

نصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لنطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة

أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد

ساهرة محمد عبد الأمير

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

تعلق دول العالم آمالاً كبيرة على أنظمة التعليم فيها لأن من أهم أهدافها تنمية مختلف جوانب الحياة، وذلك بتوفير أعداد الكفاءات البشرية المؤهلة والمدرّبة التي تستطيع أن تقوم بكل ما تحتاجه فيها، إذ أن التربية بإبعادها البشرية والمادية هي مفتاح التنمية التي تُعدّ الإنسان غايتها ووسيلتها، ويشهد العالم في الآونة الأخيرة التقدم العلمي في كافة المجالات ومنه المجال الرياضي وهذا لم يكن وليد الصدفة وإنما من خلال الاعتماد على العلوم المختلفة الأخرى ومدى ارتباطها في المجال الرياضي من خلال اعتماد البحوث والدراسات العلمية كأساس لهذه التنمية مما دعا المعلمين إلى أتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة للوصول إلى عملية تربوية شاملة في وضع الأسس والقواعد العلمية.

وان نجاح العملية التعليمية لدى المعلمين والمتعلمين في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية لا يعتمد على المعلم وأسلوب إدارته للصف، فحسب بل يتعدى ذلك ليشمل المتعلم وقدراته الذاتية في امتلاك المؤهلات التي يستطيع من خلالها اكتساب المعارف، فضلاً عن ذلك يأتي الدور الذي لا يمكن بأية حال الاستغناء عنه وهو المنهج وما يحتويه من مفردات دراسية ووسائل تعليمية مساعدة يتلقاها المتعلم من المعلم، وإذ تعد الرياضة

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

المدرسية ولا سيما في مرحلة الدراسة المتوسطة قاعدة الانطلاق لتعلم المهارات المختلفة للألعاب الفردية والجماعية وأدائها بشكل جيد، وخصوصاً في مجال الرياضة النسوية إذ يتطلب طبيعة الأداء المهاري للفعاليات الرياضية المختلفة إعداداً بدنياً ونفسياً، وإلى نوعية خاصة، ومميزة من المتعلمين الذين يجب أن يتمتعوا بقدر كاف من القدرات البدنية الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة، وهذا يأتي من خلال تطوير مكونات القدرات البدنية وخاصة القدرات التي لها ارتباط بتأدية المهارات للفعاليات والألعاب الرياضية لما تتطلبه هذه الفعاليات من عناصر بدنية عالية لأجل الوصول إلى تحقيق أفضل إنجاز. وهذا بالطبع هو انعكاس لأساليب، وطرائق التعلم والتدريب المختلفة التي يستعين بها المعلمون لتطوير قدرة المتعلمين لتحقيق الإنجاز إذ إن الفكرة الجوهرية في التعلم تعتمد على القابلية والاستعداد، ومقدار الوقت الذي يحتاجه المتعلم، إذ إن الطلبة هم محور العملية التعليمية، وتنمية قدراتهم وقابلياتهم وإمكانياتهم هي الغاية الأساس في هذه العملية والتي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توافر مواقف تعليمية متنوعة تخدم عملية التعلم وتوافر فرصة تحقيق الأداء الأمثل للقدرات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء الحركة ومكوناتها. ومن هنا تبرز أهمية البحث بوضع تصميم ميدان تعليمي تدريبي يهدف إلى بناء قاعدة من القدرات البدنية المتميزة لدى طالبات المرحلة المتوسطة قبل الشروع بعملية تعليم المهارات الأساسية وذلك من خلال تصميم ميدان تعليمي تدريبي يستخدم أنواع مختلفة من التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية كالسرعة وسرعة الاستجابة والقوة الانفجارية والميزة بالسرعة والتحمل وتحمل السرعة والقوة، وبعض ويراعى في تصميمه قدرات المتعلمات ودرجة صعوبة الأداء وتنوع التمارين وشموليته، والتشويق عند أدائها، والمنافسة، وباستخدام أدوات وتمرين، والعاب يمكن للمدرسة من استخدامها بواقعية داخل المدرسة وبأقل تكلفة ممكنة، لما لهذه القدرات من أثر مباشر في تعلم المهارات الحركية المختلفة على باقي الألعاب وخاصة لهذه المرحلة العمرية.

1-2 مشكلة البحث:

يعد التفوق في مختلف الألعاب الرياضية التي تمارسها الطالبات داخل المدارس من الأمور التي تستوجب توافر عدد من المتطلبات الأساسية التي تمكن الفرد من القيام بهذا النشاط على الوجه الأكمل وكلما ازداد توافر هذه المتطلبات الأساسية كلما أمكن التقدم

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

نحو المستوى المطلوب وبلوغ مرتبه أعلى في أداء الفعاليات الرياضية .اذ ان اداء الفعاليات الرياضية مثل الخماسي ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، والعب القوي يعد من أهم مميزات درس التربية الرياضية والذي بدوره يحتاج الى الكثير من القدرات البدنية كالسرعة واشكالها والقوة، وانواعها و التحمل،

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة للتربية الرياضية في المدارس المتوسطة للبنات وعن طريقة الملاحظة لزميلاتها اثناء دروس التربية الرياضية وجدت ان هناك ضعف في اداء الطالبات لمعظم الأداء البدني بين مهارة واخرى خلال عملية التنفيذ بين السلبي والايجابي وبين طالبة واخرى بل وحتى العزوف عن اداء التعلم البدني من قبل بعض الطالبات كل ذلك ولد مشكلة في ان اغلب الطالبات لا يستطعن الأداء المهاري للفعاليات المختلفة وقد يكون ان من أهم أسباب هذا الأداء السلبي أو العزوف عن الأداء هو ضعف القدرات البدنية لدى الطالبات ،وهذه الحالة استرعت الانتباه لغرض دراستها دراسة علمية مستفيضة الأمر الذي يدعوا إلى أهمية اعداد تصاميم تعليمية بما يخدم العملية التعليمية ولاسيما قبل تعلم المهارات التعليمية للفعاليات الرياضية إذ إن تنظيم عملية التعلم واستخدام الطرائق العلمية لاستثمار هذه الأساليب هي المنهج العلمي الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق أهداف العملية التعليمية بشكل فعال، وطبقاً لما تقدم ارتأت الباحثة القيام بدراسة علمية جادة لهذه المشكلة وحتم عليها التفكير بطريقة علمية لتطوير الإمكانيات والقدرات لدى الطالبات وذلك من خلال تصميم ميدان تعليمي تدريبي للمدارس المتوسطة للبنات بما يتناسب مع نوعية المهارات الخاصة بالألعاب الرياضية المختلفة من ناحية مسارها الحركي وبناءها الظاهري ولبيان فاعليته في تطوير بعض القدرات البدنية للطالبات.

1-3 أهداف البحث:

- 1- تصميم ميدان تعليمي تدريبي لتطوير القدرات البدنية لطالبات الدراسة المتوسطة.
- 2- التعرف على تأثير الميدان التعليمي في بعض القدرات البدنية لطالبات الدراسة المتوسطة.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة في قياس بعض القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

2- هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية في قياس بعض القدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من طالبات متوسطة اليرموك.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 27-11-2014 لغاية 25-1-2015.

1-5-3 المجال المكاني: ساحة متوسطة اليرموك.

1-6 تحديد المصطلحات: -

الميدان التعليمي التدريبي: -

يعرف الميدان بأنه مساحة معلومة من الأرض ذات حدود واضحة توزع عليها بعض التمارين والأنشطة البدنية المتنوعة. وتكون الميادين ذات أشكال وأهداف مختلفة حسب الغرض المراد من انشائها ويستوعب الميدان أعداد كبيرة من المتعلمات والمتدربات. والميدان التعليمي والتدريبي يمكن أن يكون داخل قاعة أوفي ساحة مكشوفة، كما يحتوي الميدان على أجهزة وأدوات تسهل عملية التعلم والتدريب.

الدراسات النظرية والسابقة

2 الدراسات النظرية:

2-1 الميدان: -

مساحة من الأرض مهيأة ومعدة لأداء التمرينات والتدريبات الرياضية. يحوي الميدان على أدوات وأجهزه متعددة، تكون هذه الأجهزة والأدوات ملائمة لطبيعة التدريبات سواء كانت تدريبات رياضية أو عسكرية. أما أرضية الميدان فتكون عشبية، رملية، ترابية، أو من البلاط إذ تحدده طبيعة التدريبات. وتلائم الفئات المراد تدريبها وتحسين قابلياتهم سواء كانوا طلبه أو لاعبين أو محترفين أو عسكريين. يحتوي الميدان على عدة مجالات منها مجال الركض بأنواعه، مجال الرمي، مجال الوثب، ومجال التعلق وجميعها تهدف إلى تحسين ومن ثم تطوير القدرات البدنية وهذا ما نصبوا إليه.

