

**مجلة واسط
للعلوم الرياضية**

**WASIT JOURNAL OF SPORTS
SCIENCES
WJSS**

رقم الايداع
2439

ISSN: P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

Website: wjss.uowasit.edu.iq
E-mail: basharhasan679@gmail.com
**Address: College Of Physical Education & Sports Sciences
Wasit university – Kut – Iraq.**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة واسط للعلوم الرياضية

مجلة علمية دورية محكمة متخصصة

تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط

رئيس التحرير

أ.م.د. مازن انهير لامي القرشي

مدير التحرير

م.د. بشار بنوان حسن الزاملي

العدد الأول - الجلد 2

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1441 هـ - 2021 م

هيئة التحرير

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	العنوان الالكتروني والاسم باللغة الانجليزية
1	أ.د صادق خالد الحايك جامعة سينسنتي الامريكية	دكتوراه في المناهج والتدريس في التربية الرياضية	Prof .Dr. Sadiq KH. Alhayek salhayk@ju.edu.jo
2	أ.د وسام عبدالغني الشخلي الاكاديمية الدولية لعلوم الرياضة/لندن	دكتوراه طب رياضي	Prof.Dr.Wisam Alshaikhli drwisam@academiasrt.co.uk
3	أ.د محروسه علي حسن جامعة الاسكندرية	دكتوراه تدريب رياضي / منازلات	Prof.Dr.Mahrousa Ali Hasan Prof.mahrousa@gmail.com
4	أ.د رأفت عبد المنصف علي جامعة الاسكندرية	دكتوراه علوم الحركة	Proof.Dr.Raafat Abdelmonsef Ali D.raafat_abdelmonsef@yahoo.com
5	أ.د ماهر احمد عاصي الجامعة المستنصرية	دكتوراه تدريب رياضي	Prof.Dr. Maher Ahmed Al-Essawi maher_asi2000@yahoo.com
6	أ.د مازن حسن جاسم جامعة واسط	دكتوراه اختبارات وقياس	Prof.Dr. Mazin Hasan Jasim Dr-mazinh@yahoo.com
7	أ.د غفار سعد عيسى جامعة واسط	دكتوراه بايوميكانيك / ساحة وميدان	Prof.Dr. Ghaffar Saad Esa gaffar@uowasit.edu.iq
8	أ.د بهاء محمد تقي جامعة واسط	دكتوراه فلسفة تدريب/كرة يد	Prof. Dr.Baha Mohamed Taqi bahaahusain@uowasit.edu.iq
9	أ.د فاضل دحام منصور جامعة واسط	دكتوراه تدريب رياضي/كرة قدم	Prof.Dr Fathel Daham Mansour famansour@uowasit.edu.iq
10	أ.د حسين رحيم عزيز الهماشي جامعة واسط	دكتوراه اصول تربية	Prof.Dr.Hussein Aziz Al-Hmashy hazeez@uowasit.edu.iq
	أ.د محمد عبدالنبي محمد هويت	دكتوراه تدريب رياضي/كرة سلة	Prof. Dr. Mohammed Abd-Elnabi
11	أ.م.د محمد كاظم عرب جامعة واسط	دكتوراه علم النفس الرياضي/كرة قدم	Assist prof.DR. Mohammed kathim mkarefree@gmail.com
12	أ.م.د بشار عبداللطيف هاتف جامعة واسط	دكتوراه تعلم حركي/كرة سلة	Assist prof.DR. Bashar Abdelatef b736576@gmail.com
13	أ.م.د امين عطا حسن جامعة واسط	دكتوراه طرائق تدريس	Assist prof.DR. Ameen Ata Hassan ameenhassan@uowasit.edu.iq
14	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د مظفر عبد رومي	دكتوراه لغة عربية / لغة	Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com

Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq	دكتوراه لغة انجليزي	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د علي محسن غرب	15
--	---------------------	--	----

قواعد النشر في مجلة واسط للعلوم الرياضية

مجلة واسط للعلوم الرياضية مجلة فصلية محكمة تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط تهتم بالبحوث العلمية غير المنشورة في حقل العلوم الرياضية.

1. شروط النشر

- تنشر المجلة البحوث العلمية الأصيلة الملزمة بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها في مجال العلوم الرياضية والمكتوبة بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية.
- تلتزم المجلة بالحفاظ على حقوق الملكية الفكرية للمؤلفين
- لا يكون البحث قد سبق نشره أو مقدماً للنشر في مجلة أخرى ويتعهد الباحث بذلك وعدم تقديمه للنشر إلى جهة أخرى حتى يتم اتخاذ القرار المناسب في هذا الشأن.
- ألا يكون البحث جزءاً من كتاب منشور.
- لا يجوز نشر البحث أو أجزاء منه في مكان آخر بعد إقرار نشره في مجلتنا إلا بعد الحصول على إذن كتابي بذلك من رئيس التحرير.
- موافقة المؤلف على نقل حقوق النشر كافة إلى المجلة، وإذا رغبت المجلة في إعادة نشر البحث فإن عليها أن تحصل على موافقة مكتوبة من صاحبه.
- تعريف المؤلف بمصادر دعم بحثه.
- أصول البحث التي تصل إلى المجلة لا تردّ سواء نشرت أم لم تنشر.

2. التحكيم

ترسل جميع البحوث المقدمة للنشر إلى متخصصين لتحكيمها حسب الأصول العلمية. ويلقى البحث القبول النهائي بعد أن يجري المؤلف التعديلات التي يطلبها المحكمون. ورغم ذلك فإن الباحثين مسؤولين عن محتويات أبحاثهم وتعتبر البحوث المنشورة عن وجهة نظر كاتبها وليس عن وجهة نظر المجلة، ولا تكون هيئة تحرير المجلة مسؤولة عنها. كما أن

كافة البحوث المرسله إلى المجلة تخضع إلى فحص أولي من قبل هيئة التحرير لتقرير أهليتها للتحكيم والتزامها بقواعد النشر، ويحق لها أن تعتذر عن قبول البحث دون إبداء الأسباب.

3. متطلبات النص المقدم للنشر

1. تنشر المجلة البحوث الآتية فقط:
2. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة من القطع العادي (A4) ويستوفي مبلغ (2000) الف دينار عن كل صفحة اضافية.
3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والإنجليزية في صفحة واحدة بحدود (200-250) كلمة لكل ملخص، وأن يتضمن البحث كلمات دالة على التخصص الدقيق للبحث باللغتين وسيرة ذاتية مختصرة للباحث او الباحثين.
4. يذكر اسم المؤلف وعنوانه الحالي بعد عنوان البحث مباشرة باللغتين العربية والانجليزية.
5. تقدم البحوث مطبوعة بخط (Simplified Arabic) حجم (14) للنصوص في المتن ، ويكتب البحث على وجه واحد، مع ترك مسافة 1.5 بين السطور.
6. إن سياسة المجلة تستوجب (بقدر الإمكان) أن يتكون البحث من الأجزاء التالية:
 - مقدمة الدراسة: وتتضمن الإطار النظري للبحث وتكون الدراسات السابقة جزء منها ومندمجة في جسم المقدمة أي بدون عنوان مستقل .
 - مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها/ أو فرضياتها.
 - أهمية الدراسة.
 - محددات الدراسة (إن وجدت).
 - التعريفات بالمصطلحات.

اجراءات الدراسة: وتتضمن:

- المجتمع والعينة.

- أداة الدراسة.

- صدق وثبات الأداة.
 - تعليمات الدراسة.
 - المنهج المتبع في الدراسة.
 - عرض النتائج.
 - مناقشة النتائج.
 - الاستنتاجات والتوصيات.
7. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً، وتكتب أسماؤها والملاحظات التوضيحية أسفلها.
8. تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب أسماؤها أعلاها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب أسفل الجدول.
9. تكون الحواشي 1.5 سم على جميع جوانب الصفحة.
10. تذكر الهوامش (عند الضرورة) أسفل كل صفحة .
11. يراعى في أسلوب توثيق المراجع داخل النص نظام (APA)
12. تذكر قائمة المصادر والمراجع مرتبة ترتيباً هجائياً حسب اسم الشهرة ووفق نظام (APA) في آخر البحث. (كما يذكر الرقم في متن البحث عند استخدام المصدر)
- مثال:
- 1- كتاب: الخوجلي، احمد. (2004). مبادئ فيزياء الجوامد، ط2. الخرطوم، عزة للنشر والتوزيع.
بحث منشور في دورية علمية:
- 2- سعدالله، خالد والسلمان، محمد. (2004). مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 5(1)، 33-56.
فصل من كتاب:
- 3- السلامة، محمود. (2004). تأثير برامج التلفاز العدوانية على سلوك الأطفال. في كتاب سالم المحمود (محرر)، التلفاز والأطفال، (123-146). عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بحث في أعمال مؤتمر :

4- عواد، محمد. (2005). دراسة تحليلية لتأثير سوق الأوراق النقدية على الاقتصاد

الوطني. ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر الاقتصاد الوطني في القرن الحادي

والعشرين، جامعة الشارقة، 14 - 15 تشرين أول 2005.

رسالة ماجستير أو دكتوراه:

5- بشارة ، موفق (2003). أثر برنامج تدريبي لمهارات التفكير عالي الرتبة في تنمية

التفكير الناقد والإبداعي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي. رسالة دكتوراه غير

منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

تذكر أرقام الصفحات داخل النص في حالة الاقتباس فقط ويمكن استخدام الهوامش أسفل

الصفحة عند الضرورة فقط ويشار لها برقم أو نجمة.

13. الأشياء المطلوب تسليمها

تقدم البحوث مطبوعة بثلاث نسخ وفق متطلبات النص المقدم للنشر.

1. يقدم المؤلف نسخة إلكترونية من البحث مكتوبة على برنامج Microsoft Word For

Windows ويمكن الاكتفاء بالنسخة الإلكترونية أو يرسل على قرص CD .

2. أن يرفق الباحث سيرته الذاتية متضمنة اسمه باللغتين العربية والإنجليزية، وعنوان عمله

الحالي، ورتبته العلمية وأهم أبحاثه.

3. رسالة تسليم البحث.

4. تعهد النشر.

a. يتطلب دفع اجور الإشتراك البالغة 100000 دينار عراقي للباحثين من داخل العراق و

100 دولار امريكي للباحثين من خارج العراق وحسب الطرق التالية (1- الدفع المباشر

في مبنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط 2- حوالة عبر شركة الطيف

للتحويل المالي معنونه الى مخول المجلة () / 3- حوالة عبر (Western Union)

واسط .. معنونه الى مخول المجلة () . على ان لا تتحمل المجلة عمولة التحويل (

ولمزيد من الاستفسار يمكنكم مراسلتنا على البريد الالكتروني للمجلة او على الايميل التالي

basharhasan679@gmail.com

5. تدفع أيجور الاستلال البالغة (15000) خمسة عشر الف دينار عراقي في حال كون البحث غير مستل على برنامج الاستلال (Turnitin) ، وان كان مستلا فترفق نسخة من درجة الاستلال لأغراض التقييم.

يرجى إرسال البحث عبر البريد الالكتروني للمجلة wjoss.uowasit.edu.iq

المحتويات

الصفحة	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	ت
العراق	م. م. فرزدق عبد القادر حمدان د. مناضل عادل قاسم د. حسن جاسم حسين	إثر تعلم المصارعة على تعزيز تنمية الشخصية لدى الطلبة في التربية البدنية	1
الكويت	د. هدى محمد الكندري	تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لجري المسافات المتوسطة لدى الناشئين بدولة الكويت	2
العراق	م.م. حسام جمعة رشيد الربيعي - الجامعة المستنصرية	تأثير برنامج تأهيلي (ترويحي - صحي) على BMI مستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (لصغار السن تحت أعمار (9-11) سنة من المسجلين في المدارس التخصصية لكرة القد	3
الجزائر	ط/د كسوري أسامة أ.د دشري حميد	دراسة مقارنة للتأثير الفوري للإحماء الديناميكي والإحماء بالتمديد الثابت على بعض مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	4
العراق	أ.م.د يسرى حسون مطشر	القوة الانفجارية للذراعين وعلاقتها بمستوى دقة التصويب السلمي بكرة السلة للمعاقين على الكراسي المتحركة	5
الجزائر	طالبة دكتوراه: حنان عاشور عثمان د. يوسف فتحي - جامعة الجزائر	دور علم النفس الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية من أجل تحسين الاداء الرياضي	6
العراق	ابهاب ضياء جواد	تأثير منهج تدريبي غير تقليدي لتطوير القوة القصوى وانجاز رفعة البنج بريس لدى لاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة	7
فلسطين	أستاذ مساعد دكتور سهى ذيب صالح سمرين جامعة القدس	حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير	8

	ماجستير علاء ماجد حسين ندى وزارة التربية والتعليم	الفلسطيني 2019	
العراق	م. م. رفيف طلال خالد - جامعة كركوك	القوانين الدولية للتدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا	9
السودان	أ. د أحمد آدم أحمد محمد - جامعة السودان د. هويدا حيدر الشيخ محمود - جامعة الجزيرة	دوافع الممارسة الرياضية للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان	10
العراق	د. مناضل عادل قاسم - تربية ميسان أ.م.د محمد ماجد محمد صالح - جامعة ميسان علي جبار حميد - جامعة ميسان	تأثير التعلم النشط على تعلم المهارات الاساسية في التنس	11
السودان	أ. د عوض يس احمد محمود ناظم احمد عكاب ا. م. عبد السلام الريمي جامعة النيلين	منهج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب الألعاب المصغرة لتنمية اللياقة البدنية للبراعم في كرة القدم بولاية الخرطوم	12
العراق	أ.م. د. محسن محمد حسن - جامعة الكوفة	فاعلية تمارين مطاولة السرعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب	13
العراق	م. د أحمد حاكم عبد الواحد - مديرية تربية كربلاء المقدسة ا. م. د غسان اديب عبد الحسن - جامعة بغداد م. د نوين ازاد صالح - جامعة بغداد	استخدام منهج تدريبي بمسافات اقل و اكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز فعالية ركض 1500 متر داخل الصالات	14
الجزائر	طالب دكتوراه: بوسعدية	تأثير نوعين من التدريب الفترتي على بعض	15

	يعقوب-جامعة الجزائر 3 الدكتور: خروبي محمد فيصل - جامعة الجزائر 3	المتغيرات الفيسيولوجية والبدنية لدى أكابر كرة اليد	
العراق	ا.م.د هدير عيدان غانم - الكلية التقنية الهندسية بغداد ا.د اشراق علي محمود - جامعة بغداد	تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الحمامات العكسية لعلاج اصابة التواء مفصل Contrast Bath الكاحل لدى لاعبي كرة السلة	16
العراق	الاستاذ الدكتور موفق اسعد محمود الهيتي - جامعة الانبار م.د فراس عبد الحميد البجاري - مديرية تربية الانبار	تأثير تمارينات مركبة لتطوير سرعة الأداء المهاري المركب ودقة التهديد للاعبي كرة القدم الشباب	17
العراق	أ.م.د.سيف عباس جهاد م.م.علي هاني عبد واليد م.ب.منار كريم كاظم	علاقة تزامن حركة الذراع الرامية مع ارتكاز القدم وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي بأنجاز لاعبي الرمح	18
الجزائر	دكتوراه) غالي بن هدية طالب) جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الدكتور المشرف: مداني محمد جامعة الجزائر 03 دالي براهيم العاصمة الجزائر الدكتور مساعد المشرف: هوار عبد اللطيف كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غرداية الاستاذ الدكتور ورئيس المشروع: بن قوة علي	الصعوبات والعراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين والمدربين في استعمال الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم	19
العراق	م. م. علي حسين علي فرج الله البهادلي - مديرية	تصميم وتقنين اختبارات بدنية على وفق أنظمة الطاقة لانتقاء عدائي سباق (800م) للمدارس	20

	تربية ميسان	المتوسطة بأعمار (15) سنة	
الجزائر	استاذ محاضر (1) زواغي سمش الدين طالبة دكتوراه بوزجران نعيمة جامعة محمد لمين دباغين سطيف (2)	علاقة الذكاء الاجتماعي بالأداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات)	21
العراق	م.م. وهاب عبد الرزاق عباس - جامعة القادسية	تأثير تمارين لايوكسيجينية بالاسلوب التكراري في بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز عدائي 400 متر	22
الجزائر	بوطوطن هاجر* ، بوخراز رضوان*معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3	أثر برنامج مقترح للتصور العقلي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعيا أثناء حصة التربية البدنية	23
العراق	د. سعد عباس فاضل ا.م.د. وسام صاحب حسن ا.د. عباس فاضل جابر	Anabolic تأثير تناول جرعة منفردة للمنشط البنائي Steroids- placebo في بعض المؤشرات الفسيولوجية والاستهداف الرقمي لعدائي السرعة القصوى	24
العراق	ا.م.د. هدير عيدان غانم - الجامعة التقنية الوسطى ا.د. اشراق علي محمود - جامعة بغداد	(TENS) تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز لعلاج الم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف لدى لاعبي كرة السلة	25
العراق	ا.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي ا.م.د. ماجد نعيم حسين م. د علي موسى جواد	تأثير التدريب الهرمي لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائي واداء الضربة الساحقة للاعبين الكرة الطائرة	26
العراق	أ.د. جاسم محمد نايف الرومي م.د. ريان سمير محمد سليم السوفاجي جامعة الموصل	أثر جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة	27
الجزائر	حسام بوبلوط: طالب سنة ثانية	واقع توظيف أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة	28

	دكتوراه : تحضير بدني رياضي مزيان بوحاج: (مشرف) أستاذ التعليم العالي بروفيسور حسناء مخلوف: طالبة سنة ثالثة دكتوراه: التدريب الرياضي جامعة البويرة	U13على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة	
العراق	أ.د. جاسم محمد نايف الرومي أ.د. زياد يونس محمد الصفار م.د. مقداد طارق حامد النعيمي جامعة الموصل	دراسة مقارنة بين مثيرات مختلفة في التوقع الحركي لأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش	29
	د. سعد عبد الحسين دواي د. امال عزالدين رشيد	دور التدريب الرياضي في تعزيز الامن النفسي للرياضيين	30
العراق	أ.د. على سموم الفرطوسي أ.م.د. هدام عبد الامير أمين	تصميم وتقنين اختبارات وفق نظام الطاقة الهوائي لقياس مطاولة القوة ومطاولة السرعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية ودقة اداء مهارة الضربة المسقطه الامامية في الريشة الطائرة	31
مصر	دكتور محمد رافت بيومي وزارة التربية والتعليم	تأثير التدريبات الرياضية والتعلم الحركي داخل حصه التربية الرياضية علي رفع الاداء البدني و المهاري لكرة القدم لدي طلاب المرحلة الاعدادية	32
العراق	م.د. فيصل علي حسن _الجامعة التقنية الوسطى م.م رونق ناطق محمد علي _ جامعة النهريين أ.د. سلمان علي حسن _ جامعة النهرين	تأثير تدريبات البلايومترى على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية لخطوات الركض وأنجاز ركض 200 م للاعبين ذوي الاعاقة السمعية	33
العراق	م. م أحمد نجم عبد الله م. م حمود نجم حسن	المناعة النفسية وعلاقتها بتعزيز الأمن النفسي لمدرسي التربية الرياضية في ظل انتشار جائحة	34

	م. م خالد محمود رؤوف تربية صلاح الدين	كورونا	
الكويت	علي فؤاد عاشور عيسى عاشور	الوقاية من الإصابات خلال الحالة التدريبية في رياضة رفع الأثقال لدى لاعبي رفع الأثقال بدولة الكويت	35
العراق	ا.م.د. فراس طلعت حسين تربية الكرخ الثانية	استخدام الاتصال والافلام التعليمية في ظل الحجر المنزلي لمعالجة الاخطاء والاحتفاظ للمراحل الفنية لبعض فعاليات الرمي للاعبي اندية بغداد لفئة الناشئين	36
	الدكتور محمود حسني الأطرش الأستاذ أحمد مفلح	أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي	37
	عبروق سهام د. قندوز الغول خليفة الحاج صياد جامعة شلف	تأثير التدريب متقطع القوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي كرة القدم من 15-17 سنة	38
العراق	أ.د. رحيم رويح حبيب /جامعة القادسية أ.د. مي علي عزيز / جامعة القادسية ا.م.د. كريم عبد الحسين/ مديرية تربية الديوانية	تأثير تدريبات المرتفعات بدلالة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك بالدم في التحمل الخاص وأنجاز ركض 800 متر	39
العراق	م.د علي حسين صغير - جامعة واسط أ.م.د عماد فرج بدرابي - جامعة البصرة م. د همام اسماعيل حسين جامعة واسط	برنامج تدريبي للتحمل العام على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الإنجاز في سباق 10000م جري للشباب	40

العراق	أ.د علي حسين هاشم الزامللي - جامعة القادسية أ.د الاء عبدالله حسين علي - جامعة الموصل	فاعلية منهج تدريبي للحد من اثار جائحة كورونا " في الصحة النفسية لدى الممارسين covid-19" وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مدينة الديوانية	41
العراق	م. د مهدي لفته راهي الكعبي أ.م.د مازن انهير لامي حاتم كريم عبد الله القرشي جامعة واسط	واقع إدارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية من وجهة نظر التدريسيين "جائحة كورونا أنموذجاً"	42
اليمن	أستاذ دكتور.قاسم محمد خويله - جامعة مؤته عبدالرحمن محمد النعيمات - وزارة التربية والتعليم	إثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال في محافظة معان	43
العراق	أ. د محمد عبد الرضا كريم الطائي - جامعة ميسان م. د أحمد حسن صابر الكعبي - وزارة التربية	تنمية المرونة الحركية وعلاقتها بدقة الاعداد العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب	44
العراق	م.د بيستون اكرم احمد جامعة سوران في أربيل	تأثير الجهد الهوائي على سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون و علاقتهما بكالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم	45
العراق	م.م. انوار عبد الهادي حمود / جامعة القادسية م.م. علي باسم محمد علي / وزارة التربية أ.م.د. سلام محمد حمزة / جامعة بابل	تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات الفسيولوجية ووزن الجسم لسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30 - 40 سنة)	46
الجزائر	طالبة الدكتوراه شرفي شريفة الأستاذ هوورة مولود جامعة الجزائر	الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالتدريب الرياضي.	47

العراق	م. د أحمد حاكم عبد الواحد - تربية كربلاء ا.م. د غسان اديب عبد الحسن - جامعة بغداد م. د نوين ازاد صالح - جامعة بغداد	استخدام منهج تدريبي بمسافات اقل وأكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز فعالية ركض 1500 متر داخل	48
العراق	أ.د. موفق اسعد الهيتي - جامعة الانبار	أثر جهد مرتفع الشدة في متغير سكر الدم والكوليسترول وبعض مهارات كرة القدم	49
الاردن	د. قاسم محمد خويله، أستاذ دكتور، جامعة مؤتة عبد الرحمن محمد النعيمات، ماجستير تربية رياضية	اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى رياض الأطفال في محافظة معان	50
	الإعلامي: إبراهيم يوسف يعقوب المدهون	أهمية التدريب الرياضي والإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا	51
العراق	أ.د عبد الكريم فاضل عباس أ.د عبد الهادي حميد مهدي جامعة بغداد	تأثير استعمال تمرينات القيناج لتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة للاعبين المبارزة بالأسلحة الثلاث	52
الجزائر	طالبة دكتوراه زاغزي أميرة أستاذ محاضر د/يسقر فتيحة جامعة الجزائر 3	مساهمة ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوط النفسية والاجتماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا	53
مصر	عمرو يحيي عبد الفتاح جامعة حلوان	تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية على المستوى الرقمي لسباحي المتنوع الناشئين	54
الجزائر	الطالب: هنوس عماد "جامعة سطيف 2" الاستاذ المشرف: العلوي عبد الحفيظ "جامعة سطيف 2" البلد: الجزائر	دور الطب الرياضي في الوقاية من الاصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	55

إثر تعلم المصارعة على تعزيز تنمية الشخصية لدى الطلبة في التربية البدنية

م. م فرزدق عبد القادر حمدان

جامعة ميسان

م.د. مناضل عادل قاسم

تربية ميسان

م.د. حسن جاسم حسين

تربية ميسان

ملخص البحث

شهدت رياضة المصارعة تطورا كبيرا و مستمرا في كافة المستويات من خلال الدورات التعليمية و التدريبية والبطولات المحلية والقارية والعالمية، وان هذا التطور السريع ما هو لا ناتج من التخطيط العلمي لعملية الإعداد الفني و التدريبي و النفسي والذي يشكل العامل النفسي أحد مكوناته الرئيسية وبدونه يستحيل الوصول الى الاداء المثالي النجاحات، ناهيك عن الأهمية البالغة الذي تلعبه العوامل النفسية عند الرياضي خلال الحياة اليومية و الرياضية، ونظرا لهذه الدور المهم فقد قام الكثير من الباحثين و المتخصصين في المجال التربية البدنية و الرياضي بدراسة مستفيضة ودقيقة للعوامل والانفعالات النفسية ومدى الاستفادة من توظيف المجال الرياضي لخدمة الانسان .

وفي الوقت الحاضر اكتسبت الحالة النفسية للإنسان أهمية متزايدة ، ذلك لان ممارسة التربية البدنية والرياضية والتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب ، بل تعني تنمية العوامل النفسية وصقلها لمواجهة الصعوبات التي يمر بها الفرد الرياضي و الغير الرياضي، و يعد النشاط الرياضي وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء الشخصية الفرد وبالتالي تتلخص مهمة التربية البدنية و الرياضية في تنفيذ وتدريب المتعلم بانتظام باستفادة واعية وهادفة لبناء الصفات النفسية المعنية عند الانسان كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود ورباطة الجأش والحزم والشجاعة وتمالك النفس والإصرار وغيرها . اذ ان العوامل النفسية تؤدي دورا مهما في المستوى بناء الفرد بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الحياة اليومية و اداء الرياضي الامر الذي يجعل دراسته ومعرفة مستواه ضرورة تتيح الفرصة للرياضية توجيه الاعداد النفسي بشكل يجعل من مستوى التردد النفسي اقل حده و اقل تأثير على المستوى الحياة و الرياضية كما ان لعبة المصارعة من الالعاب الفردية التي تلعب فيها الانفعالات النفسية دورا بارزا لا يمكن تجاهله ، فمن هذا المنطلق جاءت اهمية هذه الدراسة والحاجة إليها في اثر لعبة

المصارعة في تعزيز تنمية الشخصية لدى طلبة كلية التربية البدنية و للنهوض بمستوى الأداء الفني وتحقيق الإنجازات .

