبات المهارات الحركية حددت وبشكل فعال جداً ما ستتذكره مستقبلاً ، فضلاً عن ذلك بان مستوى تعلم واكتساب الطالبات للمهارات الحركية في المجموعة التجريبية كان بشكل أفضل من الطالبات اللواتي تعلمن بالأسلوب التقليدي مما جعل طالبات المجموعة التجريبية تحافظ على مستواها طيلة مدة الاكتساب حتى الاحتفاظ بالمهارات الحركية.

3-1-3 الفرضية الثالثة: توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات .

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		الاكتساب		الاحتفاظ				
		س	± ع	س	± ع			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7 م من الحركة.	درجة	6,812	1,6	6,437	1,631	0,656	0,517	غير معنوي
التمرير بدقة من الحركة	نقاط	18,625	1,89	18,375	1,627	0,409	0,685	غير معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.	درجة	6,875	2,918	7,25	1,238	0,473	0,64	غير معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م)	ثا	6,038	0,826	6,01	0,853	0,095	0,925	غير معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات	نقاط	5,125	1,024	4,933	0,997	0,524	0,604	غير معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	نقاط	5,062	1,73	5,25	1	0,375	0,71	غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (7) ما يأتي : ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من الجدولية في جميع الاختبارات فهذا يعني عدم وجود فرقاً معنوياً بين الاكتساب والاحتفاظ. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى فاعلية البرنامج التعليمي والذي تم فيه استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات مع طالبات المجموعة التجريبية والذي راعى فيه الفروق الفردية بين الطالبات مع أداء الواجب الحركي نفسه وكذلك مقدرة الطالبات على تقييم أنفسهن بعد الأداء بحيث تتخذ كل طالبة قرارها فيما يخص قدراتها وقابليتها على التعلم وبالتالي ضمان استمرارية مشاركتها في الأداء المطلوب وتطويره فضلا عن ذلك تحسين مستوى أدائها لبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة والاحتفاظ بالمهارات الحركية لفترة زمنية طويلة.

3-1-4 الفرضية الرابعة: توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الدالة	Sig معنوية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات
			الاحتفاظ		الاكتساب			
			± ع	س	± ع	س		
*معنوي	0,006	2,987	1,209	2,562	1,707	4,125	درجة	اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة
*معنوي	0,001	3,495	2,366	11,5	2,68	14,625	نقاط	التمرير بدقة من الحركة
غير معنوي	0,31	1,003	3,074	3,375	2,731	4,437	درجة	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.
*معنوي	0,007	2,87	0,779	9,587	0,971	8,693	ثا	اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م)
غير معنوي	0,063	1,931	0,816	1,5	1,167	2,187	نقاط	اختبار دقة التصويب من الثبات
*معنوي	0,002	3,428	0,704	1,312	1,36	2,625	نقاط	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (8) ما يأتي : ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية ماعدا في الاختبار الثالث والخامس فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين الاكتساب والاحتفاظ. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية جزئياً وتقبل الفرضية البديلة. وتغزو الباحثة هذه النتائج إلى شكلية التمرينات المستخدمة والتي يتضمنها الأسلوب التقليدي لدى المجموعة الضابطة وعدم فاعليتها لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد فضلا عن ذلك عدم اختيار التمرينات المناسبة في الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية للأسلوب التقليدي والتي تهدف بالأساس إلى تعليم المهارات الحركية بصورة مشوقة بعيدا عن الملل والرتابة التي تتخللها تلك التمرينات والتي تهدف بالأساس إلى رفع مستوى الأداء للمهارات الحركية بشكل أكثر فاعلية أثناء عملية الاكتساب والتي قد تؤثر وبشكل سلبي على عملية الاحتفاظ مستقبلا.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعة التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والمجموعة التي تعلمت على وفق

- الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة - القصيرة - المتوسطة - الطويلة)، الطبطبة، التصويب من الثبات، التصويب من القفز عاليا) ولصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات.
- 2- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعة التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والمجموعة التي تعلمت على وفق الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة - القصيرة - المتوسطة - الطويلة)، الطبطبة، التصويب من الثبات، التصويب من القفز عاليا) ولصالح المجموعة التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات.
- 3- وجود فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في مهارات ((التمريرة (القصيرة - المتوسطة - الطويلة)، الطبطبة، التصويب من الثبات ، التصويب من القفز عاليا)
- 4- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة القصيرة ،التمريرة المتوسطة، الطبطبة، التصويب من القفز عاليا).
- 5- وجود فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة الطويلة ،التصويب من الثبات).