لذلك ترى الباحثة إن الميدان التعليمي التدريبي يحقق للمدرسة وحدات تعليمية فعالة ومؤثرة في قدرات وقابليات الطالبات البدنية، ومن خلال استخدام تنوع التمارين واستخدام مجموعات عضلية متنوعة والأدوات التدريبية والتي تتوزع في مساحة معينة تزيد من

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

عنصر التشويق ، وتحدد على أثرها حركة الطالبة في الوحدة التعليمية وعلى وفق ما هو مطلوب منها في أداء الواجب الحركي أو هدف الوحدة التعليمية وهو نمو القدرات البدنية. فضلا عن ذلك فإن الميدان التعليمي التدريبي يلبي روح المرح والمنافسة وينمي الدافعية ثم التفوق وهذا ما أكدته (قاسم وآخرون ، (2005 إذ ذكروا (من الأهمية أن نهئى للمتعلّم الجو المملوء بالتشويق والإثارة لممارسة اللعبة وذلك من أجل التخفيف من حدة الجهد البدني والنفسي الواقع على كاهل المتعلم نتيجة لقيامه بعملية التدريب وحتى تزداد لديه الرغبة في التعلم ، إذ أن أحد الأساليب الهامة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في التعلم أو التدريب هو التشويق والإثارة ، وتزداد الحاجة إليها عند القيام بتدريب الحركات والمهارات الرياضية⁽¹⁾

2-2 التصميم التعليمي: -

على الرغم من أن علم التصميم انبثق أساساً من نظريات التعلم، واعتمد عليها إلا أنه يختلف عنها إلى حد كبير فنظريات التعلم هي العلم الذي يبحث في العمليات التي تحدث في إطار تغير في سلوك المتعلم والتعلم عبارة عن تغير إيجابي في سلوك المتعلم نتيجة استجابة للمثيرات التي تحيط به شريطة أن يوصف هذا التغير دائماً نسبياً، ويخضع لشروط الممارسة والتدريب، ويقوى عن طريق التعزيز، ولا يمكن أن يعزى إلى عوامل انية. أما التصميم التعليمي فهو العلم الذي يبحث في إيجاد أفضل الطرق التعليمية التي تؤدي إلى الأهداف التعليمية المرغوب فيها ثم تصور هذه الطرق في أشكال وخرائط مقننة، تعد دليلاً لوضع المنهاج يسير عليه في أثناء عملية التصميم للمنهج و تنظيمه ودليلاً للمعلم يسير عليه أثناء عملية التعليم.⁽²⁾ والتصميم التعليمي " يصف الإجراءات التي تتعلق باختيار المادة التعليمية (كالأدوات والمواد و البرامج) التي يراد تنظيمها وبناءها وتقويمها . وهو تقنية لتطوير التعليم و خبراته و بيئاته والمثبتة في الخبرات التعليمية والتي تجعل طلب المعرفة والمهارة أكثر فاعلية واحتكاماً وكفاية وهو أيضاً خلق خبرات وبيئات تعليمية من شأنها أن تحسن الأنشطة التعليمية وتجعلها أكثر فاعلية"⁽³⁾. إن التصميم التعليمية تهدف إلى تطوير العملية التعليمية من خلال تحسين العمل من خلال ربط العلوم النظرية من جهة بالعلوم التطبيقية من جهة أخرى وبالتالي ينعكس بصورة

¹ - قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 2005، ص 39 .

² - محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع، 1999، ص 27.

³ - محمد محمود الحيلة؛ نفس المصدر ص 27

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

إيجابية على المتعلم ولهذا السبب أكد العديد من المفكرين و المربين في مجال التعلم على استحداث تصاميم تعليمية وبيان أهميتها و أثرها على الارتقاء بمستوى المتعلمين و ترسيخ القناعات بضرورة ممارستها كمدخل في تطوير أساليب التدريس وإدارة صفوفهم الدراسية ومعرفة مفاهيمها وقيمتها التعليمية والتربوية . ويعرف التصميم التعليمي "عملية منطقية تتناول الاجراءات اللازمة لتنظيم التعليم وتطويره وتنفيذه وتقييمه بما يتفق مع الخصائص الادراكية للمتعلم"(4)

وتعرف الباحثة التصميم التعليمي: بأنه وصف الإجراءات والآليات باختيار المادة التعليمية (البرامج، التمرينات، والطرائق، والأساليب، والمواد التعليمية) وتنظيمها اذ تقوم بمساعدة المعلم والمتعلم على اتباع أفضل الطرق وأحسنها كفاءة.

2-2-1 أهمية التصميم التعليمي: -

ان اهمية التصميم التعليمي تكمن في تحويل النظريات العلمية الى تطبيق واقعي من خلال محاولة تطبيق العلوم النظرية (نظريات علم النفس) الى العلوم التطبيقية (استعمال الوسائل والادوات في التعلم) ويهدف الى استعمال النظرية التعليمية بشكل منظم ومخطط له. ويمكن تلخيص فائدة التصميم التعليمي بما يلي (5) :

1. يؤدي التصميم التعليمي الى توجيه الانتباه نحو الأهداف التعليمية.
2. يزيد التصميم التعليمي من احتمالية فرص نجاح المعلم في تعليم المادة التعليمية.
3. يعمل التصميم التعليمي على توفير الوقت والجهد.
4. يعمل التصميم التعليمي على تسهيل الاتصالات والتفاعل.
5. يقلل التصميم التعليمي من التوتر الذي ينشأ بين المعلمين من جراء التخطيط في اتباع الطرق التعليمية العشوائية.

2-2-2 خطوات التصميم التعليمي: -

لا يوجد نموذج واحد من نماذج التصميم التعليمية بل هناك عدة نماذج يستطيع المصمم اتباعها او يقترح تصميمها خاص به ويجب ان يكون مبني على مقومات بحثية او نظريات تدعم فاعلية التصميم وهناك منظومة كلية لعدد من المفاهيم والممارسات التربوية كالأهداف التعليمية والاختبارات المحكية وغيرها ويشمل التصميم التعليمي على تسع

4 - محمد محمود الحيلة؛ مصدر سبق ذكره ص 25

(5) محمد محمود الحيلة؛ مصدر سبق ذكره ص 30

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

خطوات مهمة وهي ليست منفصلة ولكنها متداخلة و متفاعلة بعضها عن بعض وهذه الخطوات هي (6) :

- الخطوة الأولى: تحديد الهدف التعليمي.
- الخطوة الثانية: تحليل المهمة التعليمية.
- الخطوة الثالثة: كتابة الأهداف الأدائية.
- الخطوة الرابعة: تطوير إستراتيجية التعليم.
- الخطوة الخامسة: تنظيم المحتوى.
- الخطوة السادسة: المواد التعليمية واختيارها.
- الخطوة السابعة: خطة المشاهدة أو الرصد.
- الخطوة الثامنة: التشخيص.
- الخطوة التاسعة: جدولة التغذية الراجعة وتزويدها.
- الخطوة العاشرة: تطوير عملية التقويم التكويني وتنفيذها.

2-3 درس التربية الرياضية: -

تحتاج الطالبات إلى التنوع خلال يومه الدراسي حيث إن جلوسهن في الصف ساعات الدوام يؤدي إلى تقيد وإعاقة نشاطه الحركي والجسمي، لذا يجب فسخ المجال أمامهن ليشبع ميلهن للحركة بمزاولة تمرينات وفعاليات والعاب متنوعة كالركض والقفز والرمي وممارسة الألعاب الجماعية والمشاركة في المسابقات التنافسية خلال درس التربية الرياضية لغرض إثارة الطالبات من خلال ممارستهن لهذه الأنشطة والفعاليات وتوجيه الشعور لديهن بأهمية التعاون والتنافس والمثابرة والانتماء للجماعة والإخلاص لها (7).

وعليه فالاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة يعد أمراً غاية في الأهمية إذ تشكل طالبات المدارس المتوسطة القاعدة الواسعة للتربية الرياضية والتي تنبثق منها أعداد متلاحقة من الناشئات الذين تعتمد عليهم اغلب الفرق الرياضية مستقبلاً، بالإضافة إلى الدور الحيوي الذي تلعبه دروس التربية الرياضية في بناء الجسم السليم للطالبات من مختلف الجوانب البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية ليكون قادرا على تحمل أعباء الحياة المستقبلية والتكيف مع المجتمع.

(6) محمد محمود الحيله؛ نفس المصدر ص 113

(7) محمود داود الربيعي و(آخرون) نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص 90.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

ويجب أن يحتوي درس التربية الرياضية على الألعاب والتمارين البدنية والفعاليات والمهارات التي تساهم في تحقيق استمرار النمو المتكامل للطالبات عن طريق ممارستها، وتوجيههن للعناية بصحتهن وتطوير قابلياتهن وتحسين الدقة وباقي والقدرات البدنية والقدرات الحركية لديهن إضافة إلى استثمار أوقات فراغهن بشكل فعال ليضمن مزاوتهن لهواياتهن المحببة إليهن.

وترى الباحثة ان جميع المهارات والحركات داخل الصف تحتاج الى قدرات بدنية من اجل ادائها بصورة متميزة وان الضعف في هذه القدرات يؤدي الى عدم اكتمال المهارات والحركات بصورة مثالية.

ولعل من أهم أهداف درس التربية الرياضية في المدارس هو (8) :

1- تنمية شخصية التلميذ من النواحي التربوية والعقلية والصحية والنفسية والاجتماعية كافة.

2- غرس روح التعاون والمحبة والعمل المشترك.

3- تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارات لدى الطالبات.

4- تعلم الطالبات المبادئ الأولية للألعاب الأساسية المنظمة وتطوير القابليات الجسمية.

5- استثمار أوقات فراغ الطالبات بشكل فعال.

6- غرس المبادئ الوطنية والقومية وتنمية روح الدفاع عن الوطن.