After Learning To Wrestle, To Promote The Development Of The Personality Of Students In Physical Education

Abstract

Sports wrestling has witnessed great and continuous development at all levels through educational and training courses and local, continental and international championships, and that this rapid development is not a result of the scientific planning of the technical, training and psychological preparation process, which constitutes the psychological factor as one of its main components and without it it is impossible to reach The ideal performance is successes, not to mention the great importance that psychological factors play in the athlete during daily and sporting life, and in view of this important role, many researchers and specialists in the field of physical education and sports have undertaken a thorough and accurate study of psychological factors and emotions and the extent of benefit from employing the sports field to serve .Human

And at the present time the psychological state of the person has gained increasing importance, because the practice of physical education and sports and sports training does not mean the development of physical characteristics and the formation of motor abilities only, but also means the development of psychological factors and refine them to direct the difficulties experienced by the individual athlete and non-athletic, and sports activity is a means Strong and effective to develop and build the

individual personality, therefore the task of physical education and sports is summarized in the implementation and training of the learner regularly by making conscious and targeted use to build the concerned psychological qualities of man, such as determination to achieve the desired goal, composure, firmness, courage, self-possession, .persistence, etc

As the psychological factors play an important role in the level of building the individual as a psychological condition that has a direct impact on daily life and the performance of the athlete, which makes his study and knowledge of his level a necessity that allows the athlete to direct the psychological preparation in a way that makes the level of psychological frequency less severe and less impact on the level of life and Sports wrestling is also one of the individual games in which psychological emotions play a prominent role that cannot be ignored. From this standpoint, the importance of this study and the need for it came in the impact of the wrestling game in promoting personality development among students of the College of Physical Education and to improve the level of artistic performance and achievement of .achievements

مقدمة البحث وأهميته

من الأمور التي اهتم بيها الباحثون في مجال التربية البدنية و علوم الرياضية ذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه الشباب بالرياضة، و تعد بالنسبة لهم مظهرا اجتماعيا يميزهم بين طبقات المجتمع وفئاته (رائد & ميثم, 2013) ويؤكد لوشن إن ممارسة في الرياضة لا يعني بالضرورة أن ينتسب الفرد إلى الثقافة الفرعية للشباب. ويشير كل من عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة إلى أن من الاسباب في الانحراف السلوك الاجتماعي لدى بعض الشباب إنما يرجع إلى

افتقارهم إلى الفرص المواتية لممارسة وتعلم الألعاب الرياضية بطريقة مقبولة (لظفي، سلامة، 1990) ويساعد ممارسة المنظمة في كافة أنواع الرياضة في تنمية وتطوير وتحقيق قدرة الفرد كشخص متكامل (بوسالم ، 2014) ومن هنا تتبلور شخصية الفرد في الحياة من خلال ممارسة في الألعاب الرياضية (رائد، 2008) وتعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضية نظام تعليمي وتربوي له أهدافه التي تسعى إلى تطوير الأداء الإنساني العام من خلال الاشتراك في الأنشطة الترويحية والرياضية المختارة كوسيط اجتماعي تتميز بالخصائص التعليمية و التربوية الهادفة والمفيدة من خلال حياته مما يساعد على بناء متكامل للتربية العامة (احمد، 2003) وينبغي ان تكون من اهم الأهداف التربوية والتعليمية لممارسة الرياضة بألعابها المتنوعة ومهاراتها المتباينة في تعديل سلوك المتعلمين والارتقاء به وتميزه، هذا التعديل في السلوك الفرد هو نتاج التعديل الذي يطرأ على الشخصية الفرد نتيجة استعدادها الموروث ولممارستها الرياضية من جهة والبيئة الاجتماعية العامة من جهة أخرى (خير الدين & الهاللي، 2009). وإن المؤسسات الرياضية تلعب دورا مهم وجزءا لا يتجزأ من المجتمع لأنه يعمل على تعليم وتربية الفرد إذ لا بد أن تتجه نحو الرياضية المتكامل التي تعمل على نمو المتعلم نحو النمو الطبيعي من منطلق أن المتعلم يتكون من عقل وجسم ونفس. وأي خلل في المؤسسة الأسرة أو المدرسة أو غيرها من المؤسسات تؤدي إلى ضعف في الشخصية وتقويض دعائم الحياة الآمنة فمن تلك المشاكل عدم تنمية السمات او خصائص او صفات الشخصية (ديستاني واخرون، 2014).

يمكن أن تكون التربية البدنية بيئة تفاعلية لديها القدرة على تعزيز تنمية الشخصية والاجتماعية. ويذكر ميتزلر (2012) أن مجال التعلم البدني والرياضي الذي يهدف إلى تعزيز المشاعر والمواقف والعواطف والسلوك الاجتماعي هو هدف تعليمي في التربية البدنية. التطور المعنوي الذي يعرفه الباحثون كمكون لتنمية الشخصية، متأصل في العديد من جوانب مجال التربية البدنية (جمعية الصحة والتربية البدنية، 2014).

ومن هنا تظهر أهمية دور الأنشطة الرياضية في تعديل شخصية وسلوك الأحداث وتقويمها وتحسين التوتر والضغط والإجهاد عن طريق ممارسة النشاط البدني من خلال الفصول الدراسية للمصارعة وإثبات أن تنمية الشخصية ينبغي تعزيزها التي تقدمها الرياضة.

مشكلة البحث

ان مشكلة ضعف تنمية السمات الشخصية ظاهرة اجتماعية خطيرة، حيث تؤثر على تطور أبناء المجتمع الذاتي بشكل كبير وهي من أكثر المشاكل التي تواجهها المجتمعات المعاصرة وازدياد تفاقم هذه المشكلة بسبب عدم توجيه الرعاية الأبوية والأشراف الدقيق من قبل الأباء والأمهات كما يرجع إلى ضعف الرقابة الأسرية واستخدام التواصل الاجتماعي و عدم ممارسة الأنشطة الرياضية (دادبي، 1996)، و المجتمع العراقي كغيره من المجتمعات يعاني من مشكلة تنمية الشخصية وهو في مرحلة يحتاج فيها لكل جهد والكل يد لتسهم في بناء صرح التقدم والرضاء ومشكلة الشباب تتضمن كثيرا من الجوانب التعليمية و النفسية والتربوية ومن ذلك الدوافع أو الدافعية التي تكمن وراء الشباب وحالتهم النفسية وما يتسم به من الاعتدال و الصحة، وما يمتاز به من حب المساواة أو اتجاه نحو العدوان والتخريب والتدمير وإنما ينزع من الأنبساط الزائد أو الانطواء على نفسه وما يتصف به من صفات أخرى كالتعصب و العدوانية و السيطرة و الهدوء ... الخ (رائد، 2008) وهنا تكمن أهمية الدراسة في مجتمعنا الجامعي من منطلق أن الأنشطة الرياضية محور إجماع وإعجاب عدد كبير من الشباب ولما لها من تأثير على تغيير السلوك لدى المتعلمين في المؤسسات التربوية و التعليمية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

أهداف البحث

1. التعرف إلى معدلات السمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضية في جامعة ميسان.
2. التعرف إلى أثر ممارسة المصارعة على تنمية سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة ميسان.
3. التعرف إلى أثر ممارسة التنس على تنمية سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة ميسان.

فرضيات الدراسة

لا يوجد فروق معنوية لممارسة لعبة المصارعة والتنس على سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة ميسان.

مجالات البحث

المجال البشري: الطلاب الذين يدرسون مادة المصارعة والتنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

المجال أزماني: من 17-2-2019 لغاية 1-5-2019.

المجال المكاني: قاعة المصارعة- ملاعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمة لطبيعة المشكلة المراد دراستها وبناء ووضع مؤشرات كونه تعطي صور للواقع الحالي تنبؤات مستقبلية.

مجتمع البحث وعينته: إن اختيار عينة الدراسة يعتمد على الظاهرة المراد بحثها والامكانيات الفنية المتاحة و المادية والوقت اللازم للبحث، وحين يجمع الباحثون بياناتهم و معلوماتهم و فأنهم يلجأوا إلى جمعهم أما من المجتمعات الاصلية كله أو عينة ممثلة لهذا المجتمع.

أن مجتمع البحث وعينته و مكون من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية والمنظمين في دورس، والبالغ عددهم الكلي(58) طالبا"موزعين على شعبتين : شعب تدرس مادة المصارعة و عددهم (30) طالبا" الثانية تدرس مادة التنس و عددهم (28) طالبا" وتم استبعاد طالبين لعدم حضورهم ثلاث دورس ، وتم اختيار الباحثون عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالبا من غير عينة الدراسة . كما موضح في جدول (1).

جدول (1) يبين عينة البحث

ت	دروس	عدد العينة	النسبة المئوية
1	المصارعة	30	51.72%
2	التنس	28	48.27%
	المجموع	58	100%

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية متغيرات الدراسة
0.278	3.23	70.23	الوزن
0.279	2.98	170	الطول
0.144	3.19	20.06	العمر

يتبين من الجدول (2) إن معاملي الالتواء لكلا من متغير الوزن و الطول والعمر ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة.

الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث

الأدوات البحثية:

لكي يتمكن الباحثون من إتمام دراستهم لابد من الاستعانة بالأدوات أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات بيانات. عينات. أجهزة. الخ ...

استخدم الباحثون الأدوات البحثية الآتية:

المقابلات الشخصية: أجرى الباحثون العديد من المقابلات الشخصية مع المختصين والخبراء في علم النفس الرياضي والتنس والمصارعة والاختيارات والقياس لغرض التعرف على آرائهم حول موضوع الدراسة.

الاستبيان: وزعوا الباحثون استمارات الاستبيان الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى أهمية المظاهر المدروسة على المختصون ومن ثم تم توزيع الاستمارة الخاصة السمات الشخصية السائدة على عينة الدراسة.

مقياس السمات الشخصية:

قائمة فرايبورج للشخصية ووصفها في الأصل جركن فاريبورج (Fahren berg) وهربرت سليج (Sleg) دايز هامبل (Hampel) أستاذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا عام (1970) وتهدف القائمة الأصلية إلى قياس تسعة أبعاد عامة للشخصية فضلا عن ثلاثة أبعاد فرعية تتضمن القائمة (212) عبارة كما إن لها صورتين أ.ب يشمل كل منهما على (114) عبارة.

وقد قام ديل من جامعة جيسن (Giessen) بألمانيا بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الأبعاد الثمانية الأولى من القائمة تحتوي على (56) عبارة وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس القائمة الأصلية والقائمة المصغرة وقدمها باللغة العربية (علاوي . 1998) وهذا المقياس يقيس ثمانية أبعاد هي العصبية، الاجتماعية، العدوانية، الاكتئاب، القابلية للاستثارة، الهدوء، السيطرة، والكف ويصحح هذا المقياس بإعطاء أوزان للإجابات الايجابية منها (درجتان) عند الإجابة بـ(نعم) ودرجة عند الإجابة بـ (لا) أما أوزان الإجابات السلبية فهي (درجة واحدة) عند الإجابة بـ (نعم) درجتان عند الإجابة بـ (لا) وبهذا الإجراء سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المخصوص للبعد الواحد هو (16) درجة أما الحد الأدنى ستكون (8) درجات وهي تمثل درجة (الصفير) أي الوسط للسمة وبغية الاطلاع على فقرات المقياس ومعرفة توزيعها على الأبعاد الثمانية (علاوي . 1998).

أولاً: ثبات المقياسين

تم التعرف على ثبات المقياسين باستخدام طريقة إعادة الاختيار لأبعاد مقياس السمات الشخصية الرياضية على عينة قوامها (58) من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان ومن ثم أعيد تنفيذ مرة ثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد مرور (7) من تاريخ القياس الأول وقد أسفرت نتائج التنفيذ إن المقياسين على درجة عالية من الثبات.

ثانياً: صدق المقياسين:

يعتبر القياس او الاختيار ذات صادقاً عندما يكون قادراً على قياس الظاهرة او السمة التي وضع من اجلها (علام, 2006) فقد تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياسين عن طريق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، لعبة المصارعة، لعبة التنس، والاختيار والقياس لأجل التأكد من صدق المقياسين وبناء على ملاحظاتهم تم الموافقة على جميع فقرات مقياس السمات الشخصية تم التعديل في لغة وأسلوب عدد من الفقرات لتكون ملائمة جدول (3) أو بذلك يعد المقياسين صادقين ومنطقيين في قياس السمات الموضوعية لأجلها.

الإجراءات الميدانية

قاموا الباحثون بتوزيع استمارة الاستبانة على طلاب عينة الدراسة في الوحدة الاولى التي تم بها توزيع استمارة استبيان المقياس القبلي. وبعد تسعة وحدة تعليمية لكل من لعبة التنس والمصارعة

التي كانت وحدة واحدة في الاسبوع وزمن كل وحدة (90) دقيقة، وبعدها في الوحدة العاشرة تم توزيع استمارة الاستبيان على نفس الطلاب.

واستخدمتم الباحثون الخطوات التالية:

1- تم توزيع استبيان المقياس على لاعبي التنس والمصارعة و اعطهم (20) دقيقة للإجابة عليه قبل البدء في الدرس.

2- التأكيد على الحيادية في الإجابة.

3- ابعاد أي مؤثر خارجي ممكن أن يؤثر على إجابات المختبرين.

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

➤ الوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري.

➤ النسبة المئوية

➤ اختبار (ت) للعينات المستقيمة.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

الجدول (3) السمات الشخصية لدى الطلبة لمقياس القبلي

ت	المعاملات الإحصائية				المصارعة		التنس		T المحسبة	T الجدولية	الدالة
	السمات الشخصية		س	ع	س	ع					
1	الاجتماعية		9.33	0.82	10.03	0.90			0,198	2.21	غير معنوي
2	القابلية للاستثارة		9.56	1.12	9.83	1.67					
3	الكف		8.92	1.25	8.99	1.44					
4	السيطرة		9.20	1.23	9.36	1.12					
5	الهدوء		9.45	1.04	8.88	1.23					
6	العدوانية		7.78	0.74	8.10	0.80					
7	الاكتئابية		7.65	1.45	7.29	1.62					
8	العصبية		7.59	1.39	8.08	1.55					

يتبين للباحثون من خلال جدول (3) ان قمية (T) المحتسبة اصغر من قمية (T) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج القبلية.

الجدول (4) السمات الشخصية لدى الطلبة لمقاييس البعدية

ت	المعاملات الإحصائية		المصارعة		التنس		الدالة
	ع	س	ع	س	ع	س	
1	الكف	14.33	0.79	12.99	0.88	12.99	معنوي
2	القابلية للاستثارة	13.56	1.23	12.83	1.75	12.83	
3	الاجتماعية	14.92	1.44	13.03	1.87	13.03	
4	السيطرة	14.80	1.51	12.36	1.67	12.36	
5	الهدوء	11.45	1.21	13.88	1.53	13.88	
6	العدوانية	12.78	0.87	10.10	0.92	10.10	
7	الاكتئاب	12.65	1.33	11.29	1.77	11.29	
8	العصبية	12.59	1.65	10.08	1.46	10.08	

يتبين للباحثون من خلال جدول (4) ان قمية (T) المحتسبة اكبر من قمية (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج البعدية.

من الجدول (4) تبين للباحثون في تركيب السمات الشخصية لدى طلاب عينة البحث إذ تميزت السمة الاجتماعية، السيطرة، الكف، والقابلية للاستثارة بأعلى الأوساط الحسابية على العكس من السمات الاكتئاب، و الهدوء التي أظهرت حالة انخفاضاً في الأوساط الحسابية وبشكل ملفت للنظر وجاء كل من سمات العصبية والعدوانية كحالة وسطية بين السمات التي حصلت على الدرجات العليا والسمات التي حصلت على الدرجات الدنيا من خلال نتائج طلبة الذين يدرسون لعبة المصارعة.

وأما بخصوص السمات الشخصية لدى طلبة دورس التنس إذ تميزت السمة الهدوء، الكف، والاجتماعية، وقابلية للاستثارة بأعلى الأوساط الحسابية على العكس من السمات العصبية، والعدوانية التي أظهرت حالات منخفضة في الأوساط الحسابية و كما تلية كل من سمات السيطرة، و الاكتئاب كحالة وسطية بين السمات التي حصلت على الدرجات العليا والسمات التي حصلت على الدرجات الدنيا من خلال نتائج طلبة الذين يدرسون لعبة التنس.

ويتبين للباحثون من خلال الاوساط الحسابي لسمات الشخصية لمجموعة المصارعة الذي كان نتجة (13.37)، واما مجموعة التنس التي كانت مجموع الوسط الحسابي هو (11,94) وهو اقل من الوسط الحسابي لمجموعة المصارعة وهذا يدل على ان الطلاب الذين يدرسون المصارعة قد تم تنمية لديهم السمات الشخصية.

ويستدل الباحثون من عرضه للنتائج الجدول (4) إلى إن السمات الشخصية هي الاجتماعية والسيطرة أعلى من بقية السمات الشخصية لدى الطلبة في المصارعة وبهذا يمكن وصف اعضاء العينة بأنهم اجتماعيون يميلون إلى السيطرة ويعزوا الباحثون هذه النتائج إلى طبيعة العوامل التي أثرت في شخصية الطلبة منها المواقف و الأحداث التي تعرضوا لها في حياتهم الرياضية مما أثرت في تفاوت درجة ترتيب السمات التي امتلكوها.

أما فيما يخص تنمية سمة الاجتماعية يرى الباحثون إن طبيعة الطلبة وثقتهم بالآخرين وبأسلوبهم الاجتماعي في التعامل مع الآخرين سواء الهيئة التدريسية او الزملاء من الطلبة وبالعلاقات الطيبة معهم إذ إن النشاط الرياضي من الفعاليات التي يكون فيها العمل تعاوني إذ يعتمد نجاح الفرد فيه على نجاح الفريق (الطالب & الويس, 1993).

أما سمة القابلية للاستثارة لدى طلبة العينة في الدراسة فان الباحثون يرون إن هذه السمة قد تتولى نتيجة انعكاسات ما يعانیه المعلم من ظواهر نفسية سلبية من أجواء الحياة اليومية أو في جراء التدريب ونتيجة تأثير الضغوط النفسية إن الطريق الوحيد الذي ينمية على استثارة الضغوط لدى الانسان هو إدراك شخصية الانسان المميزة وتفسيرها الى المواقف والأحداث (Barry, 1996. p.43) ومن منطلق إن الفرد في أي موقف يحاول أن يقدر و يقيم المصدر الذي يكون سببا في الضغط الواقع عليه فان هذه التقييمات تعتمد على إدراك الفرد وفق سماته الشخصية واتجاهاته وخبراته السابقة فضلا عن كيفية تفسيره للحدث الذي يمر به لذا يعتبر التقدير المعرفي بمثابة المدخل التفاعلي ما بين عوامل الموقف وعوامل الشخصية التي تحدد إدراكات هذه الضغوط. ومن خلال هذا يمكن اثبات انه كلما تغيرت تقديرات الناس تغيرت معها انفعالاتهم وأفعالهم وان كلا من التقديرات الثانوية والأولية. وبالتالي عملية التحمل تتشكل في موضوع متغيرات سمات الشخصية والموقف معا إذ تتفاعل وتتحد لتشكل افكار جديدة خلال عمليات تحديد موقف وعليه فان هذه التقديرات لها مفهوم يعتمد على طبيعة الانسان إذ ليس مجرد

إدراكات مبسط للعوامل المكونة للموقف ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالإنسان وخبراته الشخصية وبذلك يستطيع الإنسان تفسير الاحداث والمواقف (أفروجن، سليمان، وجودير، 2006).

حيث يرى الخبراء والعلماء المختصين في مجال علم النفس العام والرياضي بان الأمر يتطلب تنمية السمات الشخصية للفرد والتي بدورها تسهم في قدرة الانسان في التغلب على العقبات المرتبط بالانشطة رياضية معينة أو تلك العقبات المرتبطة بمحاولة الانسان للوصول إلى أعلى مستوى في الأنشطة الرياضية.

(علاوي. 1983. ص148) وفي ضوء ما تقدم من نتائج الدراسة الحالية يستدل الباحثون على إن مستويات التغيرات في كثير من الاحداث والمواقف في الظروف الطبيعية لا يعود فقط إلى درجات أهمية الانشطة المستمر في التعلم و التدريب بل يعود ايضا إلى دور السمات الشخصية المميزة للمتعلمين عينة الدراسة وهذا ما أكدته النتائج التي توصل إليها الباحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات: في ضوء النتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثون يستنتج بما يأتي:

1. لا توجد فروق بين دروس المصارعة والتنس أي هناك فروق ضئيلة من حيث تنمية سمات الشخصية.

2. رغم ان هاتين الفعالتين من اللعاب الفردية، تحتاج إلى سمات شخصية، حيث كانت الفروق في سمات الشخصية قليلة بين هاتين اللعبتين.

التوصيات: -في ضوء النتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثون يوصي بما يأتي:

1. يوصي الباحثون المعلمين والمدربين على مراعاة تنمية السمات الشخصية لدى الطلبة في كلية التربية البدنية تسخيرها في تطوير الاداء المهارية للمتعلمين.

2. ينبغي الاهتمام المعلمين والمدربين بضرورة تخصيص جزء من الوحدة التعليمية والتدريبية للأعداد النفسية مع الجوانب الأخرى.

3. ينبغي اهتمام المعلم والمدرب لتخصيص سجل لكل من دروس المصارعة والتنس حتى يتمكن من متابعة السمات الشخصية التي يتعرض لها ومدى تأثيره على الاداء في الفصول الدراسية أثناء التعليم والتدريب.

المصادر العربية

- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم,النظريات), ط1, دار الفكر العربي, القاهرة , مصر . 2003.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية. دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . 1995.
- أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي: مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين. جامعة الجزائر. 2006.
- بوسالم، عبد العزيز. القياس في علم النفس والتربية، الاسس النظرية والمبادئ التطبيقية. ط1، دار قرطبة للنشر والتوزيع. الجزائر. 2014.
- خير الدين علي عويس وعصام الهلالي: علم الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر . 2009.
- دادي عبد العزيز. سمات الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي في الرياضات الجماعية. أطروحة ماجستير غير منشورة. _ جامعة الجزائر . 1996.
- رائد عبد الأمير عباس: مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئ منتخبات بعض الالعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل, مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل, ع 8, مج 1. 2008.
- رائد عبد الامير عباس ، ميثم صالح كريم: السمات الشخصية لدى الرياضيين وغير الرياضيين. مجلة كلية التربية الاساسية/ جامعة بابل، ع10، 2013.
- الطالب, نزار . والويس, كامل طه: علم النفس الرياضي. دار الحكمة للطباعة والنشر . بغداد, العراق. 1993.
- علام، صالح الدين محمود . الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية. ط1, دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان, الاردن. 2006.
- لطفي، عبد الفتاح. وسلامة، إبراهيم. المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها. دار الكتب المصرية. الإسكندرية. مصر . 1990.

- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضية. ط1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة, مصر . 1998.

المصادر الاجنبية

- Destani, F., Hannon, J. C., Podlog, L., & Brusseau, T. A. (2014). Promoting character development through teaching wrestling in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(5), 23–29.
- Metzler, M. W. (2012). Instructional models for physical education (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Society of Health and Physical Educators. (2014). National Standards and Grade-level Outcomes for K–12 Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics.

تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لجري المسافات المتوسطة لدي

الناشئين بدولة الكويت

د. هدى محمد الكندري موجه فني تربية بدنية وعضو باللجنة النسائية بالاتحاد الكويتي

لكرة القدم بدولة الكويت

ملخص البحث

- هدف البحث: (استهدف البحث التعرف علي تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدي الناشئين بدولة الكويت).
- مجتمع البحث: (ناشئ فريق ألعاب القوي بنادي العربي الرياضي بمنطقة المنصورية بدولة الكويت).
- عينة البحث وطريقة اختيارها (تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ تعداد عينة البحث (30) ناشئ، عدد (20) ناشئ للمجموعة التجريبية وعدد (5) ناشئ للمجموعة الاستطلاعية، وعدد (5) ناشئ للمجموعة الضابطة).
- المنهج العلمي (المنهج التجريبي).
- أدوات القياس (استمارة تسجيل بيانات اللاعب (الاسم - العمر - الطول - الوزن) استمارة اختبار مسافة جري 800 متر قيد الدراسة).
- المعالجات الإحصائية (تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون، الجذر التربيعي).
- نتائج البحث (تحسن مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدي الناشئين بدولة الكويت نتيجة استخدام برنامج التدريب الدائري).

The effect of the circular training in improving the achievement

juniors in Kuwait level in the middle distances for numerical

Abstract

- The aim of the research was to identify the effect of the circular training on improving the level of numerical achievement in the middle distances of juniors in Kuwait.

- The research community (the team of strong games in Alasemaa Sports Club in Kuwait).
- The sample of the research and the method of its selection. The research sample was selected by the intentional method. The sample of the research was (30) junior, the number of (35) junior for the experimental group and (5) for the exploratory group and (5) junior for the control group.
- Scientific Method: (The Experimental Method).
- Measurement tools (player registration form (name – age – height – weight) distance test form 400 meters under study).
- Statistical treatments (mean arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, square root).
- The results of the research (The improvement of numerical achievement level for the middle distances of juniors in Kuwait as a result of the use of the circular training program).

المقدمة:

إن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في عالم الرياضة و على وجه الخصوص مسابقات ألعاب القوى , يعكس مقدارا هائلا من التقدم العلمي وتطبيقاته في صناعة البطل الرياضي وكيفية تطوير أداءه الحركي للوصول الي المستوى الرقمي الأمثل للسباق . ويعتبر سباق مسافة 800 متر تحديا حقيقيا للعداء عقليا و جسديا , ويتطلب السرعة و التحمل و المقاومة والدراية التامة بتكتيك السباق , وهذه المسافة مفتوحة دائما للعدائي 400 متر و 1500 متر , مما يجعلها مسافة تتميز باحداث خاصة و دائما ما تتوجه اليها الانظار . ويشير محمد عثمان (1990م) أن التدريب الدائري ظهر في أواخر الخمسينيات في القرن العشرين ، ويرجع الفضل في ذلك إلي مورجان وأداموس في جامعة ليدز بإنجلترا ، وأنه من أكثر الطرق المستخدمة في تدريب لاعبي المسافات المتوسطة .(38:9)

وهذه الطريقة من التدريب شائعة الإستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية الهيئات الرياضية المختلفة ، أكثر منها في المستويات التدريبية التنافسية العالية ، وغالباً ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف إلي تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة ، تحمل السرعة وتحمل القوة .(6:75)

وتتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها "سليمان علي وآخرون(1983م)" في :

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين.
- عدد مرات التكرار بشدة محددة بزمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة.
- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.
- تكرار الدائرة بعدد محدد أو بزمن محدد أو غير محدد مع التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد. (5:35)

مميزات التدريب الدائري:

- 1- أسلوب مهم لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- 2- الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- 3 - يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية.
- 4- إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية.
- 5- إنجاز التقييم الذاتي للطالب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة.
- 6- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه.