2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة تطبيق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في المحاضرات التعليمية لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من اجل تحقيق نتائج ايجابية في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. ولمنح فرصة للطلبة للتعبير عن قدراتهم بشكل جماعي والذي راعى الفروق الفردية بينهم.
- 2- تزويد القائمين على تعليم المهارات الأساسية بالألعاب الرياضية كافة بكيفية تطبيق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في الدروس العملية .
- 3- إجراء دراسات مماثلة للاستفادة من أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في تعليم المهارات الأساسية المختلفة للألعاب الرياضية.

المصادر

- 1- ابراهيم ، مجدي عزيز (2004) : موسوعة التدريس ، ج 2 ، دار النشر للتوزيع والطباعة.
- 2- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد ، (1999) : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 3- خاطر ، أحمد محمد، ألبك، علي، (1984): القياس في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة، دارالمعارف.
- 4- رزوق ، اسعد (1977) : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت ، لبنان.
- 5- شبر ، خليل ابراهيم ، وجمال ، عبدالرحمن (2014): اساسيات التدريس، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

- 6- عبد الحافظ ، شيرين (2004): التطبيق الذاتي متعدد المستويات واثره على الاداء المهاري والدافعية لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتورا غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ن مصر.
- 7- عبدالكريم ، هناء حسن (2005) : أثر التدريس بأسلوب التضمن في التطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد 41 ، العدد الاول .
- 8- عبيدات ، ذوقان ،(1988): البحث العلمي مفهومه ، ادواته ، أساليبه ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 9- علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، نصر الدين محمد،(2000) : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي.
- 10- عويس ، خيرالدين علي ، (1999) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 11- محليس ، شيماء عبدالعليم عبدالرزاق ،(2018): تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب الاحتواء على مستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ،مجلة جامعة مدنية السادات للتربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع والعشرون ، المجلد الاول .
- المصري ، وائل سلامة ،(2012): فعاليه استخدام أسلوب الاحتواء على تعلم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي لتلاميذ الصف العاشر، مجلة جامعة الازهر ، سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد 14 ، العدد (1) ، غزة.

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	الاسم
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي	أ.د.	عناد جرجيس عبدالباقي
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي	أ.م.د.	عبدالوهاب غازي
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	أ.م.د.	طلال نجم عبدالله النعيمي
جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - كرة يد	أ.د.	نصير صفاء
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي	أ.م.د.	معن عبدالكريم جاسم
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	أ.د.	ايداد محمد شيت
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	أ.د.	صفاء ذنون اسماعيل
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	أ.م.د.	جمال شكري بسيم
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	م.د.	لقاء عبدالمطلب
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي	د.	عثمان عدنان البياتي
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس والتقييم	أ.د.	غيداء سالم عزيز
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	أ.م.د.	سلون خالد محمد
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايوميكانيك - كرة يد	أ.د.	محمد خليل محمد
جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب - كرة يد	أ.د.	نوفل محمد الحيايالي
جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس - كرة يد	أ.م.د.	حردان عزيز سلمان
جامعة الموصل - كلية التربية للنبات	علم التدريب - كرة يد	أ.د.	ضمياء علي عبدالله
جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - كرة يد	أ.م.د.	متين سليمان صالح

عبدالجبار عبدالرزاق حسو	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
يحيى محمد علي	أ.م.د.	بايوميكانيك-كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
احمد عبدالمطلب محمد	م.د.	قياس وتقييم- كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
هادي احمد خضر	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد سهيل نجم	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
صباح جاسم	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نبيل كاظم هريبد	أ.د.	اختبار وقياس- كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ياسر منير طه البقال	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قصي حازم محمد	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية الاساسية
علي فتاح رشيد	م.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية الاساسية