ويختلف درس التربية الرياضية عن تدريب المستويات، والاختلاف لا يكون فقط عن طريق الإعداد البدني (تنمية الصفات البدنية) ولا في تنمية المهارات الحركية لكن هو في ان يتعلم الطالبات في كل سنة دراسية مهارات حركية جديدة ويعملوا على تثبيتها وفي نفس الوقت تنمو صفاتهن البدنية، لذلك يتطلب إشراك تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية في عملية واحدة أثناء التمرين. وكثيراً ما نجد حب الطالبات لدرس التربية الرياضية وذلك لما يشعرون به من حرية الحركة والمرح في اللعب والإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني أثناء التمرين (9) . وكثيراً ما نجد حب الطالبات لدرس التربية الرياضية وذلك لما يشعرون به من حرية الحركة والمرح في اللعب والإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني، فاللعب هو العمل الحقيقي

(8) أكرم زكي خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، الأردن: دار الفكر العربي، 1997، ص86.

(9) عنايات محمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، القاهرة: دار الفكر، 1998، ص148.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

للتالبات الذي يندفعون إليه بتلقائية ورغبة ومن خلاله يكتسبون الكثير من الخبرات الجديدة عن أنفسهم وعن غيرهم وعن العالم المحيط بهم ، لذلك فمسؤولية المدرس وواجباته كبيرة ومهمة ولا تقتصر على النشاطات الرياضية الداخلية والخارجية وإنما له واجبات تجاه الإمكانيات المدرسية والتي منها (10) :

- 1- إعداد الملاعب وتخطيطها أما بشكل دائم أو مؤقت.
- 2- صيانة الأدوات والأجهزة بصورة دورية.
- 3- توفير وابتكار أدوات رياضية بديلة رخيصة الثمن.
- 4- توفير عوامل الأمن والسلامة في الملاعب (إزالة العوائق-الأرضية السليمة).
- 5- المشاركة في لجان شراء الأدوات والأجهزة الرياضية.

2-4 التمارين البدنية:

ان من اولى اهتمامات المعلمين والمدرسين هو تعلم طلابهم او لاعبيهم المهارات الرياضية وأتقانها والوصول بها الى المرحلة الالية، ولغرض الوصول لهذه المرحلة لابد من تنظيم وجدولة التمارين المهارية والبدنية والعقلية خلال البرنامج التعليمي والتدريبي وذلك لتسهيل عملية التعلم. ويشير (جاسم محمد نايف) الى ان التمارين " ضرورية للفرد من أجل أن يحيى حياة سعيدة وسليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى"(11).

واضاف في موقع اخر الى ان التمرينات عد مكوناً أساسياً مهماً من مكونات الوحدة التدريبية، اذ ان الوحدة التعليمية تكون مكونة من مجموعة من التمارين، " ويجب ان تكون تلك التمارين فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات اساسية، لكي تكون تلك التمارين وحدة تدريبية ذات اهداف موضوعة مثمرة، اذ ان من خلال التمارين يمكن تحقيق اهداف الوحدة التدريبية "(12)

(10) محسن محمد حمص ، المرشد في تدريس التربية الرياضية ، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1997، ص36

(11) جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم – تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص46.

(12) جاسم محمد نايف : مصدر سبق ذكره. 1986، ص48.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

ويعرف التمرين " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان " (13).

2-4-1 أهداف وفوائد التمرين الرياضي (14) :

- 1- تثبيت أسس شكل الحركة.
- 2- توسعة عناصر الإدراك الحس - حركي للفرد.
- 3- ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي.
- 4- ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية.
- 5- نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية.
- 6- تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاءة الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية

2-4-2 الشروط الواجب توافرها في التمرينات (15) :

- 1- تميزها بعامل الأمن والسلامة.
- 2- أن تتدرج التمرينات من السهل إلى الصعب.
- 3- استخدام التمرينات بأقل التكاليف.
- 4- أن تسهم في تشكيل جسم الفرد وبنائه.
- 5- أن تسهم في تربية الفرد وتطويره من النواحي جميعها.
- 6- أن تسهم في رفع المستوى الفني للأنشطة الرياضية معظمها.
- 7- أن يوضح الهدف المطلوب تحقيقه عند ممارستها.
- 8- أن تكون التمرينات متنوعة وتخضع لقوانين التدريب لضمان التأثير الهادف.
- 9- أن تحقق التمرينات الصفات والسمات الموجودة كالإرادة والمثابرة
- 10- يجب أن تكون التمرينات مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم، وتشويق الفرد.

2-5 القدرات البدنية والحركية: -

2-5-1 القدرات البدنية: -

(13) هارا (ترجمة)، عبد علي نصيف: أصول التدريب ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1975 ، ص11.

(14) عبد الله لطيف عبد الله ؛ مصدر سبق ذكره . ص30

(15) إبراهيم جبار شنين البهادلي ؛ اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين المواي تاي المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ، ص29.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

تباينت الآراء في تحديد مصطلح القدرات البدنية والحركية او مصطلح اللياقة البدنية او الكفاءة البدنية الناتجة من الترجمة من لغات مختلفة (الألمانية والروسية والأمريكية) ، ويبقى المعنى والمضمون واحداً لا يختلف وأذ حدث بعض الاختلاف فسيكون بسيطاً في المعنى الظاهري وجميعها تتفق جوهرياً مع بعضها ، ولهذا أصبح للمصطلح الواحد أكثر من مرادف " لقد اخذ مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي معنى متميزا تبعا لآراء العلماء والمدارس التدريبية المختلفة مثل المدرسة الألمانية والمدرسة الروسية والمدرسة الأمريكية وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية الا اننا نجدها متفقة في مفهوم القدرات البدنية الاساسية (كالقوة والسرعة والتحمل) كقدرات بدنية وحركية وفسيولوجية اما المرونة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق فينظر اليها كقدرات حركية توافقية فضلا عن كونها قدرات بدنية حركية ، وينظر الى " القدرات البدنية الخاصة نظرة ارتباط مباشرة بالنشاط التخصصي (كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة فضلا عن القوة القصوى والسرعة القصوى وتحمل القوة القصوى وتحمل القوة المميزة بالسرعة) لذا نرى ان القدرات البدنية هي التي تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي في افضل صورة ممكنة كما ان المواصفات العامة للقدرات البدنية فهي (ضمن مجموعة عناصر الانجاز الفردية)

ويتفق مع كل من الاسود ومرزوق بانها "قدرة الفرد على أداء عمله اليومي بكفاءة تامة مع تأخر سرعة ظهور التعب ومع تبقي جزء من الطاقة يستغل في قضاء وقت الفراغ هو اللياقة البدنية العامة للفرد والتي تعني الفورمة" (16) . كما عرفت القدرة البدنية بانها " إمكانية الفرد على مواجهة متطلبات الحياة اليومية المختلفة الشدة المصحوبة بتوازن الكفاءة الوظيفية والقدرة الجسمية " (17) .

وتعرف الباحثة القدرات البدنية: قدرة الطالبات على الأداء البدني والتمارين البدنية بكفاءة وظيفية عالية على وفق متطلبات الانجاز.

¹⁻ القوة العضلية:

(16) الأسود ومحمد محمود مرزوق .الاعداد الكامل للاعب كرة اليد ،1988، ص83

(17) عمار دروش رشيد . رسالة ماجستير ايجاد مستويات معيارية لاهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وبحسب خطوط اللعب ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص8.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للقدرات البدنية التي تكتسب أهمية خاصة ، لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية التي دارت حولها الأساطير القديمة وظلت موضع الكثير من الجدل حتى الآن ، وخاصة من حيث تأثيرها في الفتيان والأطفال في مراحل النمو المختلفة وارتباطها بالناحية النفسية للفرد، وما زالت القوة العضلية هدفاً عاماً يسعى إليه الناس جميعهم⁽¹⁸⁾. يركز 1984 (Sharkey) نقلاً عن (عثمان عدنان) على إلقاء الضوء حول الجهاز العصبي في القوة العضلية إذ يعرفها بأنها: "أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد"⁽¹⁹⁾، وكلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة الجهاز العصبي وتحكمه في القوة العضلية ، وهذا يعنى أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة . ويتفق مع ما يراه (مفتي إبراهيم) بأنها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها"⁽²⁰⁾. بينما عرفها (منصور جميل وآخرون) بأنها "قابلية الانسان في التغلب على المقاومات الخارجية"⁽²¹⁾. ويتفق مع (قاسم المندلاوي و محمود الشاطي) بتعريفهم للقوة العضلية على أنها " قدرة وإمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"⁽²²⁾. وعرفها (محمد صبحي) بأنها "قدرة العضلات على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها"⁽²³⁾. كما يعرفها حامد الاشقر بأنها "قدرة العضلات على بذل جهد كبير ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها"⁽²⁴⁾. اما (محمد حسن علاوي) فيعرفها

- (18) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ أحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص 83
- (19) عثمان عدنان عبد الصمد البياتي ؛ اثر الانقباضين العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004) ص 21 .
- (20) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1998، ص 125 .
- (21) منصور جميل العنكي وآخرون ؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1990 ص 33 .
- (22) قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 ص 85
- (23) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995، ص 242.
- (24) حامد الاشقر؛ اسس علمية في التربية البدنية . ط 2 ، السعودية ، حائل: دار الاندلس ، 1997، ص 22.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

بأنها "أقصى مقدار من القوة يمكن ان تخرجه العضلة أو مجموعة من العضلات المشتركة في العمل" (25).