- 7- إمكانية استخدام تمارين متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.
- 8- المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه.
- 9- الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.
- 10- إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضة معينة أو نشاط خاص. (67:7)

خصائص التدريب الدائري:

- 1- يعد الأسلوب الأفضل للتكيف الوظيفي ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل فضلاً عن الصفات المركبة (تحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة).
- 2- يمكن تشكيله باستخدام أي طريقة من طرق التدريبية الأخرى.
- 3- يمكن استخدام عدد كبير من اللاعبين أثناء التدريب بهذا الأسلوب.
- 4- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمارين وفقاً للإمكانات المتاحة.
- 5- يتميز بطابع التنويع والتشويق والإثارة.
- 6- يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين 6- 15 تمرين مختلف مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.
- 7- اشتراك عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - ذراعين - كتفي - بطن)
- 8- عادة ما نبدأ بالتمارين السهلة والبسيطة والتدرج إلى الأصعب.
- 9- يمكن أداء هذا التدريب في أماكن متعددة مثل الأرض الرملية والأرض الغير مستوية.
- (83:8)

مشكلة البحث:

تعد فعالية جري 800م إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاققت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة من خلال تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية عن طريق تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية، والتي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى القوة والسرعة والتحمل من أجل ضمان تحقيق

المسافة في أقل زمن وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل.

من هنا جاءت أهمية هذا البحث من خلال استخدام برنامج التدريب الدائري لتحسين المستوى الرقمي للناشئين في مسابقة جري المسافة المتوسطة 800م جري.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

1. تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدى الناشئين بدولة الكويت.

فروض البحث:

1. بناء برنامج التدريب الدائري لتحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري 800م للمجموعة التجريبية.

2. يؤثر برنامج التدريب الدائري في مستوى الإنجاز الرقمي في جري 800م لدى المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب الدائري: وهو نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ، ينتقل فيها الرياضي من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقاً لإحتياجات الرياضي من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب ، وغالباً ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في موسم الإعداد. (6:72).

المسافات المتوسطة: " هو نوع من أنواع سباقات الجري ويضم سباقات ال 800م وال 1500م. (5:25)

أولاً: الدراسات المرتبطة العربية:

(1) دراسة صريح عبد الكريم الفضلي وآخرون (2015م) (4) بعنوان : تأثير تدريبات الركض وفقاً لإيقاع التنفس في تطوير السرعة وقدرات التحمل الخاص وإنجاز ركض 400 متر للشباب هدف البرنامج تطوير ايقاع خطوات الركض وترددها وتطوير امكانية التحكم اراديا بعدد مرات التنفس وضبط ايقاعها مع ايقاع التحكم بخطوات الركض كمؤشر لتطوير القدرات البدنية

الخاصة بهذه المسابقة وطبق الباحثون المنهج التجريبي على عينة الشباب دون (20) سنة بعدد (5) عدائين، وتوصلوا الى ان تدريب الركض لمسافات اقل من مسافة المسابقة وضبط ايقاع الخطوات فيها وفق ايقاع التنفس عمل على تطوير تعجيل السرعة بشكل واضح وجيد. وكان التدريب فعالا وسريعا في تطوير تحمل السرعة لعينة البحث المتمثل بركض 250 متر. وان التدريبات التي استخدمتها العينة كانت فعالة في تطوير الانجاز.

(2)دراسة دولت سعيد (2015م) (3) بعنوان : برنامج تدريبي هوائي مقترح وأثره علي معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي للاعبي سباق 800 مجري ، هدفت الدراسة إلي معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح علي معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي لمتسابقي 800 مجري ، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية لعدد (16) لاعباً من لاعبي 800م التابعين لإتحاد ألعاب القوي السوداني والبالغ عددهم (25) لاعباً ، وقد تم إستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي ، تمثلت أهم نتائج هذه الدراسة في تحسن مستوي معدل ضربات القلب حيث قل عدد الضربات إضافة للتحسن في المستوي الرقمي حيث قل متوسط أزمنا الجري لسباق 800م لأفراد عينة البحث.

(3) دراسة إيمان نجم الدين وسيروان حامد (2014م) (2) بعنوان : "تأثير منهاج تدريبي في تحمل السرعة وحامض اللاكتيك بعد الجهد البدني وإنجاز جري 800م للشابات". هدفت الدراسة التعرف على أثر منهاج تدريبي في تحمل السرعة وحامض اللاكتيك بعد الجهد البدني وإنجاز جري 800م للشابات ، واستخدما الباحثان المنهج التجريبي لعينة البحث البالغ عددهن(8) لاعبات جري 800م ، وتوصل الباحثان الي أن البرنامج التدريبي المستخدم أثر بشكل فعال علي نسبة حامض اللاكتيك وأثرت علي التطور في عنصر التحمل لدي اللاعبات بشكل فعال.

(4)دراسة مخطاري عبد القادر (2014م) (11) بعنوان: تقنين الحمل التدريبي بإستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة إختصاص (800) متر لدي الناشئين ، تقدم هذه الدراسة معرفة توظيفية للتدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الضرورية إلي تحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة إختصاص (800) متر لدي الناشئين ، وقد أجريت الدراسة

علي عينة مكونة من (20) عداء في الإختصاص قسمت إلي عينتين متكافئتين التجريبية والضابطة تم تطبيق البرنامج المقنن بدرجات الحمل والشدة وإستعمال طرقتي التدريب الدائري والمستمر مع إستخدام الدوائر التدريبية الصغيرة (المايكرو سيكل) علي العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي ، وبعد الدراسة الإحصائية للنتائج الإختبارات القبلية والبعديّة توصل الباحث إلي أن إستخدام التدريب المستمر والدائري له أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية الضرورية وإن إستخدام البرنامج التدريبي المقنن بواسطة أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي في الإختصاص .

(5)دراسة أياذ عبد رحمن الشمري (2009م) (1) بعنوان : اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين الناشئين ، هدفت الدراسة إلي إعداد برنامج تدريبي لتطوير مطاولة السرعة ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة وإنجاز ركض (400م) حرة لناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر، تم اختيار الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث ، شملت عينة البحث على ناشئين من نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر وتم اختيار عدائين بالطريقة العمدية لقلتهم ، ثلاثة عدائين من نادي عفك وثلاثة عدائين من نادي نفر وجميعهم من فئة الناشئين الذين تتراوح اعمارهم ما بين 16 - 17 سنة ، حيث يبلغ عدد عينة البحث (6) عدائين . حيث استخدم الباحث طريقة المجموعة الواحدة من غير المجموعة الضابطة ، وكانت الإستنتاجات أن للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث له أثر واضح في تطويرإنجاز عينة البحث في إنجاز 400 متر حرة ، أن المنهج التدريبي ملائم لتطوير صفة (مطاولة السرعة) مما أدى الى تحسين الأنجازات .

(6)دراسة ميرفت محمد (2003) (12) بعنوان " تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية و القدرة على التعليم و مستوى الأداء المهاري للجماز للصف الخامس " .

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب الدائري مع الحمل المستمر و التعرف على تأثيره على بعض متغيرات الصفات البدنية ، القدرة على التعلم ، مستوى أداء المهارات ، المقارنة بين النظام التدريب الدائري و الطريقة المتبعة. و من اهم النتائج: إن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في جزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية

و الرياضية أفضل من الطريقة التقليدية في تنمية اللياقة البدنية و القدرة على التعلم و رفع مستوى الأداء في الجمباز.

ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية:

(7) دراسة جاميس ريردون(2012م) (13) بعنوان: " الطريقة المثلي لتدريب سباقات المضمار 400متر و 800 متر جري".

تهدف هذه الدراسة إلي التوصل الي الأسلوب التدريبي الأمثل لمسابقات المضمار جري 400متر و 800متر. استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة البحث. وقد تم التوصل الى أن استراتيجية التدريب المستمر هي المثلي لتنمية التحمل وتطوير قدرة العدائين على الإستمرارية في مسافة السباق مما ساعد علي تحسن كثيرا من سباق 400 م و 800 م جري.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العمدية وبلغ تعداد عينة البحث (30) ناشيء ، عدد (20) ناشيء للمجموعة التجريبية وعدد(5) ناشيء للمجموعة الاستطلاعية ، وعدد(5) ناشيء للمجموعة الضابطة.

جدول (1) تفاصيل مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية		المجتمع	
100%	49	مجتمع الأصل	
61,22%	30	مجتمع البحث	
10,20%	5	ضابطة	العينة الأساسية
40,81%	20	تجريبية	
10,20%	5	العينة الاستطلاعية	

يوضح جدول رقم (1) تفاصيل مجتمع وعينة البحث

جدول (2) مستوى الدلالة للتعرف علي الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الطول, الوزن, العمر) ن = 20

م	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوي الدلالة
السن (السنة)	التجريبية	17.33	3.81	1.42	0.341	غير دال إحصائياً
	الضابطة	17.29	3.77			
الطول (سم)	التجريبية	171.26	8.91	1.08	0.348	غير دال إحصائياً
	الضابطة	171.18	8.79			
الوزن (كجم)	التجريبية	69.76	8.46	1.37	0.322	غير دال إحصائياً
	الضابطة	70.32	8.65			

تم إجراء تجانس وتكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث (السن، الوزن، الطول) و جدول رقم (2) ، يوضح ذلك.

جدول (3) مستوى الدلالة للتعرف علي الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لجري 800م

الإختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوي الدلالة
الجري 800متر	التجريبية	3.91	0.38	0.534	0.327	غير دال إحصائياً
	الضابطة	3.95	0.397			

ت الجدولية عند درجة حرية (30) وعند مستوي دلالة $0.05=0.13$ يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الاجهزة :

1. ساعة توقيت عدد 6

2. شريط قياس الطول.

3. صفارة.

4. جهاز قياس الوزن .

- وسائل جمع البيانات:

إستمارة الإختبار والمراجع والدراسات العربية والاجنبية .

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2017/9/20 على (5) ناشئين من خارج عينة البحث ، بحيث تم تطبيق نموذج تدريبي لتدريبات البرنامج قيد البحث من قبل الباحثة وذلك لمعرفة الاخطاء التي قد تحدث اثناء التطبيق وكيفية تجاوزها و معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار .

الاسس العلمية للاختبار :

ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار بعد أسبوع . على نفس العينة الإستطلاعية.

جدول (4) معامل ارتباط لإختبار 800 متر جري

الاختبار	معامل ارتباط
إختبار 800 متر جري	0.86

الموضوعية :

من خلال عرض الاختبار من قبل الباحثة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار .تم ايجاد الموضوعية لهذا الاختبار اذ اجمع الخبراء على أن الاختبار المعد للإستخدام يصلح للتحقق من زمن الجري 800 متر جري المراد قياسها وهو يتناسب مع امكانيات افراد العينة الاستطلاعية .

الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق 2017/9/28م لجري (800) متر وهذا الاختبار المستخدم في البحث تم اجراءه على عينة البحث قبل البدء بالبرنامج التدريبي الموضوع من قبل الباحثة .

- اختبار جري 800 متر :

- الهدف : قياس السرعة في 800 متر .

- الأدوات : منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار .

- طريقة الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ، بحيث ينطلق فور إعطاء الإشارة بأقصى سرعة حتى قطع خط النهاية.

- التسجيل: يتم حساب الزمن الكلي وزمن كل جزء من مسافة السباق للاعب بالثانية.

البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة ببناء برنامجا تدريبيا دائريا يستهدف تنمية عنصري القوة و السرعة والتحمل اذ بدء البرنامج التدريبي بتاريخ 2017/9/30م. حيث قامت الباحثة بأستخدام طريقة المجموعة الواحدة اي المجموعة التجريبية فقط. اذ كانت الشدة المستخدمة في هذا البرنامج التدريبي تبدأ من 70% ويصل الى 100% من الشدة القصوى لافراد عينة البحث . اذ شمل البرنامج التدريبي على 6 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد . و الجدول رقم (3) يوضح تفاصيل البرنامج التدريبي. ويبين مجموع الوقت الكلي للبرنامج .

جدول (5) نموذج للوحدات التدريبية لبرنامج التدريب الدائري

الوحدة	المحتوي	زمن الوحدة
الوحدة الأولى (3 مرات لمدة أسبوعين)	- إحماء: الجري (50 متر بسرعة قصوى 2×2) تكون اول 5 خطوات بشهيق وثاني 5 خطوات بزفير وهكذا ، الراحة بين التكرارات 1 : 6 د وبين المجاميع 3 د (الشدة 80%) - الجري لمسافة 100 متر $4 \times$ بشدة (90%) من الزمن القصوي للمسابقة) بشهيق وزفير لكل خطوة (راحة 1 : 6) - 120متر $2 \times$ الشدة (85%) من شدة السباق بثلاث شهيق في الخطوة الاولى وزفير طويل بالخطوة الثانية ، راحة 1 : 6 دقيقة.	30 دقيقة للمرة

20 دقيقة في المرة	<p>إحماء: عدو 200 م من الخطوات البطيئة والسريعة</p> <p>(3 مرات ف - عدو سريع 100 م /</p> <p>الأسبوع لمدة - مشي 3 لفات مع زيادة السرعة من لفة أخرى، واللفة الرابعة عدو 200 م</p> <p>أسبوعين) - تمارينات مرونة.</p> <p>- الراحة 15: دقيقة،</p> <p>- نظ الحبل ، الراحة 10 ثوانٍ مع التكرار .</p>	الوحدة الثانية (3 مرات ف الأسبوع لمدة أسبوعين)
25 دقيقة في المرة	<p>إحماء 00: 3م من الخطوات البطيئة والسريعة.</p> <p>- تمارينات المرونة.</p> <p>- جري 10م بأقصى سرعة، الراحة 3 دقائق.</p> <p>- الجري صعوداً على المدرجات لمرة.</p> <p>- الجري 50م مع حمل كرة طبية وزن 250كجم ف كل يد.</p>	الوحدة الثالثة (3 مرات لمدة أسبوعين)

الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي في يوم السبت الموافق 18/11/2017م ، لإختبار جري 800م الذي تم اجراءه بعد الأنتهاء من تطبيق برنامج التدريب الدائري بشكل مشابه كما جرى في الاختبار القبلي ومن خلال الاختبار تم الحصول على نتائج هذا الاختبار بشكل صحيح .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث والمتمثل في:

- الوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - النسب المئوية
 - اختبار (ت) T. test للفروق.
 - الرزمة الإحصائية (SPSS)
- وارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (0.05) ، كما استخدم الباحث برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الإحصائية.
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لمهارة الجري 800 متر.

جدول (6) نتائج الفروق بين الإختبار القبلي والبعدى لإختبار الجري 800 متر للمجموعة

التجريبية

المتغيرات	ووحدة قياس	القبلي		البعدى		ف	ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى الخطأ
		س	±ع	س	±ع					
800مجري	د	3.15	0,97	12.11	1,79	0,307	3,311	0,05	0,05	معنوي

درجة الحرية 4 عند مستوى معنوية $0,05 \geq$

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها للمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التدريب الدائري ، نلاحظ أن جميع نتائج الاختبار حدث بها تطوراً ملحوظاً ، إذ كانت قيم (t) جميعها معنوية عند مستوى خطأ $(0,05 \geq)$ وهذا يعني ان نتائج الاختبار البعدى لعينة البحث التجريبية جاءت أفضل من النتائج القبليّة، مما يشير الى حدوث تأثير ناتج عن برنامج التدريب الدائري أدى إلى إحداث تغييرات في سرعة اللاعبين الناشئين نحو الأفضل لأن التدريب الذي يستهدف عنصرى القوي والتحمل يحدث تغييرات في زمن الأداء ، بنسب معينة من التحسن على وفق نوعية التدريب فكلما كان التدريب مشتملاً علي العناصر التي تساعد علي نجاح اللاعب في التحرك بزمن أقل كلما تحقق الإنجاز في إطار متكامل سواء فى الزمن أو التكنيك وخطوات اللاعب وهذا ينطبق علي برنامج التدريب الدائري المستخدم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من صريح عبد الكريم الفضلي وآخرون (2015م) (4)، دولت سعيد (2015م) (3)، إيمان نجم الدين وسيروان حامد (2014م) (2)، مخاطري عبد القادر (2014م) (11) ، أياد عبد رحمن الشمري(2009م) (1) ، جاميس ريردون(2012م) James Reardon (13) ، حيث توصلت الي:

أن إستخدام التدريب الدائري له أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية الضرورية وإن إستخدم البرنامج التدريبي المقنن أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي لسباقات المسافات المتوسطة للاعبى ألعاب القوي .

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء مجال البحث والبيانات وتحليل النتائج وتفسيرها وفي حدود المنهج المستخدم والإجراءات والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ان البرنامج التدريبي قد أدي الي تطوير السرعة بشكل واضح وجيد .
- ان التدريبات الدائرية التي تم تطبيقها علي مجموعة البحث التجريبية كانت فعالة في تحسين مستوى الأداء من حيث الزمن لعينة البحث .
- ان التدريب بواقع ثلاث وحدات تدريبية وبشدة تدريبية دائرية قد حققت تأثيراً ملموساً في تطور عنصر السرعة لعينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء إجراءات البحث، وبناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي:
- التنوع في نظم التدريب لتحسين عنصرى القوة والتحمل للاعبى المسافات المتوسطة.
- حسن إختيار طرق التدريب بما يضمن التطوير وتحسين العناصر الأساسية التي تطلبها سباقات المسافات المتوسطة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1-أياد عبد رحمن الشمري (2009م): اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين الناشئين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول المجلد الثاني .
- 2-إيمان نجم الدين وسيروان حامد (2014م): تأثير منهج تدريبي في تحمل السرعة وحامض اللاكتيك بعد الجهد وإنجاز جري 800م للشابات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد(14) العدد(2) ، ج2.
- 3-دولت سعيد محمد أحمد (2015م): برنامج تدريبي هوائي مقترح وأثره علي معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي للاعبى سباق 800 م جري ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية ، عمادة البحث العلمي ، مجلة العلوم التربوية العدد الأول .
- 4-صريح عبد الكريم الفضلي ، حاسم عبد الجبار صالح ، ثائرة عبد الجبار صالح (2015م): تأثير تدريبات الركض وفقاً لإيقاع التنفس في تطوير السرعة وقدرات التحمل الخاص وإنجاز

- ركض 400 متر للشباب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كربلاء ، العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد 8 العدد 4 .
- 5- سليمان علي حسن وآخرون(1983م): التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف ، القاهرة.
- 6- كمال جميل الربضي(1990م): الجديد في ألعاب القوى، المكتبة الوطنية.
- 7- عصام عبد الخالق (2005م) : التدريب الرياضي (النظريات -التطبيقات) الإسكندرية ط2.
- 8- عويس الجبالي(2001م): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط1، القاهرة، دارالفكر العربي.
- 9- محمد عثمان(1990م) : موسوعة ألعاب القوى (تكتيك- تدريب - تعلم - تحكيم) ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ط 1 .
- 10- محمد خلف ذيابات ونارت عارف شوكة ونزار محمد الويسي (2013م): أثر استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تطوير عناصر منتقاه في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بجامعة اليرموك. المجلد الرابع، العدد الثاني، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- 11- مخطاري عبد القادر (2014م): تقنين الحمل التدريبي بإستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة إختصاص (800) متر لدي الناشئين ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسبية بن بوعلي ، الشلف ، مجلة علمية محكمة تصدر عن مخير علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، العدد السابع .
- 12- ميرفت محمد أحمد الطوانسي(2003) : بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية الهرم العدد السابع عشر، القاهرة.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- 13- James Reardon (2012) :Optimal Pacing for Running 400 m and 800 m Track Races, : reardon@physics.wisc.edu

تأثير برنامج تأهيلي (ترويحي - صحي) على مستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) لصغار السن تحت أعمار (9-11) سنة من المسجلين في المدارس

التخصصية لكرة القدم

م.م. حسام جمعة رشيد الربيعي - الجامعة المستنصرية

ملخص البحث

بعد المشاهدة الميدانية لمجموعة من صغار السن تحت اعمار (9-11) سنة ، من المسجلين في احدى الاكاديميات التخصصية بالكرة القدم للفئات العمرية الذكور في محافظة بغداد لاحظ الباحث وجود زيادة في اوزان بعض المسجلين حيث وضع الباحث اهدافاً و هي قياس مستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) وبعد مقارنة النتائج مع الدرجات المعيارية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية تبين وجود زيادة مفرطة لديهم و لتأهيل تلك المجموعة و ارجاعهم الى المستوى الطبيعي عمل الباحث على اعداد برنامج تأهيلي (ترويحي - صحي) يتضمن مجموعة من الوحدات التدريبية البدنية الترويحية التي تلائم القدرات البدنية و الفئة العمرية من حيث الشدة و التكرار و الراحة البينية و بعدها اختار الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة لتلائمة مع عينة البحث التي اختارها الباحث بالطريقة العمدية من مجتمع الاصل والتي مثلت 8% من اصل المجتمع و بعدا تطبيق البرنامج التأهيلي لمدة سبعة اسابيع و بواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع اعاد الباحث اختبار العينة لمعرفة مدى تأثير البرنامج المُعد على المؤشر الدراسة حيث بعد معالجة الدرجات الخام للاختبارين القبلي و البعدي و اطلاق على درجة مستوى الدلالة استنتج الباحث وجود تأثير ايجابي للبرنامج التأهيلي متمثل في انخفاض مستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) اضافة الى المقارنة مع الدرجات المعيارية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية و التي تحدد نمط الفرد حيث تراجع مؤشر كتلة الجسم (BMI) من الزيادة المفرطة الى الطبيعي، لذلك اعتمد الباحث على نفي النظرية الصفرية و اعتماد الفرضية البديلة التي اكدت على وجود فرق ذو دلالة احصائية و في الختام اوصى الباحث بالتحفيز المستمر للممارسة الانشطة البدنية المتنوعة بشكل مستمر و عدم التقيد بمكانات ممارسة الرياضة مثل القاعات و غيرها حيث توفر مساحة صغيرة كافي للممارسة تلك الانشطة .

The effect of a (recreational – health) rehabilitation program on the level of obesity in terms of body mass index (BMI) for young people under the ages of (9–11) who are enrolled in specialized football schools

Abstract

After field observation of a young people group under (9–11) years who registered in one of the academies specialized in football for male age groups in the governorate of Baghdad, the researcher has observed an increase in the weights of some of the registrants, which prompted the researcher to measure the level of obesity in terms of "(BMI). After comparing the results with the standard scores set by the World Health Organization, it was found that they had an excessive increase in order to rehabilitate that group and bring their weights back to a normal level. The researcher has worked on preparing a rehabilitation program (recreational – health) that includes a set of recreational physical training units that fit the physical abilities. and the age group in terms of severity, repetition, and interstitial comfort. After that the researcher has chosen the experimental method of one group to fit it with the research sample chosen by the researcher in the deliberate method which represented 8% from the population of the study. After the application of the rehabilitation program for a period of seven weeks by four Training units per week, the researcher re–tested the sample to know the extent of the impact of the prepared program on the study indicator, as after processing the raw scores for the pre–post test to get the degree of significance level, the researcher has concluded that there is a positive effect of the rehabilitation program represented in the decrease of

obesity level in terms of the body mass index (BMI) in addition to the comparison with the standard scores set by the (World Health Organization) that determine the type of the individual, where the body mass index (BMI) decreased from the increase excessive to the normal level, so the researcher has refused the null hypothesis and accept the alternative one that confirmed the existence of a statistically significant difference. In conclusion, the researcher has recommended continuous stimulation to practice various physical activities continuously and not to be bound by the possibilities of practicing sports such as halls and others where there is little space available sufficient to practice these .activities

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و اهميته :

ان الزيادة الحاصلة في عدد الساعات اليومية التي يقضيها صغار السن في استعمال الاجهزة الالكترونية مختلفة، من ضمنها اجهزة الاتصال الذكية و شاشات العرض و اجهزة الالعاب الالكترونية المستعملة من قبل صغار السن ، و زيادة عدد الساعات المشاهدة لبرامج عبر الانترنت و وصغر مساحات السكن و اختفاء المساحات الخضراء داخل المناطق السكنية و التي تعتبر متنفس لمزاولة الأنشطة الترفيهية و الترويحية لصغار السن و التغذية الغير صحية التي اعتاد الاطفال عليها دون متابعة الوالدين لنمط تلك التغذية كما ذكرت اختصاصي التغذية جبريان "يجب متابعة اوزان الاطفال من عمر 7-11 سنة و كذلك الابتعاد عن تناول الاطعمة و المشروبات التي تحتوي سكريات مركبة عالية و عززت المضمون اعلاه ان قلة مزاوله الانشطة البدنية و عدم توفر الحدائق العامة و الانشطة خارج المنزل هي احد الاسباب الموجبة لزيادة اوزان تلك الفئة من صغار السن" (جبريان) ومن الاسباب الاخرى لزيادة اوزان صغار السن هو الموروث الثقافي الاجتماعي الخاطئ المتضمن العرف السائد في عملية النمو والتي ذكرتها منظمة الصحة العالمية " ان احد اسباب زيادة الوزن هي النظام الغذائي المتضمن تناول الاطفال

للأطعمة عالية السُّعرات الحراريَّة مثل الوجبات السريعة، والحلوى يمكن أن يُسبب زيادة الوزن، كما وَجِدَت العديدُ من الأدلَّة التي ربطت بين العصائر ذات المحتوى العالي من السكر مثل عصائر الفواكه والإصابة بالسُّمنة" (العالمية)، يرى الباحث ان اهمية البحث تتجلى في التعرف على مستوى البدانة من خلال زيادة الحاصلة في مؤشر كتلة الوزن (BMI) لصغار السن للأعمار (9-11) سنة حيث شاهد الباحث وجود مجموعة من المُسجلين في احد المدارس التخصصية لكرة القدم يتسمون بمستوى معين من البدانة من خلال زيادة مؤشر كتلة الجسم لديهم عن المعايير الدولية حيث عمل الباحث و فريق العمل المساعد على اعداد منهج تأهيلي (ترويحي - صحي) يحتوي على مجموعة من التمرينات تنوعت بين تمارين السرعة هوائية و تمارين القوة معتدلة الشدة كما اكدت وسن "أن برامج إنقاص الوزن تعتمد اعتمادا كليا على التمرينات التي يكون فيها النظام الهوائي هو السائد وذلك لان المواد الغذائية التي تعد المصدر الرئيس للطاقة في هذا النظام هي الكربوهيدرات والدهون وأحيانا البروتينات وأن الدهون يستخدمها الجسم بشكل أساسي في توفير الطاقة في أثناء الجهد البدني والذي يستمر لفترات طويلة وعلى هذا الأساس تكون برامج التمرينات الهوائية عاملا أساسيا في عملية أيض الدهون الزائدة في الجسم لدى البدينات لأنها تعجل في عملية فقدان الدهون" (رشيد 3) و كذلك يحتوي المنهج على تمارين ترويحية تعمل على كسر نمط التمرين بما يلائم المرحلة العمرية لعينة البحث كما اكد بوعزيز "هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى مع ميول و رغبات أفراد العينة المستهدفة مثل (الجري، المشي، الكرة الطائرة،العاب مختلفة...) بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية والقلق الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته" (محمد 24)، لأجل ضمان استمرار تلك عينة البحث لتطبيق المنهج لمدة ثلاثة شهور .