وتعرفها الباحثة: بأنها قدرة بدنية لعضله او للمجاميع العضلية في التغلب على قوى خارجية من اجل تغيير وضع الجسم بفعل عمل حركي ارادي.

2- القوة الانفجارية: -

ان القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة في اغلب الالعاب الرياضية عموماً اذ يعتمد عليها بشكل خاص في فعاليات الرمي والوثب والعدو وغيرها من الفعاليات وبنسب متفاوتة ويجب ان يتمتع اللاعب بقوة انفجارية في الرجلين او الذراعين حسب نوع الفعالية او المهارة المراد تنفيذها. وهي احد أنواع القوة العضلية والتي تعني بإحداث فعل مؤثر في الجسم بالدفع اللحظي الفعال ضد جسم آخر كالأرض مثلاً ولمرة واحدة، ولهذا فقد أطلق بعض العلماء عليها بالقوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني بدفع القوة (26) والقوة الانفجارية تعني دفع القوة ويتضمن مفهومها أقصى انقباض ارادي بأعلى سرعة أي اقل زمن ممكن ولمرة واحدة خلال الحركة الانتقالية أي انه يؤدي عند الحركة المستقيمة ومثال ذلك فعالية الوثب الطويل يجب ان يمتلك الواثب قوة انفجارية من خلال أقصى انقباض ارادي لعضلات للساق لحظة الوثب وبأقل زمن تماس و القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية التي يجب أن يتمتع بها الرياضي وفي المستويات كافة ولكلا الجنسين فهي ضرورية للبدء في الأركاض السريعة وفي فعاليات القفز والوثب وكذلك في الألعاب الفرقية إذ تظهر أهميتها جلياً في الرمي والوثب والانطلاقات السريعة ان الكثير من العلماء قد تناولوا مصطلح القوة الانفجارية واعطوا لها العديد من المفاهيم فمنهم من يرى بانها " أعلى قوة ديناميكية يُمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة او بانها القدرة على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن ، وبالنسبة إلى تكرار ذلك فإنه لا بد من لحظة زمنية (برهة) بعد أداء الحركة يستجمع فيها اللاعب قوته، حيث عرفها (هारा) بأنها " قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية" (27). وعرفها

(25) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة : دار المعارف ، 1992 ، ص51 .

(26) بسطويسي أحمد : اليايومترك في مجال تدريب العاب القوى ، القاهرة: مركز التنمية الإقليمي ، 1996 ، ص116

(27) هارا؛(ترجمة) عبد علي نصيف علم التدريب الرياضي، بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر) ص164.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير (ماهر العيسوي) "مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي لمرة واحدة" (28). وعرفها كل من (محمد عبدة صالح ومفتي إبراهيم) "على إنها مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية". وتعرف الباحثة القوة الانفجارية: تعني أقصى انقباض عضلي ارادي للتغلب على مقاومة في اقل زمن.

3- القوة المميزة بالسرعة: -

القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من صفتي القوة والسرعة ولا بد من الإشارة إلى أن توافر هذين المركبين في شخص واحد لا يعني إمكانية توليد قدرة عضلية كبيرة ، إذ يتطلب درجة من التوافق والانسجام التام بين المركبين فمثلاً نجد لاعبي الساحة والميدان وخصوصاً عدائي 100 م يتمتعون بقدر كبير من القوة العضلية وكذلك السرعة العالية لكن نجدهم يخفقون في فعالية الوثب الثلاثي لعدم وجود الربط بين هاتين الصفتين معا" والتين تعدان من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العليا ، وقد ذكر كل (محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين) إذ أن (أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل) (29). ويعرفها (هارا) "قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالي" (30). ويعرفها (Miller) (هي نسبة كمية العمل المنجز إلى الوقت المطلوب أداؤها في الأنشطة الرياضية تعزى إلى بذل التقلص القصوى بأقل وقت ممكن) (31). ويؤكد (علي البيك) ويقول هي "القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة... أتضح ان مقدار القوة عند ذلك يكون اقل من القصوي وايضاً مقدار السرعة يكون اقل من القصوي ولو انه مرتفع جداً حيث ان القوة المميزة بالسرعة تتمثل بالتكرار دون برهة

(28) ماهر احمد عاصي ؛ تقويم القوة الانفجارية للأطراف السفلى – المرحلة الابتدائية: ديالى: في وقائع المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002.

(29) محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين ؛اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1982 ، ص 78.

(30) هارا: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، الموصل: مطابع التعليم العالي، ط 2، 1990، ص164.

(31) Miller,B.and power,SD.Developing Athletics Through the process of depth jumping. Track and Field Quarterly Review.vol-81,No-4,1981,P.52

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

انتظار لتجميع القوى ومن أمثلتها الجري السريع، سرعة حركية مختلفة ... أتضح ان مقدار القوة عند ذلك يكون اقل من القصوي وايضاً مقدار السرعة يكون اقل من القصوي ولو انه مرتفع جداً حيث ان القوة المميزة بالسرعة تتمثل بال تكرار دون برهة انتظار لتجميع القوى ومن أمثلتها الجري السريع⁽³²⁾، وعرفها (Hollmann) بأنها (القوة العضلية أو مجموعة العضلات التي يتوصل إليها الرياضيون جراء تطور المسار الحركي الارادي مقابل المقاومة)⁽³³⁾. وعرفها ريسان خريط (1995) (قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة)⁽³⁴⁾.

وتعرف الباحثة: القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة المتعلمة على تأدية الحركات الرياضية المطلوبة من خلال التغلب على مقاومات بسرعة عالية.

4-السرعة: -

تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية للصفات البدنية التي تستعمل في مزاولة الالعب الرياضية، وهي العنصر الرئيسي للفعاليات الرياضية معظمها المرتبطة بزمن الاداء الحركي، (وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الاخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة)⁽³⁵⁾ وتعرف السرعة أنها (قدرة الفرد على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن)⁽³⁶⁾ ، والسرعة كما يعرفها سبيوكر (هي مقدرة على اداء حركات متتابعة متتالية من نوع واحد في اقصر مدة)⁽³⁷⁾ . اما من الناحية الفسيولوجية فتعرف السرعة انها (مجملة الاستنتاجات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتي الانقباض والارتخاء)⁽³⁸⁾ ، ومن وجهة النظر الفيزيائية اذ عرفها

(32) علي البيك؛ أسس إعداد لاعب كرة القدم (والألعاب الجماعية)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص117.

(33) Hollmann,G. Beurteilung und Greisse der Kopper Lichen Testing's. Fahigkeit, 1993,P. 300.

(34) ريسان خريط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد: مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995، ص 549

(35) عصام عبد الخالف؛ علم التدريب الرياضي -نظريات- تطبيقات. ط9، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص134.

(36) محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995، ص379.

(37) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1990، ص105.

(38) بهاء الدين سلامة؛ فسيولوجيا الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994، ص367.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

"فرانك ديك" السرعة أنها (القدرة على تحريك اطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في القل زمن ممكن)⁽³⁹⁾ يمكن تعريفها بأنها (المسافة المقطوعة في وحدة الزمن)⁽⁴⁰⁾ . ويمكن التعبير عنها بالمعادلة الآتية: (السرعة = المسافة/الزمن)⁽⁴¹⁾ وتستعمل السرعة كوسيلة للوصول إلى الانجاز العالي في اغلب الالعاب الرياضية حتى اصبحت من العناصر التي تأخذ حيزاً كبيراً من زمن الوحدة التدريبية الخاصة في العاب السرعة والالعاب الفرقيه. ويعرفها ابراهيم سلامة انها قيام الفرد في اداء حركات متتابعة أو القيام بمهارات ناجحة في اقصر وقت ممكن وهي معدل التغير بالنسبة للزمن⁽⁴²⁾ .

العوامل المؤثرة في السرعة (43) :

- هناك العديد من العوامل المؤثرة على السرعة ومنها:-
- تتميز السرعة بخصوصيتها بمعنى ان لكل نشاط رياضي تخصص نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الاداء. فلاعبو السكواش يجب ان يتمتعوا بسرعة خاصة تحدد لها طبيعة الملعب والمهارات التي يكون ادائها يتميز بالسرعة والدقة والتوقع السريع لحركة الكرة والخصم.
 - ترتبط السرعة في الانشطة ذات التردد الحركي (انشطة السرعة الانتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة.
 - ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية والحركية. فلاعب السكواش يجب ان يتمتع بمرونة عالية للمفاصل لأنه يحتاج إلى التحرك في الملعب بخطوات واسعة وسريعة.
 - يجب ملاحظة ان السرعة تنقسم عند الاداء على مرحلتين اولاهما مرحلة تزايد السرعة اذ تزيد السرعة تدريجياً وثانيهما هي مرحلة تثبيت السرعة نسبياً.
 - تتأثر السرعة الانتقالية من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي والذي يتحكم في تشكيل نسبة الالياف العضلية السريعة والبطيئة.

(39) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000، ص246.

(40) Susans. Basic Biomechanics- sicond edition. P299

(41) عادل عبد البصير؛ مصدر سبق ذكره، 1990. ص106.

(42) محمد توفيق الوليلي. تدريب المنافسات. ط1. القاهرة: 1999-2000.

(43) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية- القاهرة: دار الفكر العربي، 2003- ص166.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

- تحتاج السرعة إلى ان يقوم اللاعب بعمل احماء جيد قبل الاداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الاصابات.