2-1 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في زيادة الحاصلة في اوزان صغار السن للأعمار (9-11) من خلال المشاهدة الميدانية للمجموعة من المسجلين في (اكاديمية اللاعب صباح غني) التخصصية بكرة القدم للفئات العمرية حيث لاحظ الباحث وجود مجموعة لديها ارتفاع في مستوى البدانة من خلال

قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يعتبر ادق مؤشر لتحديد مستوى البدانة الحاصلة للعينة المختارة، مما دفع الباحث الى على اعداد برنامج (تأهيلي - ترويحي) يُلائم مع القدرات البدنية للعينة قيد البحث حيث صنف الباحث تلك حالة غير طبيعية بعد مقارنة اعمار العينة المختارة مع مؤشر كتلة الجسم (BMI) الملائم لتلك الاعمار وفق الدرجات المعيارية لجداول منظمة الصحة العالمية *

3-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى البدانة العينة قيد البحث بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) .
- 2- اعداد برنامج التأهيلي (ترويحي - صحي) يعمل على خفض مستوى البدانة للعينة قيد البحث بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI).
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي (ترويحي- الصحي) على خفض مستوى البدانة للعينة قيد البحث بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI).

4-1 فرض البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لنتائج تأثير البرنامج التأهيلي المُعد على متغير البحث مستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) للعينة قيد البحث .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) للعينة قيد البحث .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من الفئات العمرية لسنوات (9-11) في مدرسة(صباح غني) التخصصية بكرة القدم .
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الاعظمية .
- 3-5-1 المجال الزمني:1-7-2019 / 2019/9/1

* انظر الشكل (1)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استعمل الباحث المنهج التجريبي ذي (المجموعة الواحدة) لملائمة طبيعة البحث " وهو المنهج الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر " (حسانين 122) .

2-2 مجتمع البحث و عينته:

حدد الباحث مجتمع البحث الاصل مشتركى المدرسة التخصصية لكرة القدم (صباح غني) في نادي الاعظمية والبالغ عددهم (100) مشترك للعام 2019-2020 م، حيث تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي من الفئات العمرية تحت اعمار (9-11) سنة و البالغ عددهم (12) فرد من الين اظهرت القياسات ارتفاع في مستوى البدانة من خلال قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) و البالغ عددهم الكلي (12) ، حيث أستبعد افراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) فرد، اما العدد النهائي للعينة الرئيسية للبحث (8) فرد حيث مثلت 8% من المجتمع البحث الاصل .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة و الادوات المستعملة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر و المراجع العلمية (العربية و الاجنبية) .
- الملاحظة .
- المقابلة .
- القياس و الاختبار .
- فريق العمل المساعد* .
- استمارة تسجيل المعلومات .

2-3-2 الاجهزة و الادوات المستعملة :

- ❖ ملعب كرة قدم .
- ❖ ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن عدد (4) .
- ❖ جهاز كومبيوتر محمول نوع (Dell) عدد(1).

* انظر ملحق (1) .

- ❖ صافرات عدد (4) .
- ❖ ميزان طبي عدد (2) .
- ❖ حبال مقاومة مطاطية .
- ❖ شواخص .
- ❖ شريط قياس الاطوال مدرج بوحدة (سم) .

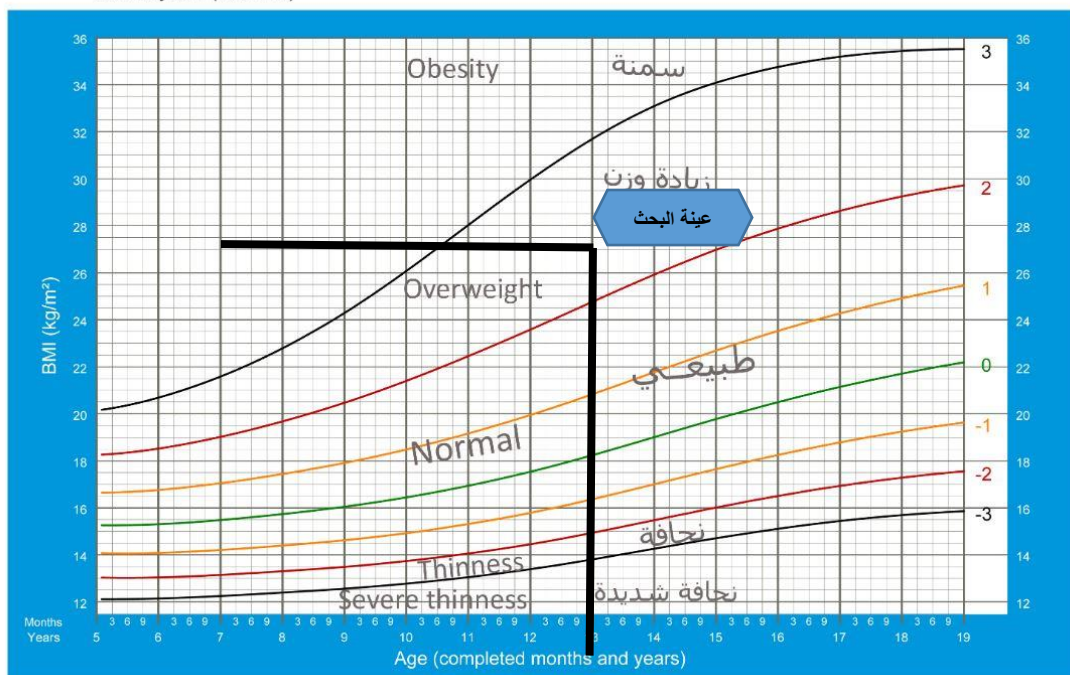
2-4 الاختبارات والقياس :

2-4-1 قياس مؤشر كتلة الجسم BMI: "هو افضل الطرق لتحديد السمنة و مؤشر مهم لتصنيف وزن الجسم من خلال حساب نسبة وزن الجسم الى نسبة طوله من خلال المعادلة ادناه" (ريدينة، و اخرون 2) .

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كغم) / (مربع الطول بالمتر)

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

الشكل (1) شكل يصنف الجسم حسب مؤشر كتلة الجسم كما ورد عن منظمة الصحة العالمية (WHO)

3- قياس الوزن: استعمل الباحث ميزان طبي لقياس اوزان العينة قيد البحث بوحدة (كغم) وتسجيلها في استمارة اعدت لهذا الغرض.

4- قياس الطول: استعمل الباحث شريط قياس معدني مدرج بوحدات (سم) لقياس اطوال العينة قيد البحث وتسجيلها في استمارة اعدت لهذا الغرض من ثم تحويلها الى وحدة قياس (المتر) من خلال تقسيم الدرجات الخام على (100) وذلك كل واحد متر يعادل (100) سم.

2-5- الاسس العلمية للاختبار:

2-5-1 الصدق:

ويعد الاختبار صادقاً إذا كان " يقيس ما وضع لقياسه أي أنه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها او بالإضافة اليها" (الكندري 154) ، قام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس" (الكندري 154) .

"معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار"

2-5-2 الثبات :

استعمل الباحث طريقة اعادة الاختبار لغرض التحقق من ثبات الاختبار "يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً اذا ما اعيد الاختبار على افراد العينة نفسهم و بنفس الظروف " (مجيد 105) ، حيث تم اختبار افراد العينة الاستطلاعية بتاريخ (2019 /7/1) و اعادة الاختبار بعد ثلاثة ايام و تم استخراج (معامل الارتباط بيرسون) لنتائج الاختبار و اعادته التي اثبتت ان الاختبار يتسم بالثبات كون القيمة المستخرجة كل ما اقترب من العدد (1) كانت اكثر ثباتاً " (موسى) .

جدول (2) يوضح القيم الرقمية الاسس العلمية للاختبار

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	قياس مؤشر كتلة الجسم	0.977	0.998

2-5-3 موضوعية الاختبار.

الموضوعية تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين (باهي 56) .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

ان الغرض من قيام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/7/5 على مجموعة من افراد المجتمع الاصل و البالغ عددهم (4) و الذين تم استبعادهم لاحقاً يمكن ان نلخصه بعدد من النقاط كما موضح ادناه :

1- بيان مدى ملائمة الاختبار المستعمل للعينة قيد البحث .

2- استخراج الاسس العلمية للاختبار المستعمل المتمثلة بالصدق و الثبات و الموضوعية .

3- بيان مدى ملائمة البرنامج التأهيلي المستعمل للقدرات البدنية للفئات العمرية في العينة قيد البحث من ناحية الشدة و الحجم و الراحة المعطاة ، كذلك سلامة الادوات المستعملة في تطبيق المنهاج و خلوها من عوامل الخطر التي تسبب الاصابات للعينة قيد البحث.

2-7 اجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبار القبلي:

أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2019 /7/6 على العينة قيد البحث و البالغ عددها (8) فرد في ملعب الاعظمية و المخصص كميدان تدريب لأكاديمية اللاعب صباح غني التخصصية بكرة القدم في تمام الساعة الرابعة عصراً حيث راعى الباحث جميع الملاحظات التي دونها اثناء اداء التجربة الاستطلاعية.

2-7-2 البرنامج التأهيلي:

طُبق البرنامج التأهيلي المُعد على العينة قيد البحث بتاريخ 2019 /7/7 و لمدة سبعة اسابيع و بواقع اربعة وحدات تدريبية في الاسبوع و بمجموع 28 وحدة تدريبية طبقت طول فترة تطبيق البرنامج التأهيلي، حيث تم اعداد هذا البرنامج من خلال الاطلاع على المصادر العلمية التي تهتم بجانب التدريب و الرعاية الصحية من خلال استعمال مجموعة متنوعة من التمرينات الرياضية كوسائل تأهيلية و بعد استشارة مجموعة من تدريسي مادة اللياقة البدنية و خبراء التدريب في هذا المجال حيث عرض الباحث البرنامج التأهيلي لغرض التعديل و تحديد الشدة و التكرار و الراحة البينية للتمرينات في البرنامج بما يلائم القدرات البدنية لعينة البحث حيث اتسمت تلك التمرينات بمستوى شدة معتدل و عدد تكرارت عالي مع راحة بينية ايجابية من اجل

اطالة مدة التمرين اكثر من 3 دقائق حتى يصبح الاداء وفق نظام الطاقة الهوائي و الذي يحتاج الى الكربوهيدرات و الدهون مصدر اساس للطاقة *

2-7-3 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2019 /9/1 بعد انتهاء المدة الزمنية المحددة للبرنامج التأهيلي، راعى الباحث توفر الظروف المشابهة للاختبارات القبلية اثناء اجراء الاختبارات البعدية من خلال استعمال الملعب ذاته وتوفير المعدات، لضمان قياس تأثير البرنامج التأهيلي فقط على العينة البحث.

2-7-4 الوسائل الاحصائية المستعملة:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS اصدار V21 في معالجة الدرجات الخام للاختبار المستعمل في البحث.

3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

3-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية جدول (3) القيم الرقمية للمتغير قيد الدراسة للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 قبلي	29.2575	8	2.00758	.70979
Pair 1 بعدي	22.1038	8	2.31276	.81768

جدول (4) القيم الرقمية للمتغير قيد الدراسة لوسط والانحراف المعياري للفروق و قيمتا

(T) المحسوبة و درجة الدلالة (sig)

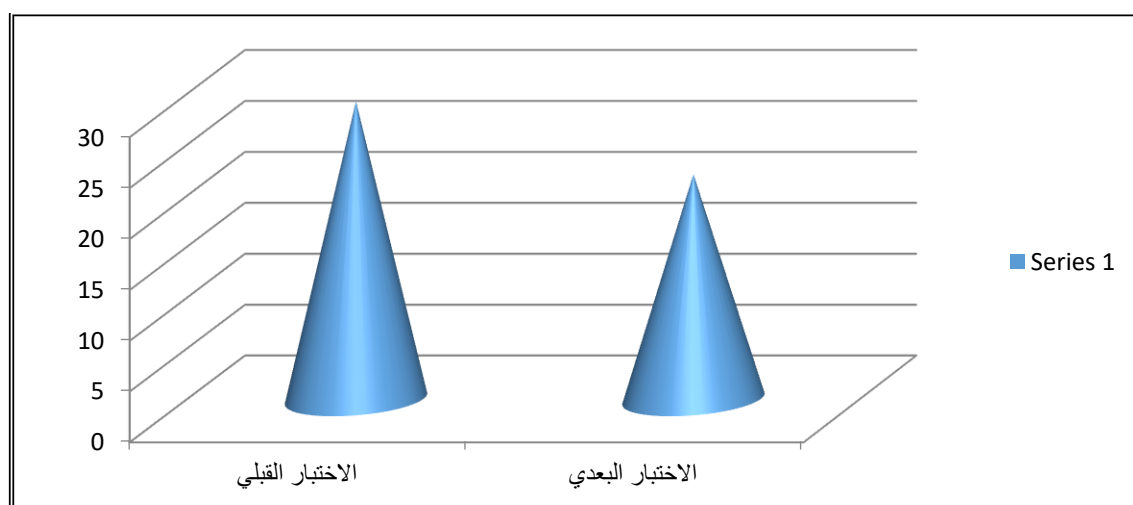
Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-
--	--------------------	---	----	----------

* انظر الملحق (2) انموذج لوحدة تدريبيه للبرنامج التأهيلي

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				tailed)
				Lower	Upper			
				Pair 1 - قبلي بعدي	7.15375			

درجة الحرية (7) تحت مستوى خطأ (0.05)



شكل (2) يوضح وسطي الحساب للاختبارين القبلي و البعدي

عند مشاهدة القيم الرقمية المثبتة في الجدول (2) الذي يوضح الوسط الحسابي (29.2575) و الانحراف المعياري (2.00758) للاختبار القبلي لعينة البحث، اما الاختبار البعدي فكانت النتائج للوسط الحسابي (22.1038) بالانحراف المعياري (2.31276) و كانت درجة المقارنة اختبار (T) للعينات المترابطة تساوي (10.030) كما مثبت في الجدول (3) ، لأجل التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي الذي استعمله الباحث في خفض مستوى البدانة بدلالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) لعينة البحث يجب الاطلاع على درجة الدلالة (sig) و هي كما موضح في الجدول (3) و التي تساوي (0.00) لدرجة حرية تساوي (7) و هي اقل من مستوى الخطأ (0.05) و هذا يدل على معنوية الفروق ذات الدلالة الاحصائية و تنفي الفرضية التي وضعها الباحث التي تنص بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية و تثبت تأثير البرنامج التدريبي المستعمل على خفض مستوى البدانة للعينة التي اختارها الباحث لصالح الاختبار البعدي من خلال مشاهدة فرق القيمة بين الوسطين القبلي و البعدي حيث نقصان تلك القيمة هو دلالة

تأثير البرنامج على خفض مستوى البدانة بدلالة مؤشر الكتلة (IBM) التي اشار weineck اليها "وفق الدراسات الاحصائية ان 30% من الاطفال من سن 8-18 في طور النمو يعانون من مشكلة الخمول الذي تسبب ارتفاع مستوى البدانة خصوصاً من الذين يعانون من ضيقة السكن و لديهم مساحات ضيقة للعب مما يجعلهم عرضه لبعض الهوايات ليست في صالح التنمية العامة و الصحة"(weineck) و هذا يؤكد على اصل المشكلة التي عرضها الباحث في مشكلة البحث و وضح اسبابها في مقدمة البحث و هي عدم ممارسة الانشطة البدنية مما دفع الباحث الى اعداد مجموعة من التمرينات المتنوعة التي ذات شدة معتدلة تُلائم المرحلة العمرية لعينة البحث و هذا يتفق مع ما اشار اليه جلال الدين "في هذه المرحلة العمرية يأخذ التدريب شكلاً اخر من حيث الكم و النوعية حيث تمتاز شدة التدريب بالاعتدال و بما يلائم النمو و التطور" (ج. علي 41)، ان هدف استعمال البرنامج التأهيلي المُعد يتضح من خلال الاطلاع على الفوائد الحالية التي حققها من خلال خفض مستوى البدانة بدلالة مؤشر الكتلة (IBM) بمقارنة القيم الرقمية للأوساط الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي مع القيم الجدولية في شكل (1)، واكتساب الاطفال فوائد عديدة بسبب ممارسة الانشطة البدنية منها حالية و منها مستقبلية "خفض الشحوم وهو مرتبط بانخفاض عوامل الخطورة المتعلقة بأمراض القلب، اما الفوائد المستقبلية هي الوقاية من الامراض العديدة التي تظهر عند الكبار بسبب قلة الحركة ومنها امراض القلب و الاوعية الدموية و هشاشة العظام و السكري و السمنة و امراض اسفل الظهر" (الطبية) ، وفي الختام يلتزم الباحث بالتأكيد على انتظام ممارسة الانشطة البدنية لتلك المرحلة العمرية وهذا يتفق مع اشار اليه الهزاع محمد "يقود النشاط البدني الى الى نتيجة افضل في خفض الوزن على المدى الطويل" (ا. الهزاع 70)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- اثبتت النتائج تأثير البرنامج التأهيلي المُعد على خفض مستوى البدانة بدلالة البدانة بدلالة مؤشر الكتلة (IBM) لعينة البحث المختارة.
- 2- استعمال البرامج التدريبية التأهيلية التي تتسم بطابع الترويج حفزت عينة البحث على الاستمرار بالتدريب طول مدة البرنامج التأهيلي.

3- استعمال البرنامج التأهيلي المُعد اثر ايجاباً على مستوى النشاط لأفراد عينة البحث.

4-2 التوصيات:

1- التحفيز المستمر للأطفال للممارسة الانشطة البدنية المتنوعة بشكل مستمر و عدم التقيد بمكانات ممارسات الرياضة مثل القاعات و غيرها حيث توفر مساحة صغيرة كافية للممارسة تلك الانشطة.

2- استمرار الاطفال في ممارسة الانشطة البدنية لتجنب ارتفاع مستوى البدانة لديهم وجعل تلك الانشطة جزء من نمط حياتهم اليومي.

3- يوصي الباحث بقياس متغيرات اخرى لها علاقة بالصحة العامة للأطفال.

المصادر العربية والاجنبية:

- الطبية ,منتدى الصحة والعلوم .اثر ممارسة الرياضة على الاطفال و المراهقين من 5 الى 19 سنة. <<http://www6moo7.com>>. 2009. 5 7 .
- العالمية ,منظمة الصحة". السمنة و زيادة الوزن . 2020. 4 1 "منظمة الصحة 5 27 . <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#>>. 2020.
- الكندري ,عبدالله .مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية و المناهج الاسلامية .ط 2 vols. الكويت :مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع. 1999 ,
- الهزاع ,الهزاع محمد .النشاط البدني في الصحة و المرض .المنامة :مركز البحرين للدراسات و البحوث. 2009 ,
- الهزاع ,هزاع بن محمد .السمنة و النشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة .المنامة :مركز البحرين للبحوث و الدراسات. 2006 ,
- باهي ,مصطفى حسين .المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير Vol. ط 1. القاهرة :مركز الكتاب للنشر. 1999 ,
- جبريان ,نتالي " .اسباب السمنة عند الاطفال و حل مشاكلها . 2015. 2 11 "جريدة النهار -<<https://www.annahar.com/article/212914>>. 2020. 5 27 .

- حسانين ,محمد صبحي .القياس والتقويم في التربية البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي , 1994 .
- ردينة،و اخرون" .مدى انتشار السمنة بين الاشخاص ذوي الاعاقة في الاردن " .مجلة كلية التربية .173الجزء الاول 2. (2012)
- رشيد ,وسن سعيد" .تأثير التمرينات الهوائية على هرموني اللبتين والأنسولين وبعض المتغيرات الكيموحيوية لدى " .المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة:3. (2017)
- علي ,جلال الدين .الاسس الفسيولوجية للانشطة الحركية .مصر :دار الكتاب.2006 ,
- علي ,مرودة محمود .تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الوظيفية و الحركية و هجمة الايقاف بالغطس للاعبين سلاح الشيش .Vol. رسالة ماجستير .بغداد :الجامعة المستنصرية.2016 ,
- مجيد ,مناف حميد .تأثير برنامج تدريبي لتمرينات القوة الوظيفية في بعض القدرات البدنية و الحركية و المهارية للاعبين الشباب بركة السلة .بغداد :اطروحة دكتوراه , 2017.
- محمد ,بوعزيز .مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية .الجزائر :جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.2018 ,
- موسى ,ابتسام صاحب .شبكة جامعة بابل .2020 . 8 9 2014 . 19 2 .
<<http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx?fid=11&depid=3&lcid=38996>>.
- weineck, j. biologie du sport. paris: vigot, 1998.

الملاحق

ملحق (1) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الصفة	مكان العمل
1	سعد عامر اسماعيل	مدرس دكتور	الجامعة المستنصرية
2	احمد محمد عبدالله	مدرب العاب	الجامعة المستنصرية

ملحق (2) انموذج لوحد تدريبية اسبوعية في البرنامج المُعد

اليوم	الجزء الرئيسي	التمرين	الشدة	الراحة	ملاحظات
السبت	مسيح	تمارين داخل الماء ترويحية	البحش	تتم مراعاة مبدأ التدرج بالشدة وفق تقنين التمرينات لما يتلاءم مع عينة البحث	تتخذ حسب التدرج في الشدة المعطاة من بداية تنفيذ البرنامج
الأحد	10-8 محطة	1- الجري مكوكي على 10 اقماع. 2- الجري فوق السلم رفع ركلة. 3- قفز حواجز صغيره ارتفاع 10 سم-20سم. 4- سحب الزميل بواسطة حبال مقاومة. 5- ركض 2م ورجوع للبداية ومن ثم 4م ورجوع للبداية ومن ثم 6م ورجوع للبداية. 6- تمرين رشاقة بين الشواخص 10 شاخص. 7- ركض سريع مع الزميل لمسافة 10م ورجوع للبداية . 8- ضرب الورك لمسافه 3م والانطلاق لمسافة 10م.			
الاثنين	راحة				
الثلاثاء		تكرار التمرينات ليوم الاحد			تنفذ التمرينات بالكرة
الاربعاء	راحة				
الخميس		لعبة بالكرة القدم تنافسية بين افراد العينة			
الجمعة	راحة				

دراسة مقارنة للتأثير الفوري للإحماء الديناميكي والإحماء بالتمديد الثابت على بعض مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم

ط/د كسوري أسامة

أ.د. دشري حميد

ملخص البحث

هدف البحث إلى معرفة طريقة الإحماء التي لها تأثير فوري أفضل على بعض مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم. شملت العينة 16 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة لفريق الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير الذي ينشط في القسم الجهوي الثاني الجزائري، وقد تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبتين (08 لاعبين لكل مجموعة). أجرت المجموعة التجريبية الأولى إحماء ديناميكي، في حين أن المجموعة التجريبية الثانية قامت بتنفيذ الإحماء بالتمديد الثابت. واعتمد الباحثان على اختبار 20 متر لقياس السرعة، اختبار Y لقياس الرشاقة التفاعلية واختبار الوثب الطويل لقياس القدرة العضلية. وقد أظهرت النتائج أفضلية الإحماء الديناميكي من حيث التأثير الفوري على السرعة، الرشاقة التفاعلية، القدرة العضلية. واقترح الباحثان بأن يتم اعتماد الإحماء الديناميكي لفرق أقل من 17 سنة قبل التدريب والمنافسة من أجل تحسين الأداء وعدم تعطيله.

Comparative study of immediate effect of dynamic warm-up and static stretching warm-up on some physical performance indicators in soccer players

Abstract

The aim of the research was to find the method of warm-up that has a better immediate effect on some of physical performance indicators of soccer players. The sample included 16 players from the category U17 of the USB-Taher, who are active in the Algerian second regional division in, and they were randomly divided into two experimental groups (08 players per group). The first experimental group performed a

dynamic warm-up, while the second experimental group performed a static stretching warm-up. The two researchers adopted a 20-meter test to measure speed, Y test to measure reactive agility and the long jump test to measure muscle power. The results showed the preference for dynamic warm-up in terms of immediate effect on speed, reactive agility, and muscular power. The researchers suggested that the dynamic warm-up of U17 teams be adopted before training and competition in order to improve performance and not disrupt it.

1- التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث:

إن التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي جعل المحضر البدني والمدرّب يسعيان إلى إيجاد أفضل الأساليب واستغلال كل الوسائل التي قد تساهم في تحسين مستوى الأداء البدني، والتي من شأنها أن تصل بالرياضيين لتقديم أفضل ما لديهم من إمكانيات بدنية ومهارية سواء في التدريب أو المنافسة.

إن الإحماء الرياضي عبارة عن تحضير بدني وذهني، وهو جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية والمنافسة، ولهذا وجب ضبط عمليات الإحماء بما يخدم التدريب والمنافسة ويؤثر عليهما بالإيجاب، حيث يرى علاوي (2002) أن إعداد الفرد لما تتطلبه المنافسة من نواحي خاصة هو الهدف الرئيسي لهذا الجزء مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الامكان. وفي هذا الصدد يعتبر (Kovacs 2009) أن كرة القدم رياضة تتطلب التركيز على الحركة متعددة الاتجاهات من خلال جميع مقاطع الحركة. ولذلك وجب التركيز في عمليات الإحماء على تمارين الحركة الديناميكية للمساعدة في منع الإصابات، خاصة أسفل الظهر والوركين وعضلات الفخذ.

وبما أن مباراة كرة القدم تتميز بتكرار للأنشطة الانفجارية كالجري السريع، الارتقاء، تغيير الاتجاه، التسديد والتدخلات، فوجود إحماء يعمل على تعزيز هذه الأنشطة ولا يعيق أداءها أمر ضروري يجب على المحضر البدني والمدرّب التقطن إليه. وبالتالي هدف البحث إلى مقارنة

التأثير الفوري للإحماء الديناميكي والإحماء بالتمديد الثابت على بعض مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

1-2- فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة المستخدمة للإحماء الديناميكي لصالح القياس البعدي في متغيرات السرعة والرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة المستخدمة للإحماء بالتمديد الثابت لصالح القياس البعدي في متغيرات السرعة والرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة المستخدمة للإحماء الديناميكي والمجموعة المستخدمة للإحماء بالتمديد الثابت في متغيرات السرعة والرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية.

1-3- مجالات البحث:

1-4-1- المجال البشري: 16 لاعب من فريق الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير فئة (U17) سنة للموسم الرياضي 2019./2020

1-4-2- المجال الزمني: من 20 جانفي إلى 14 فيفري 2020.

1-4-3- المجال المكاني: المركب الرياضي بوشركة الطاهير /ولاية جيجل بالجزائر.

1-4-4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-4-1- الإحماء الرياضي: هو كل الإجراءات التي تسبق المنافسة أو الحصة التدريبية والتي من شأنها أن تجعل الرياضي يبلغ الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي وحتى الحركي، والتي تلعب في نفس الوقت دورا هاما في الوقاية من الإصابات. (Weineck, 1999, p.477)

1-4-2- التعريف الاجرائي: هو مجموعة من التمارين الرياضية المتنوعة التي تسبق التدريب أو المنافسة لمدة تتراوح من 10 إلى 25 دقيقة، تعمل على تهيئة اللاعبين نفسيا، بدنيا والوقاية من الإصابات.

1-4-3- الإحماء الديناميكي: "هو سلسلة من تمارين حركية تتم في تسلسل تدريجي من شدة منخفضة إلى متوسطة". (Morrow, 2006)

- التعريف الاجرائي: هو نوع من الإحماء يحتوي على مجموعة من التمديدات والتمارين الديناميكية.

1-4-4- التمديد الثابت: "اتخاذ الرياضي لوضعية إطالة تكون قريبة من القصوى مع الحفاظ على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية". (Sports Medicine Australia, 2007, p.24).

- التعريف الاجرائي: هو إطالة عضلة معينة لأقصى مدى حركي والحفاظ على هذه الوضعية لمدة تتراوح بين 10 و 30 ثانية.

1-4-5- الأداء البدني: "هو وظيفة لجميع الخصائص الجسدية والعقلية للفرد". (Watson, 2014, P. 01)

- التعريف الاجرائي: هو قدرة الجسد وكفاءته في أداء مختلف المهام البدنية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

1-5- الدراسات السابقة والمثابرة:

1-5-1- دراسة (2006) Mcmillian et. al. بعنوان: الإحماء بالتمديد الديناميكي ضد الإحماء بالتمديد الثابت: التأثير على أداء القدرة والرشاقة. كان الغرض من هذه الدراسة هو مقارنة تأثير الإحماء الديناميكي مع الإحماء بالتمديد الثابت على القوة والرشاقة. شملت العينة ثلاثون طالباً في الأكاديمية العسكرية للولايات المتحدة (14 امرأة و16 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 عاماً). تم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات، مجموعتي الإحماء الديناميكي والثابت ومجموعة لم تمارس الإحماء. أجرت المجموعات 3 اختبارات للقوة والرشاقة. توصل الباحثون إلى أفضلية الإحماء الديناميكي في جميع اختبارات، أما بالنسبة للمجموعتين الأخريين فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لرمي الكرة الطبية واختبار T للرشاقة، ولكن كان هناك تحسن لمجموعة الإحماء بالتمديد الثابت في قفزة 5 خطوات.

1-5-2- دراسة (2013) Vasileiou et. al. بعنوان: تأثير تمارين التمديد الثابت والديناميكي على السرعة والمرونة للاعبين كرة القدم. كان الهدف الرئيسي هو دراسة تأثير التمديد الثابت والديناميكي أثناء الإحماء على السرعة والمرونة للاعبين كرة القدم الهواة. شارك في هذه الدراسة

22 لاعبًا معدل أعمارهم (21.9 ± 3.2) سنة). أجرى المشاركون بروتوكولين تجريبيين مختلفين بترتيب عشوائي. تم الاعتماد على اختبائي المرونة وجري 20 متر، قبل وبعد بروتوكولات التمديد. أظهرت النتائج أن التمديد الثابت يقلل بشكل كبير من السرعة لاعبي كرة القدم، عكس التمديد الديناميكي الذي حسن بشكل كبير من السرعة لاعبي كرة القدم، كما تسبب كلا البروتوكولين في زيادة كبيرة في مرونة المفاصل في الأطراف السفلية.

1-5-3- دراسة (2015) Fattahi et. al. بعنوان: تأثير أسلوبين للإحماء على الوثب العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة المصغرة، هدفت الدراسة إلى المقارنة بين التمديد الثابت والديناميكي على الوثب العمودي، وتكونت عينة الدراسة من 57 لاعب من لاعبي الكرة الطائرة المصغرة، حيث قاموا بتطبيق بتدريبات للتمديد الثابت لمدة 8 دقائق، ثم عمل تمارين تمديد ديناميكي لمدة 8 دقائق، وبعد كل تدريب تم عمل اختبار للوثب العمودي، وتم استخدام اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين الأسلوبين، وأظهرت الدراسة زيادة كبيرة في الوثب العمودي لصالح التمديد الديناميكي.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1- منهج البحث:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2- عينة البحث:

تم اختيارها بالطريقة العمدية، وهي إحدى أنواع العينات غير الاحتمالية، وبلغت 16 لاعبا، وقد تمثلت في لاعبي فريق الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير USB Taher صنف أقل من 17 سنة، والذي ينشط في قسم الجهوي الثاني لولاية قسنطينة، وقد تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبيتين، بواقع 08 لاعبين لكل مجموعة. بعد أن تم إبعاد حارسي المرمى واستخدام 04 لاعبين في التجربة الاستطلاعية، وقد تم تطبيق الإحماء الديناميكي للمجموعة الأولى، والإحماء بالتمديد الثابت للمجموعة الثانية.

• تجانس وتكافؤ العينة

لغرض التحقق من تجانس أفراد العينة في تم حساب معامل الالتواء لمتغيرات السن، الوزن،

الطول، مؤشر BMI، وسنوات التدريب والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (02): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، مؤشر BMI وسنوات التدريب.

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	16.06	0.77	16	0.233
الطول (سم)	174.06	7.12	176	- 0.817
الوزن (كغ)	65.25	5.14	65.5	- 0.145
مؤشر BMI	21.55	1.38	21.54	0.021
سنوات التدريب (سنة)	3.75	1.34	4	- 0.559

يتضح من خلال الجدول أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) في متغيرات السن، الطول، الوزن، BMI وسنوات التدريب، مما يدل على أن هذه البيانات موزعة توزيعاً اعتدالياً، وهذا يبين تجانس العينة.

ومن أجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبتين في الاختبارات القبالية، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين منفصلتين.

الجدول رقم (03): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبالية للمجموعتين التجريبتين.

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	العينة التجريبية 02		العينة التجريبية 01		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
0.05	2.14	1.34	0.13	3.06	0.81	2.98	الثانية	اختبار 20 متر
		0.14	0.09	2.10	0.06	2.09	الثانية	اختبار Y للرشاقة
		0.61	0.17	2.21	0.15	2.16	المتر	اختبار القفز الطويل

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت أصغر من الجدولية، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

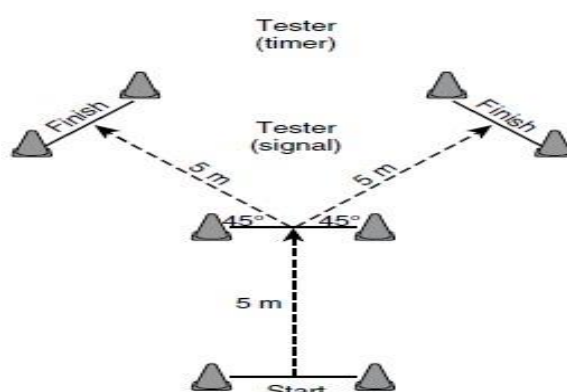
2-3-3- الاختبارات المستخدمة:

2-3-1- اختبار 20 متر من الوقوف لقياس السرعة:

- هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 20 مترا.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة العشرين مترا. (إبراهيم، 2003)

2-3-2- اختبار Y لقياس الرشاقة التفاعلية:

- هدف الاختبار: قياس قدرات تغيير الاتجاه غير المخطط لها (استجابة للمثير).
- الأدوات المستخدمة: المخاريط أو العلامات؛ شريط لاصق أو طلاء ميداني؛ جهاز توقيت؛ شريط قياس؛ مقياس الزوايا أو المنقلة؛ مقيمان للاختبار.
- أداء الاختبار: عند سماع الإشارة، ينتقل الرياضي بسرعة إلى المجموعة الثانية من الأقماع، مع النظر إلى المحكم الأول المقابل له للحصول على إشارة. يقوم المحكم الأول برفع يده اليمنى أو اليسرى، ثم يقوم الرياضي بتغيير الاتجاه عبر الأقماع في هذا الاتجاه المحدد من طرف المحكم الأول لإكمال الاختبار. (Fukuda, 2019, P. 116-117)



الشكل رقم (03): يبين مسار اختبار Y للرشاقة التفاعلية.

2-3-3- اختبار القفز الطويل من الثبات:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية غير ملساء، شريط قياس.

- اجراءات الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مع فتح القدمين قليلاً من هذا الوضع ثم يقوم اللاعب بالقفز قفزة واحدة ولا يعد مسافة ممكنة
- شروط الاختبار: يكون القفز بكلتا القدمين ويسمح بمرجحة الذراعين.
- التسجيل: تسجيل المسافة من خط البداية الى أقرب أثر يتركه اللاعب. (علاوي، ونصر الدين، 1984، ص. 93)

2-4- الأسس العلمية للاختبارات:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحثان بحساب ثبات الإختبار وصدق الاختبارات، والجدول رقم (04) يوضح النتائج:
الجدول رقم (04): يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات المقترحة.

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			ع	س	ع	س		
0.05	*0.959	*0.920	0.15	3.04	0.14	3.03	04	إختبار 20م للسرعة
	*0.920	*0.847	0.06	2.18	0.04	2.20		إختبار 7 للرشاقة
	*0.971	*0.943	0.14	2.32	0.13	2.33		إختبار القفز الطويل

(* دال عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$)

أظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة إرتباطية عالية للاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات الإختبارات.

- ولقد تم الاعتماد على اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الاختبارات واضحة (المتر والثانية)، وهذا يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية.
- #### 2-5- بروتوكولات الإحماء:

2-5-1- الإحماء الديناميكي (15 دقيقة): باستخدام طريقة RAMP.

- الجزء الأول (Raise): جري خفيف لمدة 5 دقائق.
- الجزء الثاني (Activate and mobilize): تمديدات وتمارين ديناميكية لمدة 8 دقائق.
- الجزء الثالث (Potentiate): تسارعات لمسافة 5، 10 أمتار مع تمارين تغيير الإتجاه لمدة دقيقتين.

2-5-2- الإحماء بالتمديد الثابت (15 دقيقة):

- جري خفيف لمدة 5 دقائق.
- تمديدات ثابتة للأطراف السفلية لمدة 10 دقائق (2×30 ثانية لكل تمديد مع 15 ثانية راحة بين التكرارات).

2-6- الأساليب الإحصائية:

تم الإعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل بيرسون، معامل الالتواء، اختبار (ت) لعينتين متصلتين متساويتين، وعينتين منفصلتين، والاعتماد على برنامجي Spss و Excel في حساب العمليات.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1- عرض نتائج المجموعة التجريبية الأولى:

الجدول رقم (05): يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى.

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينات	
			ع	س	ع	س	وحدة القياس	الاختبارات
0.05	2.36	3.45	0.62	2.93	0.81	2.98	الثانية	اختبار 20 متر
		4.01	0.07	1.99	0.06	2.09	الثانية	اختبار Y للرشاقة
		3.55	0.11	2.31	0.15	2.16	المتر	اختبار القفز الطويل

من خلال الجدول رقم (05) يتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية للعينة التجريبية الأولى، حيث كانت قيم (ت) (3.45)، (4.01) و (3.55) في اختبارات 20 متر، Y للرشاقة واختبار القفز الطويل على التوالي، وكل هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة ب (2.36) عند مستور الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (7).

3-2- عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية:

الجدول رقم (06): يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية.

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
0.05	2.36	0.23	0.12	3.05	0.13	3.06	الثانية	اختبار 20 متر
		0.3	0.09	2.11	0.09	2.10	الثانية	اختبار Y للرشاقة
		1.52	0.15	2.16	0.17	2.21	المتر	اختبار القفز الطويل

من خلال الجدول رقم (06) يتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية للعينة التجريبية الثانية، حيث كانت قيم (ت) (0.23)، (0.3) و (1.52) في اختبارات 20 متر، Y للرشاقة واختبار القفز الطويل على التوالي، وكل هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة ب (2.36) عند مستور الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (7).

3-3- عرض نتائج الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي:

الجدول رقم (07): يبين دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين.

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	العينة التجريبية 02		العينة التجريبية 01		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
0.05	2.14	2.54	0.12	3.05	0.06	2.93	الثانية	اختبار 20 متر
		2.67	0.09	2.11	0.07	1.99	الثانية	اختبار Y للرشاقة
		2.17	0.15	2.16	0.11	2.31	المتر	اختبار القفز الطويل

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن جميع قيم (ت) المحسوبة (2.54)، (2.67) و (2.17) لاختبارات 20 متر، Y للرشاقة واختبار القفز الطويل على التوالي، كانت أكبر من

الجدولية، مما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

4- مناقشة النتائج:

من خلال الجداول رقم (5)، (6) و (7) يتضح أن أداء السرعة، الرشاقة النفاغية والقدرة العضلية قد تحسن بعد أداء الإحماء الديناميكي عكس الإحماء بالتمديد الثابت، ما يعني أفضلية الإحماء الديناميكي في تحسين هذه الصفات، وبالتالي تتوافق نتائج دراستنا مع دراسة (Fattahi et. al. (2006)، (Mcmillian et. al. (2013)، (Vasileiou et. al. (2013) ودراسة (Fattahi et. al. (2015)، في حين اختلفت في القدرة العضلية حيث وجد (Mcmillian et. al. (2006) تحسن في هذه الصفة بعد أداء التمديد الثابت. ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى فعالية الإحماء الديناميكي الذي يحتوي على تمديدات وتمارين ديناميكية، والتي تعمل على رفع درجة الحرارة. (Fletcher, & Monte-Colombo, 2010) حيث أظهر (Racinais and Oksa (2010) أن هناك علاقة إيجابية بين درجة الحرارة وسرعة التوصيل العصبي. وهذا ما يجعله قادراً على تحسين زمن رد الفعل. (Asmussen et al., 1976) وبالتالي أداء أفضل للأداء البدني خاصة الرشاقة والتي تعتبر تغييراً للإتجاه استجابة لمثير. (Young et al., 2015) ويؤكد (Arnold and Kokkonen (2013) أن التمديد الديناميكي يهيئ الرياضي للقيام بالحركات الانفجارية كالقفز، تغيير الإتجاه والجري السريع. وتساعد التمديدات الديناميكية في زيادة ضربات القلب وتدفق الدم إلى العضلات، (Venturelli et al., 2016) وبالتالي عمل عضلي أفضل. أما بالنسبة للإحماء بالتمديد الثابت فيقلل من استثارة الخلايا العصبية الحركية. (Micheal, & Scott, 2011) وبالتالي ضعف في الأداء، وقد وجدت عدة أبحاث أن التمديد مباشرة قبل التمرين لا يمنع الإصابة ويمكن أن يؤدي إلى تأثير ضار على أداء العضلات. وبالتالي انخفاض في الأداء في النشاطات اللاحقة. (Shrier, 2004; Rubini et al., 2007) وقد وجد (Haddad et. al. (2014) أن التأثير السلبي للتمديد الثابت والتأثير الإيجابي للتمديد الديناميكي على الحركات والأنشطة الانفجارية قد يبقى مستمراً 24 ساعة. الاستنتاجات: في ضوء أهداف الدراسة واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- الإحماء الديناميكي يحسن السرعة، الرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف U17.
 - الإحماء بالتمديد الثابت لا يحسن أداء السرعة، الرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف U17.
 - الإحماء الديناميكي أفضل من حيث التأثير الفوري على السرعة، الرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف U17.
- التوصيات:

- تطبيق برامج الإحماء الديناميكية لفرق كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.
 - إجراء دراسات مقارنة للتأثير الفوري للإحماء مرتفع الشدة والإحماء منخفض الشدة على مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
 - إجراء دراسات للتأثير طويل المدى لعمليات الإحماء.
- قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2003). *التقويم والقياس في التربية البدنية والرائضية*. مؤسسة الوراق.
- علاوي، محمد حسن. (2002). *علم نفس التدريب والمنافسة*. دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن، نصر الدين، محمد. (1984). *إختبارات الأداء الحركي*. (ط1). دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- Asmussen, E., Bonde-Peterson, F., and Jorgenson, K. (1976). Mechano-elastic properties of human muscles at different temperatures. *Acta Physiol Scand*, 96(1), 86-93.
- Fattahi, A., Sadeghi, H., Rezaei, M., Einarloo, M. (2015). Effects of Two Warm up Protocol on Vertical Jump Performance in Mini-volleyball Players, 3(3), 350-356, Article no.AIR.2015.030 ISSN:

2348-0394 SCIENCE DOMAIN international

.www.sciencedomain.org.

Fletcher, I.M., Monte-Colombo, M.M. (2010). An investigation into –
the possible physiological mechanisms associated with changes in
performance related to acute responses to different preactivity stretch
modalities. *Appl Physiol Nutr Metab*, 35(1), 27–34.

Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for sport and athletic* –
performance. human kinetics.

Haddad, M., Chtara, M., Chaouachi, A., Dridi, A., Wong, D.P., –
Behm, D. Chamari, K. (2014). STATIC STRETCHING CAN IMPAIR
EXPLOSIVE PERFORMANCE FOR AT LEAST 24 HOURS. *The*
Journal of Strength and Conditioning Research, 28(1), 140–146.

DOI: 10.1519/JSC.0b013e3182964836

Kovacs, M. (2009). *Dynamic Stretching: The Revolutionary New* –
Warm-up Method to Improve Power, performance and range of
motion. Ulysses press.

McMillian, D.J., Moore, J.H., Hatler, B.S., Taylor, D.C. (2006). –
Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and
agility performance. *The Journal of Strength and Conditioning*
Research, 20(3), 492–499. doi: 10.1519/18205.1.

Micheal, A., Scott, C. (2011). *NASM's Essentials of Corrective* –
Exercise Training . Wolters Kluwer Health.

Morrow, P. (2006). Dynamic warm up. Netball Victoria Coaches –
Conference. Australian Sports Initiatives.

- Nelson, A.G., Kokkonen, G. (2013). *stretching anatomy*. (2nd ed). – Human Kinetics
- Racinais, S., Oksa, J. (2010). Temperature and neuromuscular – function. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3(Suppl. 3), 1–18. DOI: 10.1111/j.1600–0838.2010.01204.x
- Rubini, E.C., Costa, A.L., Gomes, P.S. (2007). The Effects of – Stretching on Strength Performance. *Sports Medicine*, 37(3), 213–224.
- Shrier, I. (2004). Does Stretching Improve Performance?: A – Systematic and Critical Review of the Literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(5), 267–273.
- Sports Medicine Australia. (2007). *Sports Medicine for Sports – Trainers* (9th ed.). elsevier Australia.
- Turner, A. (2018). *Routledge Handbook of Strength and – Conditioning: Sport-specific Programming for High Performance*. Routledge.
- Vasileiou, N., Michailidis, Y., Gourtoulis, S, Kyranoudis, A, Zakas, – A. (2013). The acute effect of static or dynamic stretching exercises on speed and flexibility of soccer players. *J Sport Human Perf*, 1(4), 31–42. doi: 10.12922/jshp.0029.2013
- Venturelli, M., Cè, M., Limonta, E., Bisconti, A.V., Devoto, M., – Rampichini, S., Esposito, F. (2017). Central and peripheral responses to static and dynamic stretch of skeletal muscle:

mechano- and metaboreflex implications, *J Appl Physiol*, 122(1), 112-120. doi: 10.1152/jappphysiol.00721.2016.

Watson, A.W.S. (2014). *Physical Fitness and Athletic Performance: A Guide for Students, Athletes and coaches*. (2nd ed.). Routledge new York.

WEINCK, J. (1999). *Manuel d'entrainement*. (4th Ed.). Edition VEGOT.

Young, W. (2015) Agility and change of direction speed are independent skills: Implications for agility invasion in sport. *International journal of sports science and coaching*, 10 (1) 159 – 167.

القوة الانفجارية للذراعين وعلاقتها بمستوى دقة التصويب السلمي بكرة السلة للمعاقين على الكراسي المتحركة

أ.م.د. يسرى حسون مطشر

ملخص البحث

كرة السلة على الكراسي المتحركة هي لعبة جماعية للاعبين ذوي العاهات الدائمة للأجزاء السفلية ويتم العمل بنظام التصنيف للاعبين كرة السلة لتوفير تصنيف كل لاعب تبعا لدرجة العوق وتبعا لامكانية التحكم بحركة الجذع خلال أداء مهارات كرة السلة. وتعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تحتوي على المهارات الهجومية والدفاعية المتنوعة والتي تتطلب من اللاعب المعاق مهارات فنية و بدنية عالية وخصوصا للوصول إلى المستوى العالي المطلوب ويتم ذلك باستخدام القوة الانفجارية للذراعين للوصول إلى مستوى أفضل حيث ان الاعتماد الرئيسي لهذه الشريحة في اللعب أثناء المباراة يكون منصبا على قوة الذراعين في الغالب وبمساعدة الجذع لذلك ارتأت الباحثة في هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و مستوى أداء التهديد السلمي وفرضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين ومستوى التهديد السلمي واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي . وأجريت الاختبارات باستخدام اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس واختبار مستوى الأداء هو التهديد وفي ضوء النتائج وتحليل البيانات الإحصائية ومناقشة النتائج ظهرت علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية ايجابية بين القوة الانفجارية للذراعين ومستوى الأداء هو التهديد السلمي، وعلى ضوء نتائج الدراسة وضعت الباحثة بعض التوصيات التي تؤكد ضرورة التركيز على تدريب القوة الانفجارية للذراعين لينسجم مع متطلبات الأداء الحركي لهذه الشريحة.

Explosive power of the arms and its relationship to the level of accuracy of peaceful shooting with wheelchair basketball for the disabled

Abstract

Wheelchair basketball is a team game for players with permanent impairments of the lower parts. The classification system is used for basketball players to provide a classification for each player according to

the movement of the trunk during the performance of basketball skills. These are games that contain offensive and defensive skills that require the disabled player to have high technical and physical skills, especially to reach the required high level, and this is done using explosive force. For the arms to reach a better level, as the main dependence of this slide in playing during the match is focused on the strength of the arms mostly and with the help of the trunk. Therefore, the researcher decided in this study to identify the relationship between the explosive strength of the arms and the level of the performance of peaceful scoring and the researcher imposed a relationship of statistical evidence Between the explosive power of the arms and the level of peaceful scoring, the researcher adopted the descriptive method by the survey method The tests were conducted using the medical ball over the head test and the performance level test is scoring and in light of the results, analyzing the statistical data and discussing the results, a positive statistically significant correlation appeared between the explosive strength of the arms and the level of performance is peaceful scoring, and in light of the results of the study, the researcher made some recommendations Which stresses the need to focus on training the explosive force of the arms in line with the requirements of the kinetic performance of this segment.

1- المقدمة والاهمية:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

كرة السلة على الكراسي المتحركة هي لعبة جماعية للاعبين ذوي الإعاقات الدائمة للأجزاء السفلية يتم العمل بنظام التصنيف للاعبين كرة السلة لتوفير تصنيف كل لاعب تبعاً لحركة الجذع خلال أداء مهارات كرة السلة .

تعتبر كرة السلة بالكراسي المتحركة لذوي الاحتياجات الخاصة من الألعاب التي تحتوي على مهارات هجومية ودفاعية والتي تتطلب من اللاعب المعاق مهارات فنية وقدرات بدنية عالية . القوة الانفجارية من المتطلبات المركبة المطلوبة (سرعة + قوة) في المناولات والتهديف . ان التمرير يلعب دورا أساسيا في نتائج المباريات وخاصة في الأوقات القاتلة، ذا كانت التمريرة قوية وسريعة وكذلك عدد التسجيل للأهداف يحسم النتيجة وكلها تعتمد على القوة الانفجارية . ان تدريبات القوة الانفجارية للذراعين باستخدام الأوزان والذي هو نوع من المقاومات وفق العلوم الرياضية على أجزاء من الذراع وبتوازن القوى العضلية لكلا الذراعين لكي تساعد اللاعب على الأداء الأفضل . ومن هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين ومستوى الأداء في التهديف السلمي، والتي تعتبر من أهم المهارات الهجومية بكرة السلة.

لقد تعددت طرق ووسائل التدريب المختلفة من أجل الحصول على أفضل النتائج ، وللنهوض بكرة السلة للمعاقين والارتقاء بها حيث ان التدريبات المستخدمة لم تأخذ بنظر الاعتبار ما يحتاج الرياضي من قوة مطلوبة لتحقيق الأداء الفني الخاص بشكل صحيح خصوصا المعاقين الذي ينعكس هذا على الإنجاز، إذ يتم حاليا التدريب باستخدام الاثقال الحرة والتي غالبا ما تمثل الجانب الرئيسي في تدريبات القوة للاعبين بشكل خاص فضلاً عن عدم الاهتمام ببعض المؤشرات المهمة الأخرى إذ عدت الباحثة هذه واحده من المشكلات العلمية ذات العلاقة بالجانب التطبيقي والتي من شأنها تأخر عملية تطور الإنجاز لهؤلاء اللاعبين . وتمثلت مشكلة البحث في تقنين تدريبات القوة العضلية في التدريبات المستخدمة والأخذ بنظر الاعتبار العديد من المتغيرات والاجراءات وما يحتاج الرياضي من تدريبات القوة العضلية لتحقيق الأداء الفني بشكله الصحيح الذي ينعكس على الإنجاز.

1-2 اهداف البحث:

1. التعرف على علاقات الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين ومستوى التهديف السلمي.
2. اعداد اختبارات القوة العضلية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة للتهديف السلمي.
3. التعرف على مدى تأثير اختبار القوة العضلية الانفجارية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة في التهديف السلمي.

3-1 مجالات البحث

1. المجال البشري: لاعبو فريق نادي الناصرية الرياضي لكرة السلة على الكراسي المتحركة
 2. المجال الزمني: 20/8 / 1 لغاية 20/9 / 1.
 3. المجال المكاني: القاعات والملاعب التي يتدرب فيها النادي.
- 2-2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة المشكلة , وحدد مجتمع البحث والبالغ عددهم (16) لاعب وقد أختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (14) لاعب وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث بالنسبة للمجتمع الاصيلي (87.5%) .وقد استخدم الأدوات التالية كرات سلة- حاسبة يدوية من نوع 15AS ياباني الصنع - كرة طبية وزنها (2) كغم - شريط قياس -ميزان طبي -حاسوب (computerp4) وقد استعانت الباحثة بالمصادر والمراجع والمقابلات الشخصية والاختبار والقياس..