5-التحمل (المطاولة):-

يعد واحداً مكونات اللياقة الفسيولوجية والتي يعرفها البعض ويطلق عليها اللياقة البدنية. (إذ لا يمكن ان يكون هناك لياقة للبدن دون أن تكون هناك مستويات عالية لأداء الأجهزة الحيوية) فبعض الانشطة والذي يعد التحمل أهم المتطلبات الخاصة بها مثل (الجري، السباحة، الدراجات، التجديف، كرة السلة، كرة القدم... الخ) ويعد تدريب التحمل بهذه الانشطة ضمن الأهداف الرئيسة للتدريب، خاصة في مراحل الإعداد المختلفة. بينما يبدو الوضع مختلفاً قليلاً في الانشطة الأقل مجهوداً مثل (الكولف، البيسبول) فان متطلباتها من التحمل تبدو اقل أهمية، ومن ذلك قدراً ولو بسيطاً من التعب يظهر في تلك الأنشطة والتي من شأنها التأثير السلبي على الأداء (44).

أ- مطاولة السرعة:-

ونعني بها قدرة اللاعب في المحافظة على السرعة لأطول مدة زمنية ممكنة (45). وتعد مطاولة السرعة من الصفات البدنية المهمة لأداء النشاط البدني إذ تؤدي دوراً كبيراً في تحسين الاداء كما انها تسهم في حسم المباريات فضلاً عن الأداء المهاري العالي. فمطاولة السرعة في الأنشطة الرياضية ذات الحركات الوحيدة كما في الألعاب الجماعية والالعاب القوى والسباحة والمبارزة.

ب-تحمل السرعة:-

تحمل السرعة يعد من أحد أنواع التحمل الخاص والداخل بصورة رئيسية في المهارات الحركية والالعاب والفعاليات الرياضية ، اذ يمثل تحمل السرعة " القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي الذي يتطلب ظهور السرعة " (46).

(44) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات ، الإسكندرية: منشأة المعارف ، 1997 ، ص 44.

(45) نيرج ل. تومسون ؛ المدخل إلى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة: الاتحاد الدولي لألعاب القوة للهواة، 1996، ص19.

(46) احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك؛ القياس في المجال الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1978، ص222.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

6. المرونة: -

تتطلب معظم الفعاليات الرياضية والنشاطات البدنية المدرسية مرونة كبيرة في مفصل الكتف والعمود الفقري وفي مفصل الرسغ والساقين وبشكل كبير وكذلك في مفصل الحوض والركبة إذ يعد مهماً جداً في تحديد حركة الطالبات والاداء المثالي للفعاليات المختلفة إذ تعد المرونة إحدى عناصر القدرات البدنية المهمة التي تحتل موقعاً ثابتاً في المناهج الخاصة بالمدرسين والمدربين لمختلف الألعاب الرياضية ولها دورها الكبير في تنفيذ المهارات الحركية وتعد المرونة إحدى عناصر الإعداد البدني للوصول إلى المستوى العالي وتعرف بأنها : " قدرة المفصل على أداء حركات في مدى حركي واسع "(47)، وكذلك هي توافق فسيولوجي (وظيفي) ميكانيكي للفرد (48). وتعد تمارينات المرونة تمارينات مهمة لأنها تعمل على إطالة العضلات والأربطة وزيادة مطاطيتها بغرض المرونة وزيادة المدى الحركي، فمرونة مفاصل الجسم ومطاطية العضلات تلعب دوراً هاماً في الأداء الحركي الفائق، لذلك يجب الاهتمام بهذه التمارينات التي لا تقل في أهميتها عن تمارينات التقوية بل يجب أن تسير متوازية معها فالعضلات ذات المطاطية المناسبة تنتج قوة أكثر من العضلات ذات المطاطية المحدودة (49).

2-6 الدراسات المرتبطة:-

2-6-1 دراسة يعرب خيون عبد الحسين (50) 1994.

(العنوان) تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار من 7-10 سنوات)

هدفت الدراسة إلى ايجاد تصميم ميدان لعب ملائم يطور من مستوى القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المدارس الابتدائية.

وتكونت عينة البحث من تلاميذ مدرسة الفراق الابتدائية المختلطة في بغداد ، وجرى التجربة خلال العام الدراسي 1993 - 1994 وقد تم اختبار أطفال المدرسة بواسطة

(47) Piona Carpenter: 1995, OP. Cit, , P137 .

(48) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان: دار الفكر ، 1998، ص168.

(49) صلاح سليمان ؛ التمارينات والتمارين المصورة ، إسلامية للطباعة والكمبيوتر، مصر: 2004، ص30.

(50) يعرب خيون عبد الحسين . تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار من 7-10 سنوات أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

اختبارات شملت القدرات البدنية والحركية ، وتم استخدام ميدان اللعب المقترح من قبل المجموعتين التجريبيتين ، اذ استخدمت المجموعة الأولى ميدان اللعب خلال الفرصة بين الدروس أما المجموعة الثانية فكانت تستخدم الميدان خلال بعض فقرات درس التربية الرياضية ، في حين لم تستخدم المجموعة الضابطة ميدان اللعب وإنما استخدمت درس التربية الرياضية التقليدي .

لقد استنتج الباحث ان المجموعتين التجريبيتين قد تطورتا في القدرات البدنية والحركية كافة ، إذ كان تأثير استخدام ميدان اللعب واضحا على قدرات الأطفال . وأتضح أن الأطفال المرحلة الابتدائية في العراق قريبون من أطفال بعض الدول المتقدمة في اختبارات الجزء السفلي من الجسم ولكنهم بعيدون في اختبارات الجزء العلوي من الجسم .

2-6-2 دراسة (احمد يوسف متعب) 2003⁽⁵¹⁾ .

(تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد)

هدفت الدراسة الى تصميم ميدان تدريبي لتطوير التحمل الخاص لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد وكذلك التعرف على الفروق بين استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى وطريقة التدريب المستمر في تطوير التحمل الخاص بلعبة كرة اليد . واشتملت عينة البحث على (16) لاعب يمثلون فريق الشباب بكرة اليد في نادي الحلة الرياضي لموسم 2002-2003 ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تربيتين إذ تم تدريب المجموعة التجريبية الأولى على الميدان المقترح باستخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى في حين تم تدريب المجموعة التجريبية الثانية على الميدان المقترح باستخدام طريقة التدريب المستمر

لقد استنتج الباحث أن الميدان المقترح له تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين باستخدام كل من طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى وطريقة التدريب المستمر، وكذلك أن التدريب على الميدان المقترح باستخدام طريقة التدريب المستمر ل تأثير أفضل من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير

(51) احمد يوسف متعب . تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير
المدى في تطوير صفة تحمل القوة لعضلات الرجلين وصفة تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -

3-1 منهج البحث المستخدم: -

لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى حقائق علمية مبنية على أسس موضوعية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث واستخدمت تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة إذ أن البحوث التجريبية " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة "(52) كما أن المنهج التجريبي من مناهج البحث لحل المشكلات بالطريقة العلمية.

3-2 عينة البحث: -

في ضوء الأهداف التي وضعتها الباحثة وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث والذي تم بالأسلوب العمدى .حيث تم اجراء مسح ميداني لمدارس المتوسطة للبنات في تربية الرصافة الثالثة والبالغ عددها 33 مدرسة متوسطة للبنات وتم استبعاد 15 مدرسة لوجود اعمال ترميم وصيانة في ساحاتها او لعدم وجود مدرسة تربية رياضية او لعدم تعاون ادارات المدارس فيها وعن طريق اجراء القرعة لباقي المدارس والبالغ عددها 18 مدرسة تم اختيار متوسطة اليرموك للبنات للعام الدراسي 2014 -2015 والبالغ عدد طالباتها (529) طالبة وكان عدد الطالبات موزع على خمسة عشر شعبه وتم اختيار شعبة الثاني (ا) عن طريق القرعة ويبلغ عدد طالبات الشعبة (35) طالبة وتم استبعاد المعوقات واللاعبات والحصول على (32) طالبة وتم تقسيمها إلى مجموعتين عن طريق القرعة إذ ان هذه الطريقة تضمن للباحثة تحقيق الهدف من الدراسة في المجتمع الأصلي. وكانت النسبة المئوية للعينة في المجتمع هي (7%) وهذه النسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً. وتمتعت هذه المدرسة بميزات ساعدت الباحثة في انجاز عملها وتسهيل مهمتها للأسباب التالية:

- ضمان تواجد العينة خلال فترة الدراسة وإمكانية السيطرة عليها

(52) اخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000، ص 107.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

- وجود ساحات مناسبة بالمدرسة

- المدرسة ذات دوام أحادي

- سهولة تواجد فريق العمل المساعد

3-3 التوزيع الطبيعي لعينة البحث: -

جدول (1)

يوضح التوزيع الطبيعي لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السرعة الانتقالية	م/ثا	6,528	6,435	0,471	0,937
القوة الانفجارية	متر وسم	5,135	5,115	0,610	0,119-
مطاولة السرعة	د و ثا	49,726	49,850	2,239	0,724

يتبين من الجدول (1) ان جميع أفراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً بمتغيرات البحث

3-4 التجانس لعينة البحث: -

جدول (2)

يوضح التجانس لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سم	150,43	150	4,911	0,164
الوزن	كغم	45,31	43,5	7,659	0,361
العمر	سنة والاشهر	13,1	13	0,335	0,507

يتبين من الجدول (3) ان جميع أفراد العينة متجانسين بمتغيرات الطول والوزن والعمر

اذ كان معامل الالتواء بين (+1، -1)

3-5 التكافؤ لعينة البحث: -

جدول (3)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين عند مستوى دلالة (0.05)

مجموعة الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية	6,493	0,461	6,562	0,494	0,407	0,687	عشوائي
القوة الانفجارية	5,156	0,656	5,113	0,582	0,197	0,845	عشوائي
مطاولة السرعة	50,026	2,822	49,427	1,747	0,721	0,476	عشوائي

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سعاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

يتبين من الجدول (3) إن قيم اختبار (ت) المحسوبة لمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي كانت كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (30)، ولما كانت القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض متغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي مما يدل على تكافؤ المجاميع.

3-6 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: -

3-6-1 وسائل جمع المعلومات: -

لقد تم الاستفادة مما يأتي: -

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية
- الاختبار والقياس
- شبكة المعلومات الدولية

3-6-2 أدوات البحث: -

- شريط قياس (م)
- كرة طبية زنة (2) كغم
- أقراص ليزرية
- رام كأمية فيديو 8 كيك
- ميزان طبي
- مقياس طول (م)
- شواخص عدد 10
- كرات سلة وقدم ويد (عدد 12)
- حبال
- ساعة توقيت (عدد 2)
- عارضة توازن
- صافرة

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

3-6-3 أجهزة البحث: -

- كاميرة فيديو نوع سامسونج

- حاسوب لا بتوب

3-8 إجراءات البحث الميدانية: -

3-8-1 تحديد القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث: -

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والكتب والمراجع العربية والأجنبية حددت الباحثة أهم القدرات والمهارات الأساسية التي يجب إتقانها وتعلمها من قبل ا لطالبات وقد تم عرض القدرات والاختبارات والقياس على الخبراء⁽¹⁾ و كان عدد الخبراء (11) خبيراً.^(*) واعتمدت الباحثة نسبة 75% لقبول الاختبار والجدول (4) يظهر القدرات والاختبارات المقبولة والجدول (5) يظهر القدرات المستبعدة.

جدول (4)

يبين القدرات والاختبارات التي تم اختيارها والأهمية النسبية وعدد الاستجابات

١	القدرات	عدد الاستجابات	الأهمية النسبية	الاختبار	عدد الاستجابات	الأهمية النسبية
1.	مطاولة السرعة	10	90%	1- اختبار ركض (180)م مرتد	8	72,72%
				3- اختبار ركض (200)م	9	81,5%
				4- اختبار ركض 5 × 20م مكوكي	8	72,72%
2.	القوة الانفجارية	11	100%	1- اختبار رمي الكرة السوفت بول	4	36,36%
				2- اختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من الامام	9	81,5%
				3- اختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من الخلف	6	54,54%

*- انظر ملحق (1) قائمة بأسماء الخبراء والمختصين

جدول (5)

يبين القدرات التي تم استبعادها

القدرات	عدد الاستجابات	الأهمية النسبية	القدرات	عدد الاستجابات	الأهمية النسبية
التحمل العام	5	45,56%	الاستجابة الحركية	6	54%
المرونة	8	72,72%	الدقة الحركية	7	63,63%
القوة الانفجارية للرجلين	8	72,72%	كرة الطائرة	7	63,63%
قوة الممیزة بالسرعة	4	36,36%	العاب القوى	8	72,72%

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسين عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

الاختبارات النهائية للبحث: -

- 1- قياس الوزن بوساطة ميزان طبي
- 2- قياس الطول بوساطة مقياس طول
- 3- اختبار السرعة الانتقالية 30 متر (53).

الغرض من الاختبار: -

قياس السرعة القصوية الانتقالية.

الأدوات: -

ساعة توقيت. صافرة.

تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (30 م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

وصف الأداء: -

يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالانطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط النهاية.

شروط الأداء: -

يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.

طريقة التسجيل: -

يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية. للاختبار صدق منطقي اقترته الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية.

4- اختبار القوة الانفجارية: -

- اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس زنة 2 كغم من الثبات:

الغرض من الاختبار: - قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتف العاملة.

الأدوات اللازمة: - مكان مناسب للرمي.

وصف الأداء: - يقف اللاعب على مجال للرمي وخلف خط البداية ويمسك بكرة طبية زنة 2 كغم وتكون القدمان متباعدتان من مسافة تحقق للرامي الاتزان المطلوب، ويبدأ الرامي بأداء محاولة من خلال مرجحة الذراعين مع الكرة من الأمام الى فوق الرأس وخلفاً ثم رميها الى ابعد مسافة ممكنة.

(53) ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية. ج 1، بغداد: مطابع التعليم العالي. 1989، ص95.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

حساب الدرجات: - يكون القياس من الحافة الداخلية لخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض من ناحية هذا الخط ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

3- اختبار ركض مكوكي (ركض 20 م × 5 م) م (54) .

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الادوات اللازمة :

- تحدد مسافة (20 م) تؤشر فيها نقطتا البداية والنهاية .

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .

اداريو الاختبار:

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً.

- مؤقت عدد (2) يعطي البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء.

مواصفات الاداء:

من وضع البدء العالي تقف اللاعب خلف خط البداية ومع اشارة البدء تقوم الطالبة بالركض بسرعة الى خط النهاية والعودة خلف الخط مكررة ذلك (5) مرات.

تعليمات الاختبار:

- لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبار لكل طالبتين مراعين فيه الانسجام.

- تعطى للطالبات محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل:

يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب 1 / 100 ثانية.

3-8-1-1 تحديد القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث: -

قامت الباحثة بإجراء الأسس العلمية للاختبار من اجل الوثوق بالنتائج.

3-8-1-2 صدق الاختبار: -

استخدمت الباحثة صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء (*) فهو يهدف الى

معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة السلوكية أو الموضوع الذي يهدف الى

(54) فرات جبار العزاوي ؛ تحديث مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ، ص 114.

(*) ملحق (1) قائمة بأسماء الخبراء والمختصين

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسين محمد العميد، ساهرة محمد محمد الأمير

قياسه ويعتبر هذا النوع من الصدق من أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات فضلاً عن استخدام الصدق الذاتي من خلال إيجاد جذر الثبات. والجدول (6) يبين ذلك.

3-8-1-3 ثبات الاختبار: -

أجرت الباحثة اختباراً على عينة استطلاعية مؤلفة من (6) طالبات في يوم الثلاثاء المصادف (2014/11/11) وبعد سبعة أيام في يوم الثلاثاء (2014-11-18) أعادت الباحثة الاختبار تحت نفس الظروف، وعمدت الباحثة إلى جمع البيانات من الاختبارات، وبعد معاملة النتائج احصائياً تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، وكما مبين، في الجدول (6) مما يدل على ثبات الاختبارات.

3-8-1-4 موضوعية الاختبار: -

إن الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات موضوعية حيث إن الاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المضمون، أي إن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته. " (55).

وعليه فإن الاختبارات موضوعية ويرجع السبب إلى أنه قياس كمي لا يمكن للحكم أن يغير في وضع الدرجات عند وضع الدرجة الحقيقية.

جدول (6)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي بين الاختبارات

الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الخطأ	معامل الصدق الذاتي
السرعة الانتقالية	0,972	0.000	0,985
القوة الانفجارية	0,969	0,000	0,984
مطاولة السرعة	0,986	0,000	0,992

3-9 التجربة الاستطلاعية: -

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء الموافق 2014-11-11 في الساحة الخارجية لمتوسطة اليرموك للبنات التابعة لمديرية التربية الرياضية الرصافة 3 في الساعة (8،50) دقيقة على (6) طالبات وتم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2014-11-11 من نفس الطالبات وقد اشتملت هذه التجربة الاختبارات.

(55) يوسف، فارس سامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق بأعمار (17 و18) سنة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 101.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

3-6-3 التجربة الرئيسية

3-10 الاختبار القبلي: -

بعد المعطيات التي خرجت بها الباحثة من التجربة الاستطلاعية قامت بتوزيع فريق العمل وأماكن العمل وتم إجراء التجربة الرئيسية في يوم الاحد الموافق 23-11-2014 في الساعة

العاشرة والرابع بعد إجراء عملية الإحماء العام والخاص تم إجراء الاختبارات وكالاتي:

1-ركض 30 م

2-رمي الكرة الطبية

3-ركض 200م

3-11 الميدان التعليمي التدريبي: -

صممت الباحثة ميدان تعليمي تدريبي لعينة البحث تم استخدامه بالنشاط اللاصفي و بواقع (16) وحدة تعليمية واستخدمت الباحثة فعاليات خاصة قامت بتنفيذها مدرسة مادة التربية الرياضية في المدرسة و الميدان عبارة عن مساحة من الارض الفضاء تم تحديدها بمسافات معلومة وتم تقسيمها الى مجالات لممارسة مجموعات مختلفة من الالعاب والتمرينات ومواصفات الميدان:

- المساحة 20 م × 30 م

- مقسم الى اربع مجالات

- كل مجال يضم مجموعة تمارين خاصة بقدرة بدنية وحركية او مهارية

- يحتوي على ادوات واجهزة مساعدة

- التكرار لكل محطة 6 دقائق

- بين وحدة واخرى يتم تغير نوع التمرين

- يتم الانتقال من محطة الى اخرى عن طريق الصافرة

- العمل على شكل مجموعات

- استخدام اسلوب التنافس

المجموعة الأولى (التجريبية)

أعدت الباحثة عدة مجاميع من التمارين من حيث تنوع اشكالها وانواعها ونموذج الوحدات التعليمية للنشاط اللاصفي وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة كما معمول

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سعاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

بالوحدات الاعتيادية وبدأت المجموعة التجريبية باستخدام الميدان في يوم الخميس المصادف 2014-11-27 واستمر لغاية يوم الاحد المصادف 2015-1-25 وكان مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية.