3-2 اختبارات البحث :

- 3-2-1 اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس : (نوري الشوك والكبيسي , 2004, ص56) الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين
- الأدوات المستخدمة : كرة الطبية زنة (2) كغم , شريط قياس , كرسي محكم قوائم ,حزام تثبيت الجذع , استمارات لتسجيل البيانات .
- الأداء : تمسك الطالبة الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي ورميها لأبعد مسافة ممكنة خلال مجال رمي محدد ثلاث محاولات واختيار المحاولة لأبعد مسافة.

2-3-2 اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد اداء الطبطة:¹

الهدف من الاختبار :-

(1) فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . جامعة الموصل : دار الكتب للنشر ، 1987 ، ص 234 .

يهدف الاختبار الى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ، يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري لعمل الذراعين والرجلين الأدوات المستخدمة :-
كرة سلة ، هدف كرة سلة
طريقة أداء الاختبار :-
يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التصويب ، ويتم التصويب بإحدى الطرق التي حددها الباحث وهي :-
- التصويب السلمي من الأعلى .
التسجيل :- يحسب لكل محاولة ناجحة من التصويب نقطة واحدة .
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط لكل نوع من انواع التصويب
2-4 الاسس العلمية للاختبارات:

جدول (1) يبين معامل الارتباط للاختبارات والقياسات المختارة بين القياسين الأول والثاني لمعرفة ثبات الاختبار فضلا عن معامل الصدق الذاتي

المعالجة الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق الذاتي	القيمة ر الجدولية
رمي كرة طيبة زنة (2) كغم للخلف	سم	0.91	0.97	0.78
اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	0.90	0.94	

من خلال ملاحظة الجدول السابق تبين إن الاختبارات قد اكتسبت صفة الثبات والاستقرار حيث يعتبر الثبات شرطاً من شروط الأسس العلمية لان (معامل الارتباط بين نتائج مرتين يدل على معامل ثبات الاختبار وذلك إذا كان الارتباط معنوياً)⁽²⁾.

²(1) قيس ناجي و بسطويسي احمد :الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي،بغداد ،مطبعة التعليم العالي،1987،ص127.

2-5 التجربة الرئيسية:

طبقت الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث على افراد عينة البحث المتمثلة باللاعبين المتقدمين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لنادي الناصرية والبالغ عددهم (16) لاعبا بتاريخ 2020/8/1 لغاية 2020/9/1 في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى القاعة التدريبية الخاصة باللاعبين وبحضور فريق العمل المساعد .

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) اصداره 21 لمعالجة البيانات.

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد ان توصلت الباحثة الى النتائج عن طريق تطبيق الاختبارات المستخدمة ولتحقيق هدف البحث المتمثل بإيجاد الدرجات المعيارية لاختبار h والتهديف السلمي والقدرة الانفجارية للذراعين من خلال حصولها على البيانات الخام أذ (يتطلب تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية والتي تعد وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها)⁽³⁾ لذا قامت الباحثة بعرض الجدول (2)

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واعلى قيمة وادنى قيمة لاختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والتهديف السلمي التي طبقت على افراد عينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى درجة	ادنى درجة
1	اختبار القدوة الانفجارية للذراعين	متر	6.12	0.81	7	5
2	اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد اداء الطبطة	درجة	6.4	0.97	8	5

⁽³⁾ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1988، ص 179.

3-1 عرض نتائج العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و التهديد السلمي:-

لأجل معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والتهديد السلمي نلاحظ الجدول (3) الجدول رقم(3) يبين قيمة r المحتسبة ومستوى الدلالة ومستوى المعنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والتهديد السلمي

المعالجات الاحصائية	قيمه r	مستوى الدلالة	القيمة
اختبارات البحث	0.82	0.01	معنوي

وتعزو الباحثة هذا الارتباط إلى الدور المهم الذي تلعبه عضلات الأطراف العليا في إنتاج أعلى قوة انفجارية الذي يتم عن التصويب بقوة وسرعة عاليتين ، ويعود السبب في ذلك انه كلما امتلك اللاعب قوة اكبر مكنته هذه القوة والسرعة العاليتين لتكوين (قوة انفجارية) من خلالها يكون التصويب لمسافة أبعد (بسطويسي ، 1996 ، ص 116) وتوعز الباحثة على القوة الانفجارية لها دور مهم وكبير على التهديد السلمي وتلاحظ ظهور علاقة ارتباط قوية وهي علاقة ايجابية ويعني زيادة القوة الانفجارية للذراعين من. الجانب الأعلى وتزداد قيمة الحقيقة للحركة كاملة عند أداء المهارة حيث ان مواصفات الأداء تعتمد بدرجة أساسية على مقدار القوة الانفجارية للذراعين وخاصة الذراع المسؤول عن الحركة (حمادة، 1997، ص369) ومن خلال الجدول رقم 3) وتعزو الباحثة هذا الارتباط المعنوي بين القوة الانفجارية للذراعين والسرعة الحركية للذراعين إلى كون القوة هي ناتج قابليتين حركيتين بدنية هما القوة والسرعة ، ويمكن اعتبارها القابلية على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة (محمد رضا، 2008، ص 6) يكون التهديد السلمي أفضل عندما تكون القوة الانفجارية اكبر والعلاقة طردية وتكون معنوية وبهذا يكون تحققت فروض البحث .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- ظهرت علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية ايجابية بين القوة الانفجارية للذراعين مستوى التهديد السلمي.
- يجب ان تكون هنالك قوة كبيرة للذراعين في أداء التهديد السلمي للاعب المعاق.

- قوة العضلات للجذع تتأزر وتتحد مع قوة الذراعين في الوصول الى افضل النتائج في التهديف.

- التكنيك الصحيح في التهديف عن طريق ربط القوة الانفجارية للذراعين يؤدي في النهاية الحصول على نتائج مرضية.

2-4 التوصيات :

- ضرورة التركيز على تدريبات القوة الانفجارية للذراعين خلال الوحدات التدريبية مما ينسجم ومتطلبات مهارة التهديف بشكل عام والتهديف السلمي بشكل خاص .

- التركيز على تدريبات القوة العضلية للجذع والذراعين .

- ضرورة اعتماد تدريبات تطور الصفات البدنية الاخرى التي لها تأثير في أداء مهارة التهديف السلمي .

المصادر

- خالد خميس جابر ؛تأثير تدريبات بالأسلوب العرضي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لفعالية رمي القرص :مجلة علوم الرياضة , المجلد 9, العدد 30 , 2015.

- سكرة عبد الرزاق طارش ؛ تأثير تطوير القوه الانفجارية للذراعين والرجلين في أداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية للمتقدمين بالمبارزة: مجلة علوم الرياضة ,العدد الأول ٢٠٠٩.

- شيماء علي خميس؛ القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : مجلة العلوم الرياضية , المجلد 4 , العدد 1 , 2005.

- عاصي فاتح ويس ؛ بعض مؤشرات القوة الانفجارية والسرعة الحركية للطرف العلوي من الجسم ونسبة مساهمتها بانجاز فعاليات الرمي باعمار ١٣- ١٥ سنة : مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , مجلد ٢٥, العدد ٤ , ٢٠١٣.

- فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . جامعة الموصل : دار الكتب للنشر ، 1987 .

- محمد خليل محمد العكيدي ؛ العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لدى لاعبي كرة اليد: مجلة الرافدين للعلوم الرياضية , مجلد 13, العدد 45 , 2007.

- محمد رضا ابراهيم؛التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي:(بغداد،مكتبة الفضل،٢٠٠٨
- مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريس الرياضي الحديث تطبيق و قيادة. القاهرة : دار الفكر العربي ،1997.
- نجم الدين السهروردي ؛ الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر . 1980 ,
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: بغداد،مطبعة الشهيد، ٢٠0٠.

دور علم النفس الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية من أجل تحسين الاداء الرياضي

م.م حنان عاشور عثمان

د. يوسف فتحي - جامعة الجزائر

ملخص البحث

يعتبر علم النفس الرياضي من أهم الاختصاصات التي تهدف إلى رفع مستوى الرياضي في مختلف جوانبه العقلية والنفسية وحتى البدنية والاجتماعية، إذ يمكن الفرد الرياضي من استغلال طاقاته بشكل أفضل حيث يرفع من مستواه أين يصل إلى فهم السلوك الرياضي وتحليله وتفسيره وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

كما نجد أيضا أن بهذا العلم نتوصل إلى ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله و توجيهه و تحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، و غالبا ما تكون الآراء حول ضبط و توجيه الحياة مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيا.

كما يسهم أيضا علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل و ذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التنكير بالمكاسب المهمة و الشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية لأثبات المستوى الرياضي حيث أن كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، و هنا يظهر لنا دور الاعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور.

و عليه من خلال هذه الدراسة سنحاول الاطلاع على أهم النقاط التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسات الرياضية سواء الجماعية أو الفردية و كيفية علاجها من خلال علم النفس الرياضي و مدى تأثيره.

The role of sports psychology in reducing psychological stress in order to improve sports performance

Abstract

Sports psychology is one of the most important disciplines that aims to raise the level of the athlete in various aspects mental, psychological

and even physical and social, as it enables the athlete to exploit his energies better where he raises his level where to understand the sports behavior and analyze and interpret it based on the knowledge of the relationships existing between the sports phenomena related to this

We also find that this science reaches the control of sports .field behavior by modifying it and guiding it and improving it to what is desired, and opinions about the control and direction of life are often

Sports .like: knowing the best ways to raise children mathematically psychology also contributes to increasing the level of motivation towards achieving better achievement by taking into account the needs of athletes and their desires and recalling the important gains and fame that they can get when achieving high achievements to prove the level of sports, where the level of the player in training often differs from his level in the game, and here shows us the role of psychological preparation of the athlete by the sports educational psychologist in the training program to get rid of the dread that affects the play in front of The result is through this study we will try to see the most .the public important points that the player is exposed to during the sports competitions, whether collective or individual, and how to treat them through sports psychology and how affected it is

الإشكالية:

يعتبر علم النفس الرياضي في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من

الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خيراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

ويقصد بعلم النفس الرياضي في التدريب الرياضي ذلك المحفز و المعالج الأساسي للأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي، و على هذا المنوال نحاول ذكر أهمية علم النفس الرياضي على التقليل من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين، و مدى أهميته و أهدافه على مختلف الجوانب ؟

1- أهمية البحث:

- ✓ اكتشاف وتطوير إنجازات الرياضيين.
- ✓ تحسين ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ✓ إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطوير الأداء الرياضي.
- ✓ العمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة و العقل.

2- أهداف البحث:

- ✓ إظهار أهمية إنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
- ✓ ضرورة وضع برامج للمدير الفني و المدرب.....و غيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.
- ✓ إبراز ضرورة استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.
- ✓ اظهار عملية التعامل القائم بين الرياضي و بيئته الرياضية، و ما يصدر عن ذلك من نتائج عقلي، و تصرف و اتجاهات و مشاعر و ميول و سلوك أخلاقي اجتماعي.

3- مباحث علم النفس الرياضي:

- يبحث علم النفس الرياضي في دراسة سلوك الرياضي من خلال:
- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواء كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة.
 - دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية والعقلية، النفسية، الاجتماعية.
 - ما يستشعر الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات.
 - دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية.
- 4- تحديد المصطلحات:
- 4-1- تعريف التدريب العقلي:
- قد عرف " اونشتال " unestahl التدريب العقلي بأنه: " تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية و الاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين و هما الوصول إلى المستويات الرياضية العلية و تطوير الارادة ".
- أما " محمد العربي " فيشير إلى أن التدريب العقلي:
- " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء ، و يمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب"
- 4-2- تعريف علم النفس الرياضي:
- يعتبر علم النفس الرياضي من احد الفروع الأساسية لعلم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، و دراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي.
- 5- تأثير علم النفس الرياضي:
- تؤثر دراسة علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان و التي لا تستغل إلا عند الضرورة، و مما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.

- يؤثر علم النفس الرياضي في فهم و تفسير السلوك الرياضي، لمعرفة أسباب حدوث الكثير من السلوكيات الرياضية المختلفة، و معرفة العوامل التي تؤدي إلى حدوث هذه السلوكيات الرياضية.
 - يصبح من السهل التنبؤ بالسلوك الرياضي الذي سيتبعه اللاعب، و ذلك من خلال دراسة العلاقات التي تؤثر على سلوكه الرياضي و العوامل التي تؤثر على الظواهر الرياضية أثناء المباريات .
 - تؤثر دراسة علم النفس الرياضي في ضبط السلوك الرياضي و التحكم فيه عن طريق تعديل ذلك السلوك و توجيهه و تحسينه ليصل إلى النتائج المراد الوصول إليها، و نشئه جيل جديد من الرياضيين .
 - يعمل علم النفس الرياضي على تكوين رياضي مثالي قادر على ضبط النفس و التحكم في غضبه.
 - دراسة الدوافع و الاستعداد و القدرات الرياضية الخاصة في النواحي الجسدية و النفسية التي تحرك السلوك الرياضي.
- 6- أهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:
- تكمّن أهمية علم النفس الرياضي للمجتمع فيما يلي:
- الاهتمام بالصحة النفسية والصحة البدنية، لان السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الانجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الانجازات الرياضية والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الغير واحترام القوانين وتعزيز الثقة بالنفس.
 - يساعد علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف و القلق .
 - يساهم علم النفس الرياضي في تنمية و تطوير و اكتشاف اتجاهات الرياضيين.
 - يدرس و يعالج الكثير من المشاكل الرياضية في الكثير من المجتمعات منها العنف الرياضي.
- 7- بعض المصطلحات الأساسية في الجانب التطبيقي:
- 1-7- المنهج المتبع:

يقصد بالمنهج المتبع الطريقة التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها والتحكم فيها والتنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه العالم من آلات وأدوات، معدات مختلفة.⁴

7-2- عينة البحث:

تعتبر العينة جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في ترتيب المجتمع الذي يجري عليه البحث و العينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله.⁵

و العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها، و في علم النفس و التربية و الرياضة تكون العينة هي الإنسان.⁶

7-3- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، ويتمثل متغير بحثنا في علم النفس الرياضي

المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل، و يتمثل متغير بحثنا في التقليل من الضغوطات النفسية لتحقيق الأداء الرياضي.

أدوات البحث:

7-4- المقابلة:

تعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع البيانات، كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات، وقد عرف (إنجليش) المقابلة بأنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد.

7-5- الملاحظة:

هي توجيه الحواس و الانتباه إلى ظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر رغبة في الكشف عن خصائصها توصلاً إلى كسب معرفة جديدة عن تلك الظاهرة أو تلك الظواهر المراد دراستها.⁷

⁴ عبد الرحمان مجد العيسوي، تصمم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، دار الرتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص، 19.

⁵ طلعت همام: قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية، مؤسسة الرسالة، دار عمل، بيروت، عمان، ط2، 1987، ص، 33 .

⁶ وجيه محجوب: طرائق البحث و مناهجه، دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل، العراق، 1988، ص، 219 .

⁷ د عيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، 1996، ص، 94 .

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن علم النفس الرياضي له دور أساسي و مهم على الفرد الرياضي حيث يقوم برفع المستوى الرياضي، بمعنى يتمكن الرياضي من استغلال طاقاته بشكل أفضل، كما يتوضح فهم السلوك الذي يقوم به الرياضي و تفسيره و معرفة أسباب حدوثه و العوامل التي تؤثر فيه.

دون غض النظر عن التنبؤات بما سيكون عليه ذلك السلوك الرياضي سواء الإيجابي أو السلبي و محاولة تعديله و تصحيحه و تحفيزه، إلى جانب تقوية العلاقات العملية و الجماعية و اكتساب أصدقاء، التأثير و التأثر بالأخرين مع ضبط الغضب.

اذن من هنا نستنتج بأن علم النفس يسهم في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز أفضل و ذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التذكير بالمكاسب المهمة و الشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

المراجع:

1. عبد الرحمان محمد العيسوي، تصمم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، دار الرتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص، 19.
2. طلعت همام: قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية، مؤسسة الرسالة، دار عمل، بيروت، عمان، ط2، 1987، ص، 33 .
3. وجيه محبوب: طرائق البحث و مناهجه، دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل، العراق، 1988، ص، 219 .
4. د عيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، 1996، ص، 94 .

تأثير منهج تدريبي غير تقليدي لتطوير القوة القصوى وانجاز رفعة البنج بريس لدى لاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة

الباحث ايهاب ضياء جواد

ملخص البحث

يهدف التدريب الرياضي الى رفع مستوى الانجاز وان الإنجازات الرائعة في مختلف الألعاب الرياضية جاءت نتيجة استخدام الطرائق والاساليب التدريبية الحديثة والمبني على اسس علمية التي مكنت الرياضيين من الوصول الى اعلى مستوى في البطولات الرياضية . ان استخدام المناهج التدريبية غير المألوفة لغرض احداث طفرة نوعية في تطوير الانجاز، وكذلك تطوير الصفات البدنية للاعبين .

لكوني ألتدرب في قاعة رفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي منذ ثلاث سنوات لاحظت وجود ضعف في انجاز رفعة الضغط النائم (بنج بريس) لدى اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة ديالى نظراً لضعف في القوة القصوى للعضلات نتيجة ابتعاد المدربين و عدم الاهتمام باستخدام تمارين مختلفة عن المؤلف لذي يرى الباحث من خلال خبرته المتواضعة والبسيطة وضع منهج تدريبي مختلف ومغاير للتدريب الكلاسيكي .

إذ اسهمت تمارين المنهج التدريبي الخاص بالباحث في تطوير القوة العضلية للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة في رفعة البنج بريس إضافة الى تحقيق آلية التدريب على المنهج المغاير للتمرينات الكلاسيكية في تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين . اظهرت نتائج الاختبار البعدي تفوق على الاختبار القبلي لدى لاعبين المجموعة التجريبية . اظهرت النتائج للاختبار البعدي فعالية تمارين المنهج التدريبي في تطوير الانجاز لدى اللاعبين .

The effect of an unconventional training approach to develop maximum strength and achieve bench-press lift for players with disability

Abstract

Training exercise aims to elevate achievement level. The various achievements in different sport branches have been due to the use modern training methods and techniques which are built upon scientific basis. These techniques have helped trainees to achieve higher levels in

The use of atypical training courses was to obtain a sport competitions. significant improvement in achievements development and also to Throughout the past improve the physical characteristics for trainers. year of my training in Diyala's weight lifting club I have noticed a defect in the achievement of bench press exercise in the special needs trainees. This maybe due to two factors. Firstly, weakening in the use of maximal power of muscles and secondly, the lack of interest by the trainers to use atypical courses that are unique to the classical training use of such approach. In this research, the author recommends the courses.

The special training exercises used in this research have proved to helped achieve an improvement in muscular strength for special needs The trainees and also it improved the maximal strength for the players. results of the post–test showed superiority over the pre–test among the experimental group athletics. The post–test will test the effectiveness of the training methods in developing achievement among athletics.

1.التعريف بالبحث :

1.1.مقدمة البحث

ان استخدام المناهج التدريبية الغير مألوفة لغرض احداث طفرة نوعية في تطوير الانجاز وكذلك تطوير الصفات البدنية للاعبين ،وتحظى الصفات البدنية باهتمام كبير في تصميم منهج التدريبي الى جانب الاعداد المهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل اهدافا كبيرة في الاستعداد والتهيؤ من اعداد بدني لكافة الالعب الرياضية .

ان تطوير القوة القسوى من اهم الصفات البدنية لتحقيق الانجاز في رياضات القوة العضلية مثل رفع الاثقال والمصارعة وبعض فعاليات ألعاب القوى مثل قذف النقل ورمي القرص والقفز بالزانة وإطاحة المطرقة وغيرها .وان من متطلبات فترة الاعداد البدني الخاصة بالمعوقين (رياضة

(الخواص) الذين يستخدمون الذراعين وتسمى (الضغط على المسطبة) بنج بريس binch press والغاية من هذه الفعالية او هذا النشاط الرياضي هو رفع اكبر ثقل ممكن للاعبين وتجرى منافسة بين لاعبين ، ويفوز اللاعب الذي يرفع ثقلاً اكبر واكثر من منافسيه وتعد القوة القصوى واحدة من اشكال القوة العضلية التي يتميز بها لاعبي رفع الانتقال (الخواص) . وتتضح اهمية البحث في تطوير القوة القصوى للمجاميع العضلية العاملة في فعالية البنج بريس (الضغط النائم على المسطبة) في تحديد المركز الرياضي خلال المنافسات ، وان استخدام اقصى قوة من اجل التغلب على الثقل وتحقيق الانجاز باستخدام عضلات الذراعين وعضلات الصدر والكتف لتحقيق هذه الفعالية في رياضة الخواص . تتجه هذه الدراسة في عملية التطوير للقوة العضلية باستخدام منهج مختلف في تمارينات اساسية ومساعدة اقل او ندر استخدامها من قبل المدربين، وان استخدمت في التدريبات فلا تخضع للأسس العلمية من قبل بعض المدربين. ويعد ضعف الانجاز والاداء الفني لرفعة البنج بريس من الحالات المعروفة والمثبتة ميدانياً وعلمياً اذ تم ملاحظتها على مدى مشاركة اللاعبين في البطولات المحلية ، والضعف في الانجاز من وجهة نظر الباحث ناتج عن قصر في إحدى العاملين او كلاهما معاً (القوة القصوى او من الاداء الحركي) يتطلب العمل على تطوير القوة القصوى للمجاميع العضلية العاملة في هذه الفعالية لذا اعتمد الباحث بوضع منهج تدريبي مغاير (غير تقليدي) مساعدة وقابلة للأداء بمستوى شدة تدريبية قصوى مع مراعاة الفروق الفردية ، و يبين الباحث الارتقاء بمستوى الانجاز باستخدام تمارينات وتدريبات مساعدة والاجهزة والادوات التدريبية المناسبة .

2.1. مشكلة البحث

تحدد مشكلة البحث في وجود ضعف في الانجاز في رفعة الضغط النائم على المسطبة (البنج بريس pench press) لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة (المعوقين) لفعالية رفع الانتقال (رفعة البنج بريس) في البار اولمبية فرع ديالى في محافظة ديالى ، وهو ناتج عن وجود ضعف في القوة القصوى اولاً وعدم الاستثمار الامثل للخصائص البدنية للرياضيين ثانياً وثالثاً هذا الضعف في العضلات العاملة والمساعدة نتيجة ابتعاد المدربين عن استخدام تمارينات مختلفة عن المألوف او قلة استخدامها ، ثم الاقتصار في التدريب على تمرين واحد فقط هو تمرين البنج بريس الخاص بالمسابقات ويرى ذلك الباحث من خلال خبرته المتواضعة ولذلك

قام بوضع منهج تدريبي مختلف ومغاير للتدريب الاعتيادي للاعبين بهدف تلافي هذا الضعف و لتطوير القوى القصوى وانجاز رفعة البنج بريس الخاصة بمسابقات ذوي الاحتياجات الخاصة.

3.1. اهداف البحث

1. معرفة تأثير المنهج التدريبي المختلف لتطوير القوى القصوى للاعبى الاحتياجات الخاصة .
2. معرفة تأثير المنهج التدريبي المختلف لتطوير العضلات العاملة والمساعدة في تطوير انجاز الرفعة .

4.1 فرض البحث

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى القوة القصوى والافضلية بين هذه الفروق لمصلحة الاختبار البعدي.

5.1 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري: لاعبي البار أولمبية فرع ديالى لذوي الاحتياجات الخاصة وعددهم 5 رباعين.

2.5.1 المجال الزمني من (2019/12/25 الى 2020/4/30).

3.5.1 المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي.

2.منهج الباحث وإجراءاته الميدانية

1.2 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة الدراسة الخاصة به ، ولكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في تجربة ما عدا عاملا واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد و قياس تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة (8) اذ اتبع الباحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة . والسبب في ذلك نظراً لقلّة الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يمارسون رياضة رفع الاثقال ، وهذه المجموعة التجريبية الواحدة

(8) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية (بغداد، ب . م 2004). ص19

تعرض الى اختبار قبلي لمعرفة حالهما قبل ادخال المتغير التجريبي المستقل (المنهج التجريبي) وبعد انتهاء الفترة .

2.2 عينة البحث

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه ، لذا فان الاهداف التي يضعها الباحث والاجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (9) وان اختيار العينة يجب ان يكون مثلاً للجميع ويجب ان يتوفر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منه (10) . استلمت عينة البحث على (5) خمسة رباعين من ذوي الاحتياجات

الخاصة التابعين لمنتخب محافظة ديالى ، ويتمنون في قاعة نادي ديالى الرياضي لرفع الاثقال تحت اشراف المدرب (*11)، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وهذه العينة لها اهمية لان عليها يتوقف اموراً كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج من خلال الاختبارات التي يجرى بها الباحث. وافراد عينة البحث تتأثر بالمتغير التجريبي المستقل (المنهج التجريبي)موضوع البحث المنهج التجريبي ، يقوم الباحث بأجراء اختبار بعدي والنقص في المجموعة التجريبية فيكون الفرق في النتائج على الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجريبي المستقل اي تأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث .

الجدول (1) : يوضح تصميم المنهج التجريبي لمجموعة واحد

T2	المستقل X	T1	
اختبار بعدي	المنهج التجريبي	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية الواحدة

3.2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

استعان الباحثون بمجموعة من الأجهزة، والأدوات، ووسائل جمع المعلومات الضرورية لإتمام متطلبات البحث في الاختبارات، والقياسات، وجمع المعلومات، وتطبيق مفردات المنهج، وغيرها،

(2) محمد لبيب ومحمد منير مرسي ، البحث التربوي اصوله ومنهجه (القاهرة ، علم الكتاب 2001) ص 102

(3) محمد لبيب ومحمد منير مرسي ، نفس المصدر ص 103

(4) (م.د ايهاب نافع كامل)

وهي: "الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات، وحل مشكلة البحث، لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات، وعينة، وأجهزة (12)

1.3.2 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية -المقابلات الشخصية -الاختبارات والمقاييس
-استمارات تسجيل النتائج الخاصة باختبارات اللاعبين -الملاحظة العلمية -الوسائل الاحصائية

3.2.2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

الجدول (2): الاجهزة والادوات المستخدمة

العدد	الاجهزة و الادوات المستخدمة	ت
1	جهاز رفع الاثقال القانوني (اولمبي)	1
3	مسطبة بنج بريس خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة	2
4	شفتات حديد (بار)	3
2	دمبلص حديد	4
3	حزام مطاط	5
1	مسطبة رأس اعلى	6
1	جهاز حاسوب dell (p4)	7
1	جهاز تلفون نقال مزود بكامرة جالكسي	8
1	ميزان الإلكتروني	9
1	سجل تسجيل الملاحظات ونتائج الاختبار	10
5	حزام امان لكل لاعب	11

4.2 التمرينات المختلفة والاختبارات البدنية

من خلال تجريبي المتواضعة داخل صالات رفع الاثقال وبناء الاجسام ومن خلال تحليل بعض الدراسات السابقة، والادبيات الخاصة بتدريب بناء الاجسام ورفع الاثقال وضع الباحث المنهج التدريبي المختلف في التمرينات الغير معهودة (التقليدية) المتبعة في التدريب .

(5) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج 1، ط3 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 1995)

وهذا المنهج المقترح تم وضع التمرينات الاساسية في جدول خاص وبيان اهدافها وطريقة تنفيذها بالأدوات المساعدة المستخدمة وطريقة التسجيل ، اذ قام الباحث بأجراء الاختبارات للتمرينات المنفذة لمعرفة مدى التطور الحاصل على كل تمرين >

الجدول (3) : التمرينات المنفذة و الاختبارات

ت	اسم التمرين	الهدف	وصف الاداء	طريقة تسجيل
1	بنج بريس فتحة ضيقة	قياس القوى القوى للصدر	يجلس اللاعب على المسطبة يمسك الثقل فتحة ضيقة 20سم يؤدي التمرين الجلوس على الظهر	تعطى ثلاث محاولات
2	تمرين بنج بريس اعلى	قياس القوة العضلية للصدر والذراعين	ينام اللاعب على مسطبة الخاصة بالرأس اعلى يؤدي بفتحة 60سم النوم على الظهر	تعطى ثلاث محاولات
3	تمرين بنج بريس بثلاث مواقع النزول بالشفة على صدر الفتحة 50 سم بين الذراعين	قياس القوة العضلية لعضلات الصدر والذراعين	يرقد اللاعب على المسطبة ثم ينزل البار على الصدر بثلاث مواقع مختلفة	تعطى محاولتين لصعوبة التمرين
4	تمرين سحب الثقل من الارض الى الاعلى ولاعب نائم على صدره من على المسطبة	قياس قوة سحب الثقل من جاذبية الارضية	يجلس اللاعب على المسطبة على صدره ثم يسحب الثقل من الارض الى الاعلى عكس تمرين بنج بريس	تعطى محاولتين
5	نشر دمبلص جالس للجانبيين والامام	قياس عضلات الكتف	يجلس اللاعب على المسطبة يمسك الدمبلص ثم يرفع الذراعين مستقيمة للجانب والامام	تعطى محاولتين
6	نشر الذراعين للجانب بالحزام المطاطي	قياس عضلات الكتف وذراعين	يجلس اللاعب على المسطبة والحزام المطاطي مثبت بالأرض رفع ونشر الذراعين للأعلى والجانب واللاعب يمسك بقبضة الحزم المطاطي	تعطى محاولة واحدة

7	تمرين كيل بار وسط	قياس قوة عضلات الذراعين الامامية بايسبس	يجلس اللاعب ماسك الشفت فتحة متوسطة 20سم رفع الثقل بالذراعين الى مستوى صدر	تعطى محاولتين
8	تمرين كيل حديد مقلوب	قياس قوة عضلات الذراعين الخلفية الساعد ترايسبس	يجلس اللاعب على مسطبة رفع الثقل للاعب فتحة ضيقة 10سم ثني المرفق للخلف ثم الرفع للأعلى	تعطى محاولة واحدة

5.2 إجراءات البحث الميدانية

1.5.2 التجربة الاستطلاعية

تنفيذ التجربة الاستطلاعية :

في يوم (2020/1/1) تم اجراء التجربة الاستطلاعية داخل قاعة رفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي على اثنتين من شابات من ذوي الاحتياجات الخاصة نظراً لعدم وجود افراد متدربين اكثر من عدد عينة البحث ، اي من خارج عينة البحث للتأكد من سلامة الادوات والقاعة الرياضية والمدة الزمنية التي يستغرقها التدريب على تنفيذ المنهج التدريبي.

2.5.2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على فعالية (البنج بريس) على افراد عينة البحث يوم (2020/1/3) في تمام ساعة الرابعة عصرًا في قاعة رفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي . و تم اعطاء ثلاث محاولات لكل فرد من افراد العينة وتمت تحت اشراف الباحث وبمساعدة المدرب (ايهاب نافع كامل) وبحضور فريق العمل المساعد وتم عمل الاجراءات التالية .:

1. شرح ما هو مطلوب من افراد عينة البحث، وكذلك افراد الفريق المساعد.
2. اجراء عملية الاحماء الكامل بمساعدة فريق العمل المساعد.
3. تثبيت تسلسل اللاعبين من افراد عينة البحث من خلال استمارة تسجيل مسابقات خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة.

4. اعطاء ثلاث محاولات لكل لاعب من افراد عينة البحث.
5. فصل نتائج افراد عينة البحث من استمارة تسجيل الارتفاعات وتسجيلها في استمارة خاصة بالبحث.
6. اعطاء فرصة للاعب بزيادة الثقل والارتفاع للأعلى لأقصى قوة عضلية له وبأشراف المدرب والباحث.

6.2 آلية تنفيذ المنهج التدريبي

1. يستغرق تنفيذ المنهج التدريبي (2) شهر شهرين ويشتمل على (16) وحدة تدريبية .
 2. تبدأ المجموعة التجريبية بتنفيذ المنهج التدريبي تحت اشراف الباحث وبمساعدة المدرب المختص بمعدل 3-4 تمرينات بالوحدة التدريبية .
 3. يكون موعد التدريب للمجموعة التجريبية ايام السبت والاربعاء من كل اسبوع وبدأ المنهاج من يوم (2020/1/7) الى (2020/3/7) لمدة شهرين
- تم ادخال التمرينات الخاصة بالمنهج التدريبي ضمن الوحدة التدريبية للاعبين لمدة ساعة واحدة وبدأ تنفيذ التمرينات بالتدرج من الخفيف وصعوداً حسب القوة القصوى وذلك لان هذه التمرينات جديدة على اللاعبين.

1.6.2 الوحدة التدريبية

بعد اقبال اعداد التمرينات الجديدة ووضعها في المنهج التدريبي ثم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين بهذه الفعلة وابداء آرائهم ومقترحاتهم حول ملائمة التمرينات للاعبين ، ادخلت في المنهج التدريبي المعروف من قبل الباحث ، وتم تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ (2020/1/7) بعد اجراء بعض الاختبارات الخاصة . وتم تحديد ساعة واحدة مدة التدريب وموزعة على ثلاثة اقسام وكما يلي الجدول رقم (4)

جدول (4):

ت	القسم	المدة
1	القسم التحضيري	20 دقيقة
2	القسم الرئيسي	30 دقيقة
3	القسم الختامي	10 دقائق

7.2 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لأفراد العينة (المجموعة التجريبية) بعد انتهاء من المدة الزمنية للمنهج التدريبي من (2020/3/9) في قاعة رفع الانتقال في نادي ديالى الرياضي واتخاذ كافة الاجراءات الوقائية من فيروس كورونا ولباس الكمامات الوقائية واستخدام القفازات المطاطية الوقائية طيلة تنفيذ المنهج التجريبي وشكر وتقدير الى الاعبين على تحمل هذا المسؤولية لكمال هذا المنهج وتعاونهم مع الباحثان ، وقد راعى الباحث تثبيت جميع الظروف الملائمة للاختبار القبلي و تنفيذها قدر المستطاع ، وبحضور فريق العمل المساعد وكذلك المدرب المختص و بأشراف الباحث .

8.2 الوسائل الاحصائية

استعان الباحث بالحزمة الاحصائية (spss) لمعالجة نتائج الاختبارات قيد البحث.

3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل الاوسط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة القصوى لبعض التمرينات . الجدول رقم (5)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	س	ع±	س	ع±
بنج بريس فتحة ضيقة	31,703	0,173	1,794	0,259
بنج بريس اعلى	0,843	0,120	0,904	0,164
كيل حديد امامي	1,148	0,157	9,656	0,331

في الجدول اعلاه تبين

1- في اختبار تمرين بنج بريس فتحة ضيقة بلغ في الاختبار القبلي للوسط الحسابي 1,703

بانحراف معياري 0,173 بينما بلغ النتائج في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي

1,794 وبانحراف المعياري قدر 0,2595

2- وفي اختبار تمرين البنج بريس اعلى بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0,843 وبانحراف معياري 0,120 , في هذه كانت النتائج في الاختبار البعدي للوسط الحسابي 0,904 وبانحراف معياري 0,164

3- وفي اختبار تمرين كيل حديد كانت النتائج في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي 1,148 وبانحراف المعياري 0,331 ونلاحظ ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي

ويعزز الباحث ذلك الفرق المعنوي في الدلالة الإحصائية ،أشار المنهج التدريبي المعرف من قبل الباحثان لصالح الاختبار البعدي وهذا ما ذكره مفتي ابراهيم حماد بأن ان اللاعب يصل الى اداء المهارة والوصول الى الانجاز بصورة الية من خلال التكرار الدائم في التدريب (13).

يبين الاوساط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوب والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار انجاز رفعة البنج بريس لأفراد عينة البحث التجريبية

الجدول رقم (6)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة الفروق
	س	ع	س	ع		
بنج بريس مستوى	1,707	0,170	2,100	0,181	4,483	0,001
						معنوي

*قيمة t الجدولية هي (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) درجة الحرية (t) الاختبارات

8-2-2-5-5

من جدول رقم (6) يبين في اختبار البنج بريس للمجموعة التجريبية ، معنوية الفروق في النتائج الاختبار البعدي ، اذا بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,483) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجة الحرية (8) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من (t) الجدولية ، دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . وان السبب في معنوية الفروق بين الاختبارين

(6) مفتي ابراهيم حماد , الجديد في الاعداد البدني المهاري والخططي للاعب كرة القدم , (القاهرة , دار الفكر العربي 1994) ص 23

القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية يعزوها الباحث الى تأثير التدريب على تمارين المنهج التدريبي (المعد) من قبل الباحث ادى الى تغير من تطوير القوة القصوى للعضلات كافة مثل عضلات الذراعين والاكثاف وعضلات الصدر خلال المدة الزمنية للتجربة على تمارين مختلفة من ما ادى الى تحفيز وتحسين القوة القصوى للعضلات العاملة في تمارين البنج بريس للاعبين . وهذا ما يؤيده محمد رضا بأن ((على المدربين الاهتمام بتدريب وتحسين مستوى القوة عن طريق تمارين مختلفة غير اعتيادية لأنها تساعد القابلية الحركية التي يعتمد عليها في تحقيق الانجاز بشكل كبير فتحسين القوة العضلية ادى الى تحسن الانجاز)) (14) وهذا ما تحقق اهداف البحث و فروضه ، اذا ظهرت الفروق في الانجاز في رفعة البنج بريس للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي ويؤكد على ذلك لكل من جميل منصور واخرون (1990) بأن المدرب الروسي اهتم بالتمارين المساعدة الغير اعتيادية والمختلفة عن التمارين التي يمارسها اللاعبون في البطولات وذلك لتحفيز وتطور القوة العضلية والانجاز في الرفعات (15).

4. الاستنتاجات والتوصيات

1.4.1. الاستنتاجات

بعد المعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج استنتج الباحث ما يلي :

- 1- اسهمت تمارين المنهج التدريبي الخاص بالباحث في تطوير القوة العضلية للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة في رفعة البنج بريس .
- 2- حققت آلية التدريب على المنهاج المغاير للتمارين الكلاسيكية في تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين .
- 3- تفوق نتائج الاختبار البعدي على الاختبار القبلي لدى لاعبين المجموعة التجريبية .
- 4- اظهرت النتائج للاختبار البعدي فعالية تمارين المنهج التدريبي في تطوير الانجاز لدى اللاعبين .

(7) محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي :. بغداد مكتب الفضلي للطباعة، (2008) ص615

(8) جميل منصور ، الاسس النظرية العلمية في رفع الاثقال ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة 1990 ص318 .

4. 2. التوصيات

- بناءً على ما فرزته النتائج في الاختبار التي توصل اليها الباحث الى بعض التوصيات التالية :
- 3- يفضل استخدام مناهج مختلفة ومغايرة على التمرين المعتاد لتحفيز العضلات العاملة .
 - 4- ضرورة الاهتمام بمنهج مختلف خلال فترة الاعداد البدني العام بين فترة واخرى
 - 5- الإفادة من الدراسة الحالية ودراسة استخدام التمرينات ضمن مناهج مختلف عن المؤلف حتى تعطى فرصة للعضلات بالاستعداد للنمو وتطوير القوى القصوى.
 - 6- تعميم نتائج هذه الدراسة (البحث) على مدربي القوة البدنية وكذا مدربي الاحتياجات الخاصة الممارسين لرفعة البنج بريس .

المصادر والمراجع :

1. نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية(بغداد ، ب . م 2004).ص19
2. محمد لبيب ومحمد منير مرسى ، البحث التربوي اصوله ومنهجيته (القاهرة ، علم الكتاب 2001) ص102
3. محمد لبيب ومحمد منير مرسى ، نفس المصدر ص103
4. (1) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط3 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 1995)
5. مفتي ابراهيم حماد ، الجديد في الاعداد البدني المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي 1994) ص23
6. محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي .: بغداد مكتب الفضلي للطباعة، 2008) ص615
7. جميل منصور ، الاسس النظرية العلمية في رفع الاثقال ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعي 1990 ص318 .

الملاحق

المنهاج التدريبي (التمرينات)

الاسبوع الاول والثاني يعاد كل اسبوع بزيادة الشدة

ت	التمرين	الشدة و التكرار والمجموعات
1	تمرين بنج بريس فتحة ضيقة	$2 \times \frac{\%70}{3}, \frac{\%60}{4}, \frac{\%50}{6}$
2	تمرين سحب الثقل من الارض الى الاعلى ولاعب جالس على الصدر على المسطبة (عكس تمرين بنج بريس)	$2 \times \frac{\%70}{2}, \frac{\%60}{4}, \frac{\%50}{6}$
3	نشر الذراعين للجانب بالحزام المطاطي	8x3
4	تمرين كيل حديد	8x3 حسب قوة لاعب

(السبت)

(الاربعاء)

ت	التمرين	الشدة والتكرار والمجموعات
1	تمرين بنج بريس اعلى	$\frac{\%70}{2}, \frac{\%60}{4}, \frac{\%50}{6}, \frac{\%40}{8}$
2	تمرين بنج بريس بثلاث مواقع عند النزول على صدر والفتحة 50 سم (وسط)	$2 \times \frac{\%60}{3}, \frac{\%50}{6}, \frac{\%40}{9}$
3	نشر دمبلص للجانب والامام (الاعلى)	8x3 حسب قوة لاعب
4	تمرين كيل مقلوب	8x3 حسب قوة لاعب

الاسبوع الثالث والرابع والخامس

ت	التمرين	الشدة والتكرار والمجموعات
1	تمرين بنج بريس فتحة ضيقة	$2 \times \frac{\%80}{2}, \frac{\%70}{3}, \frac{\%60}{4}, \frac{\%50}{6}$
2	تمرين سحب الثقل من الارض الى الاعلى ولاعب جالس على الصدر على المسطبة (عكس تمرين بنج بريس)	$2 \times \frac{\%70}{3}, \frac{\%60}{4}, \frac{\%50}{6}$
3	نشر الذراعين للجانب بالحزام المطاطي	8x3 حسب قوة لاعب
4	تمرين كيل حديد	8x3 حسب قوة لاعب

(السبت) (الاربعاء)

حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري

الأسير الفلسطيني 2019

أ.م.د. سهى ذيب صالح سمرين

جامعة القدس / فلسطين

م.م. علاء ماجد حسين ندى

وزارة التربية والتعليم / فلسطين.

ملخص البحث

هدفت الدراسة التعرف إلى حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة. وكذلك الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية ان وجدت تبعا لمتغيرات الدراسة (خبرة اللاعب والعمر الزمني والسكن). بلغ عدد افراد عينة الدراسة (40) لاعبا من لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة الطاولة المسجلين لدى اتحاد كرة الطاولة والمشاركين في دوري الاسير الفلسطيني 2019، وقد تم اختيارهم قصدياً، و تم تصميم استبيان مكون من (30) فقرة موزعة على ثلاث محاور هي: (السمات الشخصية، وخبرة اللاعب، ودور المدرب) جرى تحكيمة حسب الاصول ضمن مؤشرات الجودة المتعارف عليها. هذه المجالات و الفقرات جميعها تقيس حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على اللاعبين. كما تم جمع الاستبيانات الموزعة و معالجتها احصائيا تبعا لأهداف الدراسة و تساؤلاتها، حيث اظهرت النتيجة عن وجود حالات قلق ما قبل المنافسة تراوحت بين منخفضة لمحور السمات الشخصية ومرتفعة لمحور دور المدرب، كما وأظهرت النتائج أيضاً انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات (خبرة اللاعب والعمر الزمني والسكن) وقد أوصى الباحثان بضرورة اعداد اللاعب نفسيا قبل المنافسات وضرورة وجود مختص نفسي مثل باقي الألعاب لما له من أهمية كبيرة في اعداد اللاعبين بالإضافة الى الاعداد البدني.

The Pre-competition Anxiety Situation and Its Reflection On The Performance of First-class Players in Table Tennis in The Palestinian Prisoner League In 2019

Abstract

The study aimed to identify the pre-competition anxiety situation and its reflection on the performance of first-class players in table tennis as

well as to reveal the significance of statistical differences if there is any according to the study variables (player's experience, age and where the players live).

The study sample consisted of (40) players of the first-class players in the table tennis registered in the Palestinian table tennis federation and participated in the Palestinian prisoner league in 2019, who were selected intentionally. A questionnaire was designed consisting of (30) paragraphs divided into three axes: (Personal Attributes, player's experience and the role of the trainer) has been judged within the recognized quality indicators. These areas and paragraphs measure pre-competition anxiety and their impact on players. In addition to that the questionnaires were distributed and processed statistically according to the goals of the study and its questions. The result was that there were cases before the competition ranged from low to personal attributes axis, and high to the role of the coach axis. The results also showed that there are no statistically big differences according to the variables (player's experience, the age and housing) The researchers recommended the importance of preparing the players psychologically before the competition and the need for a psychologist such as other games because of its great importance in the preparation of players in addition to physical preparation.

مقدمة الدراسة:

إن التطور السريع الذي يشهده المجال الرياضي في العالم أجمع وبشتى مجالاته المختلفة، قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر. حيث يعتبر المجال الرياضي مجالاً خصباً بعلاقته مع العلوم المختلفة ومنها علم النفس الرياضي، الذي يبحث في كيفية مواجهة وفهم العديد من المشكلات

التي تخص سلوك الفرد الرياضي في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه (علاوي، 2002). ويعتبر القلق من المواضيع المهمة في مجال علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي وبشكل خاص، حيث أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في المجال الرياضي وبشئى الالعب الجماعية والفردية، لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف الجسمية او النفسية او كلاهما (مختار، 2017).

ومن هذه الرياضات نجد رياضة كرة الطاولة التي هي احدى الالعب الشعبية، التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام اهمية بالغة، حيث يتفق الجميع بأن هذه اللعبة بلغت ذروتها من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة، ونجد الالعبون في هذه اللعبة يواجهون العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالقلق سواء أثناء التدريب او المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من احداث ومثيرات وهذا يكون له انعكاس واضح ومباشر على سلوك الالعبين وعلى مستوى قدراتهم ومهاراتهم وعلاقاتهم مع الاخرين (عبد الرازق، 2000) وسمبسون (1990).

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة مختار (2017) بوجود علاقة ارتباطية في حالات قلق المنافسة وبين أداء المتنافس اثناء المباراه، وعليه تؤكد الدراسة على ان الوصول بالالعبين الى مستويات عالية في الالعب الرياضية يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الحديث.

وأشارت رايح (2015) في دراستها الى الى العديد من العوامل التي تنعكس على أداء لاعبي المنافسات الرياضية ومنها: ضغط جمهور الفريق، نتيجة المباراه، السلوكات العدوانية التي تصدر عن الجمهور، غياب الساليب العلمية المعمول بها لتخفيض نسبة حالات القلق لدى الالعبين.

ويرى الباحثان بأن الموضوع المقترح في بحثهم له اهمية كبيرة، حيث يدرس جانبين نفسي ورياضي مما يجعله ملفت للإنتباه والمتابعة، إذ ان شخصية الالعب الرياضي تحتاج الى تحضيرات كبيرة للانفعالات المتعددة التي تعتري طريقه، لذا حصرنا انفعالات حالة ما قبل المنافسة لما لها اهمية في تطوير مستوى لاعبي كرة الطاولة بمختلف الجوانب والحصول على خبرات نجاح خلال المنافسات.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

يرتبط الأداء في رياضة كرة الطاولة ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية للاعبين، إذ تنعكس مؤشراتهما على مستوى الأداء، حيث أن الأداء الأفضل هو الشغل الشاغل للمدربين ويسعون بكل السبل الى تحقيقه وخاصة في المنافسات الرياضية، فالمنافسة هي المحك لنجاح عمليات التدريب بكافة مراحلها، لذلك تزداد عملية التدريب صعوبة اذا ما اعتبرنا انها ترتبط فقط بجاهزية اللاعبين وقدرات المدربين، بل تتعدى ذلك كله ليصبح متطلب الجاهزية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية يكون حاضراً أثناء المنافسات، وهو ما يزيد من الضغط الواقع على اللاعبين والذي تنتج عنه حالات القلق وتكون نتيجتها عدم القدرة على الانجاز.

ومن خلال عمل الباحثان في المجال الرياضي كون أحد الباحثان حكم دولي في لعبة كرة الطاولة، ولديهم احتكاكاً مباشراً باللاعبين وعلى اطلاع مستمر بحالات القلق المرافقة للاعبين قبيل واثاء وبعد المنافسات الرياضية، تبين ان هناك نقصاً أو تقصيراً في الرعاية النفسية للاعبين الذين تظهر عليهم علامات القلق وخاصة قبيل المنافسات الرياضية، ومن هنا ارتأى الباحثان دراسة وتسليط الضوء على انعكاس حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الاسير الفلسطيني 2019.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف الى انعكاس حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019.
- 2- التعرف الى أهم انعكاسات حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019، تبعاً لمتغيرات الدراسة (الخبرة، مكان السكن، العمر).

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما أهم انعكاسات حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى لكرة الطاولة في دوري الاسير الفلسطيني 2019. تبعاً لمتغيرات الدراسة (الخبرة، مكان السكن، العمر)؟

مصطلحات الدراسة:

- حالة قلق ما قبل المنافسة: هي الحالة النفسية التي تسبق حدوث المنافسة بفترة زمنية قد تمتد من اسبوع الى اسبوعين فأكثر قبل الموعد الأصلي للمنافسة وحتى البداية الفعلية للمنافسة، وهي حالة إنفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف والتردد والتوقع الخطر.*

- دوري الاسير الفلسطيني: هو دوري ينظمه الاتحاد الفلسطيني لكرة لطاولة سنوياً، اطلق عليه اسم الأسير الفلسطيني لإبراز قضية الاسرى الفلسطينيين في السجون الاسرائيلية.*
- الدرجة الاولى لكرة الطاولة: هي الدرجة التي تلي الدرجة الممتازة في تصنيف الفرق في الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة وعددها 12 فريقاً موزعة على 7 مدن هي (القدس، الخليل، بيت لحم، رام الله، سلفيت، نابلس، طولكرم).*

مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبي الدرجة الاولى لكرة الطاولة في دوري الاسير الفلسطيني 2019.

المجال المكاني: الصالة الرياضية - جامعة القدس.

المجال الزمني: فترة اقامة دوري الاسير الفلسطيني من تاريخ 2019/4/5 م حتى 2019/5/3 م.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المنتخب الأول لكرة الطاولة المسجلين رسمياً في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة والبالغ عددهم (60 لاعباً).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من لاعبي المنتخب الأول لكرة الطاولة والمسجلين رسمياً في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة، أختيروا بالطريقة العمدية وعددهم (40) لاعب اي ما نسبته 71,4% من مجتمع الدراسة المرتبط بلاعبي الدرجة الاولى لكرة الطاولة الفلسطينية.

أداة الدراسة: - تمثلت أداة البحث باستبيان أعد لغرض التعرف الى حالة قلق ما قبل المنافسة وإنعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019. أما عن طريقة تصميم الاستبيان فقد تم الاستعانة بالأدب السابق و الدراسات ذات العلاقة في مجال البحث بغرض تصميمه وفقا للاصول العلمية. و لغايات التحقق من محك الجودة للأداة و المتعلق بصدق محتوى الاداة تم عرضه على عدد من الاساتذة المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص للتحقق من صدقه، وقد اجريت التعديلات التي أشار إليها المحكمون، إذ تكون بصورته النهائية من (30) فقرة موزعة على 3 محاور.

- لقد اعتمد التوزيع الآتي في تصحيح الفقرات و تصنيفها فيما يتعلق بأداة الدراسة لاستخراج النتائج وفقا لمقياس خماسي التدرج. والجدول رقم (1) يبين ذلك.

الجدول رقم (1) سلم الاجابة و الدرجات المخصصة لها و المتوسطات و نسبها المئوية في

التصحيح

الاجابات	درجة الإجابة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
موافق بدرجة كبيرة جدا	5	4.21 لأقل من 5	84% لأقل من 100%
موافق بدرجة كبيرة	4	3.41 لأقل من 4.20	68% لأقل من 84%
موافق بدرجة متوسطة	3	2.61 لأقل من 3.40	52% لأقل من 68%
موافق بدرجة منخفضة	2	1.81 لأقل من 2.60	36% لأقل من 52%
موافق بدرجة منخفضة جدا	1	اقل من 1.80	20% لأقل من 36%.