المجموعة الثانية: وهي مجموعة ضابطة تتعلم هذه المجموعة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة كما معمول بالوحدات الاعتيادية حسب المنهج الموضوع من قبل مدرس المادة. وتمارس الالعاب الجماعية اثناء ممارسة النشاط اللاصفي.

وقد وحدت الباحثة عدد الوحدات وزمنها من اجل إن لا يكون تميز لمجموعة دون الأخرى من اجل ضبط التجربة.

3-12 الاختبار البعدي: -

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من المنهج التعليمي الموضوع في يومي الثلاثاء المصادف (27/1/2014) واتبعت الباحثة نفس الإجراءات والأساليب في إجراءات الاختبار والقياس.

3-13 المعالجات الإحصائية: -

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة.

القوانين الإحصائية: -

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات الغير مرتبطة
- الالتواء

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرضت الباحثة نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج ، فضلاً عن إجراء المقارنة بين

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية ، على وفق المنظور العلمي الدقيق ، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه بالتعرف على تأثير الميدان التعليمي التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

4-1 عرض وتحليل القدرات البدنية -

4-1-1 عرض وتحليل القدرات البدنية للاختبار القبلي: -

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي القدرات البدنية

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			س	ع	س	ع
السرعة الانتقالية	المجموعة الضابطة	ثانية	6,546	0,489	6,290	0,353
	المجموعة التجريبية	ثانية	6,480	0,472	5,793	0,392
القوة الانفجارية	المجموعة الضابطة	متر وسم	5,127	0,563	5,308	0,56
	المجموعة التجريبية	ثانية	5,122	0,664	5,676	0,593
تحمل السرعة	المجموعة الضابطة	ثانية	49,462	1,767	47,068	1,700
	المجموعة التجريبية	ثانية	50,041	2,920	41,172	2,567

- بلغ الوسط الحسابي في السرعة الانتقالية من للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (6,546) (6,290) وبانحرافات معيارية قدرها (0,489) (0,353) على التوالي.
- بلغ الوسط الحسابي في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي (6,480) (5,793) وبانحرافات معيارية قدرها (0,472) (0,392) على التوالي.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

■ بلغ الوسط الحسابي في القوة الانفجارية للذراعين للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (5,127) (5,308) وبانحرافات معيارية قدرها (0,563) (0,56) على التوالي.

■ بلغ الوسط الحسابي في القوة الانفجارية للذراعين للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي (5,122) (5,676) وبانحرافات معيارية قدرها (0,664) (0,593) على التوالي.

■ بلغ الوسط الحسابي في تحمل السرعة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (49,462) (47,068) وبانحرافات معيارية قدرها (1,767) (1,700) على التوالي.

■ بلغ الوسط الحسابي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي (50,041) (41,172) وبانحرافات معيارية قدرها (2,920) (2,920) على التوالي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية

جدول (8)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	ف	ع ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
السرعة الانتقالية	ثا	الضابطة	0,255	0,174	0,045	5,661	0.000	معنوي
		التجريبية	0,686	0,328	0,084	8,089	0.000	معنوي
القوة الانفجارية	متر ³ سم	الضابطة	0,181	0,125	0,032	5,580	0.000	معنوي
		التجريبية	0,554	0,194	0,050	11,058	0.000	معنوي
تحمل السرعة	ثا	الضابطة	2,349	1,438	0,371	6,448	0.001	معنوي
		التجريبية	8,869	2,572	0,664	13,355	0.00	معنوي

عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05)

يظهر من خلال الجدول (8) إلى متغيرات البحث

■ في مؤشر السرعة الانتقالية بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (0,255) (0,686) وبخطأ معياري لتقدير توزيع المعاينة لفروق الأوساط قدرها (0,045) (0,084)، وبلغت قيم (t) المحسوبة

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

(5,661) (8,089) على التوالي، عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (15)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي.

■ في مؤشر القوة الانفجارية بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (0,181) (0,554) وبخطأ معياري لتقدير توزيع المعاينة لفروق الأوساط قدرها (0,032) (0,050)، وبلغت قيم (t) المحسوبة (5,580) (11,058) على التوالي، عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (15)، وهذا يدل على عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة ومعنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

■ في مؤشر تحمل السرعة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (2,349) (8,869) وبخطأ معياري لتقدير توزيع المعاينة لفروق الأوساط قدرها (0,371) (0,664)، وبلغت قيم (t) المحسوبة (6,448) (13,355) على التوالي، عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (15)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات القدرات البدنية:

يتضح من خلال تحليل النتائج ان مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الجدول (8) قد حققت هدفها اذ ظهر هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية و تحمل السرعة) وتعزو الباحثة ذلك الى كون الوحدات التعليمية للأنشطة اللاصفية قد أثرت تأثيراً ايجابياً في تطور تلك القدرات من خلال استخدام التمارين والالعاب المنظمة والالعاب الصغيرة المعدة من قبل المدرسة والميدان المصمم من قبل الباحثة حيث كانت هذه الوحدات التعليمية منسجمة وملائمة لنمو هذه القدرات من خلال ممارسة الطالبات للتمرينات الاساسية كالانطلاقات والركض والقفز والحجل والتسلق من خلال ما تحتويه هذه الالعاب والميدان لهذه العناصر. وهنا تبين (فاتن إسماعيل محمد) " ان التمرين مكوناً أساسياً مهماً من مكونات الوحدة التدريبية، إذ إن الوحدة التدريبية تكون مكونة من مجموعة من التمارين ، ويجب ان تكون

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

تلك التمارين فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات أساسية⁽⁵⁶⁾، فضلاً عن العامل النفسي من خلال بث روح المنافسة و التشويق والألعاب المصغرة والابتعاد عن الملل والضجر في الوحدات التعليمية كل ذلك أدى إلى زيادة دافعية الطالبات نحو تحقيق الانجاز وبالتالي تطور في القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية و تحمل السرعة) ولذلك كانت النتائج منطقية.

4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات القدرات البدنية: -

جدول (9)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية	6,290	0,353	5,793	0,392	3,418	0,002	معنوي
القوة الانفجارية	5,308	0,563	5,676	0,593	2,041	0,050	معنوي
تحمل السرعة	46,88	1,700	41,542	2,920	6,808	0,000	معنوي

عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05)

- في مؤشر السرعة الانتقالية ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (3,418) عند مستوى خطأ (0,002) وأمام درجة حرية (30) لصالح المجموعة التجريبية.
- في مؤشر القوة الانفجارية ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (2,041) عند مستوى خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (30).
- في مؤشر تحمل السرعة ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (6,808) عند مستوى خطأ (0.000) وأمام درجة حرية (30).

(56) فانتن إسماعيل محمد العزاوي ؛ اثر تداخل أساليب التمرينات في تعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ص19.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

مناقشة النتائج بين المجموعة الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي في القدرات البدنية:

يتضح من خلال تحليل النتائج بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الجدول (9) هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني أن فاعلية الميدان لتطوير هذه القدرات ذات فاعلية. ويمكن أنفسر الباحثة هذه الفروق في هذا الاختبار تعود إلى الأسلوب العلمي المقنن من خلال المحطات التدريبية التي صممت لتطوير القدرات البدنية الخاصة لدى الطالبات. وما احتوته من تمارين كانت الهدف منها رفع هذه القدرات وتكرار هذه التمارين من خلال نظام المحطات داخل الميدان والمشاركة الواسعة لجميع الطالبات وبالتالي زيادة عدد التكرارات لكي تزداد هذه القابليات ويكون التعلم فعالاً وهنا يبين (مروان عبد المجيد إبراهيم، ضياء حسن بلال)، إذ على المدرس أو المعلم أن يختار الدراسة مجموعة من التمارين والألعاب المتنوعة ليقدمها لطلابه في درس واحد أو أكثر ثم تكرارها في دروس متتالية حتى يتعلم الطلاب كل حركة فيها⁽⁵⁷⁾. فضلاً عن التنظيم للمحطات داخل الميدان المصمم ومشاركة أكبر عدد من الطلاب له الأثر الفعال والاعتماد على مبدأ التشويق في وضع التمرينات المقترحة، مما أدى إلى تفاعل عينة البحث مع الأداء بشكل مميز " إذ يعد الجانب التنظيمي لدرس التربية الرياضية من الأمور المهمة لنجاحه، حيث يحتاج إلى كفاءة كبيرة نسبة إلى نوعية العمل الذي يقدمه المدرس، ويجب إن لا يكون الدرس غاية بحد ذاته بل محفزاً للاستمرار بالخبرات التي يكتسبها الطالب في هذا الدرس والاستفادة منها في مجالات أخرى".⁽⁵⁸⁾ ومن الجدير بالذكر أنه عند القيام بتمرينات السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتحمل السرعة يجب استخدام التمارين الخاصة والمشتقة من الفعالية ذاتها إلى جانب التمرينات الأخرى " إذ إن ذلك يزيد من تطوير التوافق العصبي العضلي الذي يعتمد على كفاءة الجهاز العصبي والكفاءة العضلية وتحسين عملها"⁽⁵⁹⁾، وهذا ما حصل عند أفراد عينة البحث ولا سيما المجموعة

(57) مروان عبد المجيد، ضياء حسن بلال؛ اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، ط 1، عمان: مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 23.

(58) ماهر عبدالله سلمان؛ أثر الطريقة المختلطة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم وإنجاز الطلاب بفعالية

الوثب الطويل، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل، 2008، ص 29.

(59) علي ابن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، بنغازي: جامعة قار يونس، 1994، ص 264.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

التجريبية بفعل استخدام الميدان التعليمي التدريبي المقترح وما ينبثق من تمرينات متنوعة ولذلك كانت النتائج منطقية.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات:

توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية: -

- 1-ان اعتماد تطبيق الميدان التعليمي التدريبي يعمل على تطوير القدرات البدنية الاساسية لدى الطالبات المرحلة المتوسطة.
- 2-ان اعتماد تطبيق الميدان التعليمي التدريبي يعمل على تطوير السرعة الانتقالية لدى الطالبات المرحلة المتوسطة.
- 3-ان اعتماد تطبيق الميدان التعليمي التدريبي يعمل على تطوير القوة الانفجارية لدى الطالبات المرحلة المتوسطة.
- 4-ان اعتماد تطبيق الميدان التعليمي التدريبي يعمل على تطوير تحمل السرعة الانتقالية لدى الطالبات المرحلة المتوسطة.

5-2 من التوصيات:

- 1-ضرورة استخدام الميدان التعليمي التدريبي لدى الطالبات المرحلة المتوسطة كنشاط لاصفي.
- 2-الاستغلال الامثل للنشاط اللاصفي بتنمية القدرات والقابليات لدى الطالبات المرحلة المتوسطة.
- 3-تصميم ميادين تعليمية حديثة لدى الطالبات المرحلة المتوسطة.
- 4-ضرورة اجراء دورات تدريبية لعمل وتطبيق الميدان التعليمي التدريبي على مدرسات المرحلة المتوسطة في وزارة التربية.
- 5-أجراء دراسات مشابهة لمرحلة دراسية أخرى.
- 6-اجراء دراسة مقارنة بين الطالبات والطلاب بالقدرات بعد تطبيق الميدان التعليمي التدريبي المقترح.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

المصادر العربية والأجنبية

- إبراهيم جبار شنين البهادلي ؛ اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين الموي تاي المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ أحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية - القاهرة: دار الفكر العربي،
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك؛ القياس في المجال الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1997
- اخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000،
- الأسود ومحمد محمود مرزوق .الاعداد الكامل للاعب كرة اليد، 1988.
- أكرم زكي خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، الأردن: دار الفكر العربي ، 1997.
- بسطويس أحمد : البلايومترك في مجال تدريب العاب القوى ، القاهرة: مركز التنمية الإقليمي ، 1996.
- بهاء الدين سلامة؛ فسيولوجيا الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994
- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم – تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986.
- حامد الاشقر؛ اسس علمية في التربية البدنية. ط 2 ، السعودية ، حائل: دار الاندلس ، 1997.
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي ، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988
- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد: مكتب نون للتحرير الطباعي ، 1995

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

- ريسان خريط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية . ج 1، بغداد: مطابع التعليم العالي. 1989،
- صلاح سليمان ؛ التمرينات والتمرينات المصورة ، إسلامية للطباعة والكومبيوتر، مصر: 2004.
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1990.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000.
- عثمان عدنان عبد الصمد البياتي ؛ اثر الانقباضين العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد : رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004.
- عصام حلمي و محمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات ، الإسكندرية: منشأة المعارف ، 1997.
- علي ابن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي ، بنغازي: جامعة قار يونس ، 1994 ، ص 264 .
- علي البيك؛ أسس إعداد لاعب كرة القدم (والألعاب الجماعية)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992.
- عمار دروش رشيد . رسالة ماجستير ايجاد مستويات معيارية لاهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وبحسب خطوط اللعب ، جامعة بغداد ، 1999.
- عنايات محمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، القاهرة: دار الفكر ، 1998.
- فاتن إسماعيل محمد العزاوي ؛ اثر تداخل أساليب التمرينات في تعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- فرات جبار العزاوي ؛ تحديث مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

- قاسم المندلوي ومحمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان: دار الفكر، 1998.
- قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 2005.
- ماهر احمد عاصي ؛ تقويم القوة الانفجارية للأطراف السفلى – المرحلة الابتدائية: ديالى: في وقائع المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002.
- ماهر عبدالله سلمان؛ أثر الطريقة المختلطة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية و تعلم وإنجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل . 2008
- محسن محمد حمص ، المرشد في تدريس التربية الرياضية ، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1997.
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة : دار المعارف ، 1992 .
- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين ؛ اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1982.
- محمد رضا براهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2008.
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط3، القاهرة :دار الفكر العربي، 1995.
- محمد محمود الحيله؛ التصميم التعليمي نظرية و ممارسة ، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع، 1999.
- محمود داود الربيعي و (آخرون) ، نظريات وطرائق التربية الرياضية ، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000.

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير محدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

- مروان عبدالمجيد ، ضياء حسن بلال ؛اتجاهات حديثه في طرق تدريس التربية الرياضية، ط1 ، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص23.
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1998.
- منصور جميل العنبيكي وآخرون ؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1990.
- نيرج ل. تومسون ؛ المدخل إلى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة: الاتحاد الدولي لألعاب القوة للهواة ، 1996.
- هارا ؛ اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل: مطابع التعليم العالي ، ط 2 ، 1990.
- هارا (ترجمة)، عبد علي نصيف: أصول التدريب ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1975.
- هارا؛(ترجمة) عبد علي نصيف علم التدريب الرياضي، بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر)
- وجيه محبوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد: دار الكتب والوثائق، 2000.
- يعرب خيون عبد الحسين . تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار من 10 -7 سنوات أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 احمد يوسف متعب . تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 .
- يوسف، فارس سامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق بأعمار (17 و18) سنة. رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.

1-Piona Carpenter: 1995, OP. Cit.

2-Susans. Basic Biomechanics- sicond edition

3-Hollmann ,G . Beureilung and Greisse der Kopper Lichen Testing's. Fahigkeit,1993.

4-Miller, B.and power,SD.Developing Athletics Through the process of depth jumping. Track and Field Quarterly Review.vol-81,No-4,1981.

ملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	ا.د	محمد جواد كاظم	فسجلة /جمناستك	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
2	ا.د	ايناس سلمان علي	اختبارات وقياس/جمناستك	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
3	ا.م.د	اسراء مؤيد صالح	فسلجة تدريب /ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
4	ا.م.د	مصطفى حسن عبد الكريم	علم التدريب الرياضي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية/قسم التربية الرياضية
5	ا.م.د	غادة مؤيد شهاب	تعلم / جمناستك	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
6	ا.م.د	فريد خليل فتحي	اختبارات وقياس/كرة اليد	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
7	ا.م.د	اسيل جليل كاطع	تعلم حركي /ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
8	ا.م.د	علي زهير حسن	فسيولوجيا التدريب	الجامعة المستنصرية
9	ا.م.د	سما قاسم سعيد	علم التدريب/كرة الطائرة	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
10	ا.م.د	علي سلمان عباس	طرائق تدريس /كرة القدم	الجامعة المستنصرية
11	م	حارث غفوري جاسم	تدريب /كرة القدم	الجامعة المستنصرية

ملحق (2)

استمارة استبانة ترشيح الاختبارات لقياس القدرات البدنية والحركية والمهارية المختارة
الأستاذ الفاضل..... المحترم.

تحيّة طيبة ...

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية والمهارية والحركية والمهارية نشاطا لا صفيا موجه لطلالبات المرحلة المتوسطة. تحرص الباحثة على الأخذ برأيكم في ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية والحركية والمهارية المقترحة من خلال وضع علامة (√) أمام الإختبار في مربع (يصلح) إذا رأيتم أنه يصلح. أو وضع علامة (√) أمام الإختبار في مربع (لا يصلح) إذا رأيتم أنه لا يصلح.

مع خالص الشكر والتقدير ...

اسم الخبير: - اللقب العلمي: -

الاختصاص: - مكان العمل: -

التوقيع :-

الاحثة

ساهرة محمد عبد الأمير

تصميم ميدان تعليمي تدريبي مقترح لتطوير عدد من القدرات البدنية نشاطاً لا صفياً موجه إلى طالبات المرحلة المتوسطة أ.د. سهام حسيب عبد الحميد، ساهرة محمد عبد الأمير

الاختبارات البدنية والحركية والمهارية المقترحة

ت	القدرة	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
1	مطاولة السرعة	1- اختبار ركض (180)م مرتد		
		3- اختبار ركض (200)م		
		4- اختبار ركض 5 × 20م مكوكي		
		1- اختبار رمي الكرة السوفت بول		
2	القوة الانفجارية	2- اختبار رمي الكرة الطبية (2)كغم من الامام		
		3- اختبار رمي الكرة الطبية (2)كغم من الخلف		