المعاملات العلمية:

صدق المحكمين: للتحقق من صدق الاستبانة عرضت على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص واجمعوا على صدق الاستبانة وأنها تقيس الغرض الذي صممت من اجله ، و تعد جاهزة لاجراء مقاييس الجودة الاخرى لامكانية تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات الاستبانة: للتحقق من ثبات الأداة و استقرار فقراتها ضمن محاورها المختلفة من خلال إجراء اختبار التطبيق و اعادة التطبيق على فقرات الدراسة مجتمعة ضمن كل محور على حدى، و قد تم استخدام معامل بيرسون العزومي لهذه الغاية. و قد تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون

بين التطبيق و اعادته ما بين 88, و 93, . و جميع القيم المتحصلة لمعامل الارتباط تعد كافية لاغراض الدراسة. و لمزيد من التحقق من ثبات الاداة، تم استخدام معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) على عينة الدراسة بأكملها، حيث بلغ معامل ثبات الأداة ككل (0,98). اجراءات جمع البيانات: تم توزيع اداة الدراسة على العينة المستهدفة للتعرف الى حالة قلق ما قبل المنافسة وإنعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019. و تم توزيع الاستمارات باليد من قبل الباحثان على افراد العينة قبل موعد المنافسة الرسمي. و تم استلامها ايضا بعد ان أفرغوا من تعبئتها حسب الاصول. و بعد ذلك تم تفرغ البيانات حسب تسلسل ارقام افراد الدراسة و بما ينسجم مع محاور الدراسة، بغرض تهيأتها للمعالجة الاحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية: تم توظيف الاحصاء الوصفي ضمن رزمة العلوم الانسانية والاجتماعية وذلك باستخدام معامل الارتباط و المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبانة. و كذلك النسب المئوية لاستجابات افراد عينة الدراسة حسب متغيرات البحث. اضافة لذلك تم استخدام اختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار اقل الفروق معنوية LSD للمقارنات البعدية.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس.

ما أهم انعكاسات حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019؟

ومن اجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة السمات الشخصية للاعب

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	أشعر باللامبالاة اتجاه المنافسة.	2.35	.92	47.0	منخفضة
2	أحاول عزل تفكيري عن كل ما يدور من حولي.	3.17	1.15	63.4	متوسطة

3	أرتكب الكثير من الأخطاء اتجاه زملائي هذه الفترة.	1.85	.94	37.0	منخفضة			
4	أشعر باستقزاز مفرط ومن دون سبب.	2.40	1.23	48.0	منخفضة			
5	أقع في مواقف محرجة نتيجة عصبيتي الزائدة.	2.45	1.29	49.0	منخفضة			
6	أفتقر إلى ثقتي بنفسي لقرب موعد المنافسة.	2.45	1.21	49.0	منخفضة			
7	أفكر بالهزيمة بشكل دائم.	2.30	1.32	46.0	منخفضة			
8	أخشى مناسي بغض النظر عن مستواه.	2.67	1.20	53.4	متوسطة			
9	أدائي سوف يتأثر بأرضية الملعب التي ستقام عليها المنافسة.	3.20	1.34	64.0	متوسطة			
10	أفضل الابتسامه لمواجهة غضب المنافس.	3.15	1.25	63.0	متوسطة			
الدرجة الكلية للمجال					2.60	0.58	52.0	منخفضة

ينتضح من خلال الجدول (2) أن الفقرة التي تنص على (أدائي سوف يتأثر بأرضية الملعب التي ستقام عليها المنافسة) قد حازت على أعلى المتوسطات الحسابية حيث حصلت على متوسط حسابي (3.20)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على (ارتكب الكثير من الأخطاء اتجاه زملائي هذه الفترة) على أدنى متوسط حسابي وكان (1.85)، وتشير هذه النتيجة إلى أن درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 على محور السمات الشخصية كانت منخفضة وذلك بدلالة الدرجة الكلية التي بلغ متوسطها الحسابي (2.60)، ويمكن تفسير النتيجة بأن اللاعب ينتقل من الواقع التدريبي إلى الجو التنافسي وياخذ دوراً أكثر مسؤولية ويحاول جاهداً اثبات ذاته، لذلك يحتاج اللاعب وقتاً أطولاً وجهداً أكبراً من أجل التغلب وتذليل حالة القلق وانعكاسها قبل المنافسة التي تواجهه من أجل التأقلم على الجو التنافسي الجديد الذي يعيشه.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المسؤولية الشخصية

الرقم	ال فقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	أمارس اللعبة بقصد الترويح عن النفس.	3.07	1.52	61.4	متوسطة
2	لا أفكر بأخطائي الذي أرتكبها أبداً.	2.67	1.24	53.4	متوسطة
3	أفكر بأخطاء المنافس أثناء اللعب.	3.57	1.08	71.4	مرتفعة

4	أخطائي تجعلني في حالة نفسية سيئة لعدة أيام.	2.20	1.15	44.0	منخفضة
5	أخشى الفشل أكثر من فرحي بالنجاح.	2.75	1.10	55.0	متوسطة
6	أشعر بعدم الإعداد المهاري الجيد للمنافسة.	3.72	1.06	74.4	مرتفعة
7	أشعر بأن لياقتي البدنية سوف تخذلني في المنافسة.	3.45	1.23	69.0	مرتفعة
8	خبرتي في اللعب سوف تؤهلني لأكون بأفضل مستوى.	3.70	0.96	74.0	مرتفعة
9	أميل للعب بعنف عند وجود منافس يلعب بطريقة أفضل.	3.15	1.40	63.0	متوسطة
10	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون المنافسة فيها الكثير من التحدي	4.15	0.94	83.0	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمجال	3.24	0.49	64.8	مرتفعة

يتضح من خلال الجدول (3) أن الفقرة التي حازت على أعلى متوسط حسابي كانت (افضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون المنافسة فيها الكثير من التحدي) حيث حصلت على متوسط حسابي (4.15)، بينما الفقرة التي حازت على أدنى متوسط حسابي كانت (اخطائي تجعلني في حالة نفسية سيئة لعدة ايام) حيث حصلت على متوسط حسابي (2.20)، وتشير هذه النتيجة إلى ان درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 على محور المسؤولية الشخصية للاعب كانت متوسطة وذلك بدلالة الدرجة الكلية التي بلغ متوسطها الحسابي (3.24). و يفسر الباحثان النتيجة بأن المنافسات الهامة لها تأثير على نفسية وسلوكيات اللاعبين وبالتالي تظهر شخصية اللاعب الذي يظهر الأداء الغير متزن والغير اعتيادي، لذلك يحتاج اللاعب الى فترة إعداد خاص تتناسب الحدث الرياضي والجو التنافسي.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة والمئوية على محور دور

المدرّب

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	تلقي النصائح من المدرّب أثناء الحصص التدريبية يخفف من	3.45	1.29	69.0	مرتفعة

				حدة التوتر لدي.	
مرتفعة	73.0	1.16	3.65	ملاحظات المدرب تجعلني أكثر دافعية للمنافسة.	2
مرتفعة	71.4	1.21	3.57	رفع معنوياتي من قبل المدرب قبل المنافسة يقلل من حدة توتري.	3
مرتفعة	74.0	1.13	3.70	اهتمام المدرب بالتحضير النفسي للاعبين إلى جانب التحضيرات الأخرى تجعلني أكثر صلابة لا أخاف المواجهة	4
مرتفعة	76.0	1.01	3.80	التحفيز المستمر من قبل المدرب يزيد ثقتي بنفسي.	5
مرتفعة	77.4	1.28	3.87	تنوع الحصص التدريبية من قبل المدرب يجعلني مستعداً للمنافسة.	6
مرتفعة	75.4	1.20	3.77	متابعة المدرب لمستوى تطور قدراتي في اللعبة يجعلني متزناً أكثر.	7
مرتفعة	76.0	1.24	3.80	تواصل المدرب مع اللاعبين باستمرار قبل المنافسة يقلل من القلق والتوتر لدي.	8
مرتفعة	73.0	1.23	3.65	أستمد ثقتي بنفسي من ثقة المدرب باللاعبين.	9
مرتفعة	74.4	1.28	3.72	المدرب مصدر إلهام لنا كلاعبين.	10
مرتفعة	74.0	1.00	3.70	الدرجة الكلية للمجال	

يتضح من خلال الجدول (4) أن الفقرة التي حازت على أعلى متوسط حسابي كانت (تنوع الحصص التدريبية من قبل المدرب يجعلني مستعداً للمنافسة) حيث حصلت على متوسط حسابي (3.87)، وان الفقرة التي حصلت على أدنى متوسط حسابي كانت (تلقي النصائح من المدرب اثناء الحصص التدريبية يخفف من حدة التوتر لدي) حيث حصلت على متوسط حسابي (3.45)، وتشير هذه النتيجة إلى ان درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 على محور دور المدرب كانت مرتفعة وذلك بدلالة الدرجة الكلية التي بلغ متوسطها الحسابي (3.70). ويمكن تفسير النتيجة أن التحفيز المعنوي من قبل المدربين الفلسطينيين بكرة الطاولة يساهم بتعزيز ثقة اللاعب بنفسه مما ينعكس ايجاباً على أدائهم.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	السمات الشخصية للاعب	2.60	0.58	52.0	منخفضة
2	المسؤولية الشخصية	3.24	0.49	64.8	متوسطة
3	دور المدرب	3.70	1.00	74.0	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمجال	3.18	0.45	63.6	متوسطة

يتضح من خلال الجدول (5) أن المحور الثالث (دور المدرب) قد حاز على أعلى المتوسطات الحسابية وكان متوسطه الحسابي (3.70)، ولعل خبرة المدربين الجيدة، ومعرفتهم باهمية اعداد اللاعب نفسياً للمنافسات، وتفاعلهم الايجابي مع لاعبيهم ساهمت في تخفيف حدة الانعكاسات لحالة قلق ما قبل المنافسة لدى لاعبي الدوري الفلسطيني. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة رابح (2015). في حين حاز المحور الأول (السمات الشخصية للاعب) على أدنى المتوسطات الحسابية، حيث بلغ متوسطه الحسابي على (2.60). ومن هنا نستنتج بأن المباراه الهامة لها انعكاس سلبي على سمات اللاعب، ان التحضير النفسي وتطوير درجة السمات الشخصية للاعبين لها دورا مهما في تحديد درجة التركيز لدى لاعبي كرة الطاولة وجاهزيتهم النفسية للمنافسات. وتتفق هذه النتيجة مع رابح (2015). أما درجة المجال الكلي فكانت متوسطة من حيث الشدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3,18)، و هذا يدل على ان حجم الانعكاسات قائم في جميع محاور الدراسة و ان تراوحت النسب المئوية ما بين 52,0 % و 74,0 %.

ثانيا : النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

أ- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 ، تبعاً لمتغير خبرة اللاعب ؟
استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (6) و (7) تبين ذلك.

الجدول (6): الوصف الإحصائي لمتغير خبرة اللاعب

الخبرة	الوصف الإحصائي	السمات الشخصية	المسؤولية الشخصية	دور المدرب
5 سنوات فأقل	الوسط	2.9625	3.3125	3.7750
	العدد	8	8	8
	الانحراف	.50973	.37201	.76298
6-10	الوسط	2.7125	3.3000	4.0375
	العدد	8	8	8
	الانحراف	.74534	.56569	.59985
11-15	الوسط	2.7900	3.0800	3.9800
	العدد	10	10	10
	الانحراف	.45814	.48717	.54528
16 فأكثر	الوسط	2.1929	3.2929	3.2643
	العدد	14	14	14
	الانحراف	.39509	.53272	1.39923
المجموع	الوسط	2.6000	3.2450	3.7000
	العدد	40	40	40
	الانحراف	.58748	.49092	1.00154

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات متغير خبرة اللاعب ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائيا تم عمل اختبار التباين الأحادي.

الجدول (7): نتائج اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير خبرة اللاعب في ممارسة اللعبة.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	بين المجموعات	3.834	3	1.278	4.780	.007
	خلال المجموعات	9.626	36	.267		
	المجموع	13.460	39			

.695	.485	.122	3	.365	بين المجموعات	المسؤولية الشخصية
		.251	36	9.034	خلال المجموعات	
			39	9.399	المجموع	
.226	1.520	1.466	3	4.398	بين المجموعات	دور المدرب
		.964	36	34.722	خلال المجموعات	
			39	39.120	المجموع	
.053	2.805	.513	3	1.540		الدرجة الكلية
		.183	36	6.587		
			39	8.127		

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق معنوية بين المستقتين من اللاعبين، حيث بلغ مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، بالاستناد الى مستوى الدلالة ف وعلى جميع مجالات الدراسة و على المجال الكلي، اذ كانت استجابات اللاعبين متقاربة لدرجة انها لم تشكل فروقا معنوية من الناحية الاحصائية عند مستوى الفا اقل او يساوي ($0.05 \geq \alpha$). اذ ان متوسطات استجابات أفراد عينة حول حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير خبرة اللاعب في ممارسة اللعبة على جميع المحاور والدرجة الكلية ما عدا محور السمات الشخصية فقد وجد عليه فروق ولمعرفة الفروق لصالح من فقد استخدم اختبار LSD للفروق البعدية. و يرى الباحثان ان هذه النتيجة منطقية كون ان الظروف متقاربة فيما بين اللاعبين و بخاصة انهم يتلقون تدريبهم في برنامج الاعداد الخاصة بالعبة والمرحلة و في منظومة التدريب المتعاونة التي تتقارب في امكانياتها. و تتفق هذه نتيجة مع دراسة مختار (2017). والجدول التالي يبين ذلك

الجدول (8): اختبار LSD للفروق البعدية على محور خبرة اللاعب

الخبرة	5 سنوات فاقل	10-6	15-11	16 فاكثر
5 سنوات فاقل				.76964*
10-6				.51964*
15-11				.59714*
16 فاكثر				

يتضح من الجدول السابق أن الفروق كانت بين كل من 5 سنوات فأكثر و 6-10 و 11-15 من جهة والفئة (16 فأكثر) من جهة أخرى، لصالح الفئات 5 سنوات فأكثر و 6-10 و 11-15. ب - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير مكان سكن اللاعب. استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (9) و (10) تبين ذلك.

الجدول (9): الوصف الإحصائي لمتغير مكان السكن

مكان السكن	الوصف الإحصائي	السمات الشخصية	المسؤولية الشخصية	دور المدرب
مدينة	الوسط	2.3522	3.1304	3.6783
	العدد	23	23	23
	الانحراف	.53075	.50492	1.14334
قرية	الوسط	2.8364	3.4364	3.5091
	العدد	11	11	11
	الانحراف	.49045	.35853	.76217
مخيم	الوسط	3.1167	3.3333	4.1333
	العدد	6	6	6
	الانحراف	.49565	.59217	.77632
المجموع	الوسط	2.6000	3.2450	3.7000
	العدد	40	40	40
	الانحراف	.58748	.49092	1.00154

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات متغير مكان سكن اللاعب ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائيا تم عمل اختبار تحليل التباين الأحادي. الجدول (10): نتائج اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير مكان سكن اللاعب

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	بين المجموعات	3.629	2	1.814	6.829	.003
	خلال المجموعات	9.831	37	.266		
	المجموع	13.460	39			
المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	.752	2	.376	1.608	.214
	خلال المجموعات	8.647	37	.234		
	المجموع	9.399	39			
دور المدرب	بين المجموعات	1.538	2	.769	.757	.476
	خلال المجموعات	37.582	37	1.016		
	المجموع	39.120	39			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.164	2	.582	3.094	.057
	خلال المجموعات	6.962	37	.188		
	المجموع	8.127	39			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من نتائج الجدولين (9) ، (10) أن مستوى الدلالة اكبر من ($\alpha \leq 0.05$) أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير مكان سكن اللاعب في ممارسة اللعبة على جميع المحاور والدرجة الكلية ما عدا محور السمات الشخصية فقد وجد عليه فروق ولمعرفة الفروق لصالح من فقد استخدم اختبار LSD للفروق البعدية والجدول التالي يبين ذلك الجدول (11): اختبار LSD للفروق البعدية على محور مكان سكن اللاعب

مكان السكن	مدينة	قرية	مخيم
مدينة		-.48419*	-.76449*

			قرية
			مخيم

يتضح من الجدول (11) ان الفروق كانت بين كل من المدينة والقرية وبين المدينة والمخيم وفي كلتا الحالتين كانت الفروق لصالح المدينة. ويعزي الباحثان النتيجة الى كون المدينة تتمتع بظروف تدريبية وحياتية أفضل مقارنة بظروف القرى والمخيمات وبرامجهم التدريبية والامكانيات المتوفرة والظروف المعيشية الصعبة السائدة في كليهما. لذلك رى الباحثان ان النتيجة منطقية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جابر (2009).

ج - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير عمر اللاعب الزمني ولفحص هذه الفرضية استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (12) و (13) تبين ذلك.

الجدول (12): الوصف الإحصائي لمتغير عمر اللاعب الزمني

العمر	الوصف الإحصائي	السمات الشخصية	المسؤولية الشخصية	دور المدرب
17- أقل من 22	الوسط	2.8778	3.2333	3.9111
	العدد	9	9	9
	الانحراف	.56298	.41533	.58831
22- أقل من 27	الوسط	2.9222	3.2889	4.0111
	العدد	9	9	9
	الانحراف	.55403	.57542	.86955
27- أقل من 32	الوسط	2.5625	3.2000	3.8250
	العدد	8	8	8
	الانحراف	.61630	.59040	.84979
أكثر من 32		2.2357	3.2500	3.2929
		14	14	14
		.42173	.47190	1.28690

المجموع	الوسط	2.6000	3.2450	3.7000
	العدد	40	40	40
	الانحراف	.58748	.49092	1.00154

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات متغير العمر الزمني للاعب ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائيا تم عمل اختبار التباين الأحادي الجدول (13): نتائج اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير عمر اللاعب الزمني.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	بين المجموعات	3.498	3	1.166	4.214	.012
	خلال المجموعات	9.962	36	.277		
	المجموع	13.460	39			
المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	.035	3	.012	.045	.987
	خلال المجموعات	9.364	36	.260		
	المجموع	9.399	39			
دور المدرب	بين المجموعات	3.718	3	1.239	1.260	.303
	خلال المجموعات	35.402	36	.983		
	المجموع	39.120	39			
الدرجة الكلية		1.602	3	.534	2.946	.046
		6.525	36	.181		
		8.127	39			

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من نتائج الجدولين (12) ، (13) أن مستوى الدلالة اكبر من ($\alpha \leq 0.05$) لذلك أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير عمر اللاعب الزمني على

محور المسؤولية الشخصية ودور المدرب بينما وجدت فروق دالة إحصائية على محور السمات الشخصية والدرجة الكلية.

ولمعرفة الفروق لصالح من على محور عمر اللاعب فقد استخدم اختبار LSD للفروق البعدية والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (14): اختبار LSD للفروق البعدية

	17- اقل من 22	22- اقل من 27	27- اقل من 32	اكثر من 32
17- اقل من 22				.64206*
22- اقل من 27				.68651*
27- اقل من 32				
اكثر من 32				

يتضح من الجدول السابق ان الفروق كانت بين الفئة العمرية (اكثر من 32) وكل من الفئتين (17- اقل من 22) و (22- اقل من 27) لصالح الفئتين (17- اقل من 22) و (22- اقل من 27) .

و يرى الباحثان ان هذه النتيجة منطقية كون ان العمر الزمني للاعب له دور ايجابي في تحمل ضغط المنافسات، فكلما كان اللاعب يتمتع بعمر أصغر ويكون بكامل طاقاته الايجابية يحاول الظهور اكثر واثبات ذاته وبيان امكاناته بأبهى صورة ليضمن مكانة جيدة في مستقبله بكرة الطاولة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (جابر، 2009) و(المختار 2017).
الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

- وعي المدرب بأهمية تهيئة اللاعبين في الجانب النفسي للعبة ، وهذا إن دل على شيء يدل على خبرة ومعرفة المدرب بالجانب النفسي وأهميته في اعداد لاعب كرة الطاولة.
 - عدم اهمال الجانب النفسي في البرامج التدريبية على حساب الجوانب البدنية والمهارية، والذي يظهر هنا دور المدرب بإلمامه بأهمية الاعداد النفسي في تطوير شخصية اللاعب.
- التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان ب:

- ضرورة اعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسات اعداداً جيداً.
- ضرورة وجود مختص نفسي مثل باقي الالعاب الرياضية لما له من اهمية كبيرة في اعداد اللاعبين.

المراجع:

- جابر، رمزي رسمي. (2009). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين. مجلة علوم الرياضة، جامعة الأقصى، العدد الاول، غزة، فلسطين.
- رابح، مناس (2015). إنعكاس حالة القلق على اداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة آكلي البويرة، الجزائر.
- عبد الشافي، عبد الرازق ناصر. (2002). برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارة والمعرفية لناشئي تنس الطاولة. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الزقازيق، القاهرة، مصر.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- عطا الله. سمير (1992). موسوعة الرياضة. شركة الطبع والنشر اللبنانية، الطبعة الأولى بيروت، لبنان.
- فوزي، احمد امين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي ' الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- سمبسون، بيتر. (1990). الطريق للعالمية في تنس الطاولة. مكتبة الايمان، الطبعة الأولى، المنصورة، مصر.
- فرويد. س. (2001). الكف والعرض والقلق. ترجمة عثمان محمد نجاتي، دار الشروق، القاهرة، مصر.
- مختار، بن مريول. (2017). أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد بوضياف- المسيلة، الجزائر.
- هياجنة، أحمد. (2006). مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الاردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 7، العدد 4، البحرين.

- American. Encyclopedia, (1998). Psychology Microsoft, Encarta-Corporation: AE
- Stration, R. (1995). Perceived Sources of Stress in Champion high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology. 161,101-110.
- Cox, R.H. (1985). Sport Psychology concepts applications. NY: W.M.C. Born Publishers.

القوانين الدولية للتدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا

م. م. رفيف طلال خالد جامعة كركوك

ملخص البحث

القانون ينظم سلوك الافراد في المجتمع ويضع معايير وضوابط، والرياضة بلا قانون تتحول الى تسلية رخيصة وهو عابث تعمها الفوضى في مجتمعات يسودها الانحراف وتصبح الرياضة قاعدة هدم للسلوك والاخلاقيات من خلال ممارستها دون ضوابط نقصد بالقانون مجموعة القواعد التي تنظم تصرفات الانسان وسلوكه، وبما ان الانسان اجتماعي بطبعه ومتعدد العلاقات أصبح لزاما وجود مثل هذه القواعد لتحكمها والرياضة وجدت مع وجود الانسان ووجد القانون لينظمها عن طريق الاتحادات الرياضية الدولية منها والمحلية والمنظمات واللجان الاولمبية والقانون الرياضي ليس منعزلا بل يتداخل مع القوانين الاخرى مثل قانون العمل والمنافسة والمسؤولية العقدية ، وبما ان العالم يعيش بحالة من الانذار لما سببته جائحة كورونا (Coved 19) فمن البديهي ان تتأثر الرياضة بذلك .

International laws for sports training in light of the Corona

pandemic

Abstract

The law regulates the behavior of individuals in society and sets standards and controls, and sports without law turn into cheap entertainment and messy entertainment that ramps up in chaos in societies dominated by deviation, and sport becomes a base for demolishing behavior and ethics through practicing without controls By law we mean a set of rules that regulate human behavior and behavior, and since the human being is social in nature and multi-relationship, it becomes necessary to have such rules to govern it, and sport exists with the presence of man and the law is found to regulate it

through international and local sports federations, organizations and Olympic committees

And sports law is not isolated, but rather overlaps with other laws, such as labor law, competition and contractual responsibility, and since the world is living in a state of alarm for what caused by the Corona pandemic (Coved 19), it is self-evident that sports will be affected by this

المقدمة:

لقد احتلت ازمة كورونا الصدارة لما سببته من مآسي حيث غيرت الاسس والقوانين وحتى العادات اليومية للإنسان كفرد في المجتمع يمثل اللبنة الاولى لبناء دولة شلت جائحة كورونا الحياة وقلبت الموازين في شتى المجالات راسا على عقب ودفعت الدول الى اصدار قوانين وتعليمات تتناسب مع الوضع الصحي الذي خلفه الفيروس واللجان الرياضية ذات الاختصاص ليست ببعيدة حيث اصدرت توجيهات لممارسة الرياضة وتطبيق دليل ارشادات ومسارات للعودة الآمنة الى التدريب الرياضي والمنافسة في ظل تفشي الفيروس المميت. اهمية البحث:

في ظل تفشي فيروس كورونا وتوقف كافة النشاطات الرياضية اصبح من الضروري وضع خطة للعودة الآمنة الى التدريب الرياضي خاصة بعد توقف دام شهور وعدم وجود بريق امل قريب لإيجاد علاج او لقاح فالتعايش مع الفيروس اصبح واقع حال مع اهمية اخذ الاحتياطات اللازمة حسب ارشادات خلية الازمة والنظام الصحي في البلد . اشكالية البحث :

ان استئناف التدريب والمنافسة يحمل مخاطر صحية يجب اخذها بعين الاعتبار وضرورة اخذ الحيطة والحذر واتباع التعليمات وكافة التدابير الاحترازية حيث اختلفت الآراء في العودة او اللاعودة .

ان حداثة الموضوع وصعوبة ايجاد المصادر المعتمدة في البحث كان من اهم الاشكالات التي واجهتني في البحث وكان الاعتماد على المصادر الالكترونية بالدرجة الاساس.

منهجية البحث :

اتبع في البحث الاسلوب السلس المبسط البعيد عن التكلف بهدف الوصول الى العامة دون صعوبة وفي نفس الوقت تم اتباع اسس المنهج العلمي في تقسيم البحث وكما يلي :

المبحث الاول :القوانين الدولية للتدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا
المطلب الاول : تعريف التدريب الرياضي واهميته.

المطلب الثاني : القوانين الدولية التي تحكم الالعاب الرياضية (في الظروف الاستثنائية)
المبحث الثاني : فيروس كورونا باعتباره عائق امام الرياضة .

المطلب الاول : تعريف فيروس كورونا .

المطلب الثاني : اثر جائحة كورونا على الرياضة.

المبحث الاول

القوانين الدولية للتدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا

يعد القانون حجر الاساس الذي يقوم عليه اي نشاط ومن هنا نقسم المبحث الى مطلبين
نخصص المطلب لتعريف التدريب الرياضي واهميته ونبين في المطلب الثاني اهم القوانين الدولية
التي تحكم الالعاب الرياضية في الظروف الاستثنائية وكما يلي :

المطلب الاول

تعريف التدريب الرياضي واهميته

التدريب الرياضي : هو فن وعلم اسلوب تربية على الرياضة اليومية والمشاركة في المسابقات
الرياضية والتدريب يقوم على خطط ويجب ان يخضع الى اسس ومعايير تختلف باختلاف
الجنس والعمر(16).

التدريب بالانكليزية (Training) وهو نشاط يهتم بنقل المعلومات والتعليمات بهدف مساعدة الفرد
المتلقي لها للوصول الى المعارف والمهارات(17).

والتدريب هو تزويد الافراد بمهارات وخبرات تساعدهم على تنمية الذات وزيادة المعرفة وذلك
بالاعتماد على تطبيق العملية التدريبية باتباع اكثر الوسائل كفاءة(18).

16 - مفهوم التدريب الرياضي <https://mawdoo3.com>

17 - training"Business Dictionary,Retrieved 5-6 2017,Edited

اهمية التدريب الرياضي :

ان للتدريب الرياضي فوائد جمة منها فوائد صحية وتربوية وفوائد تعليمية فمن الناحية الصحية والتربوية :

ان الاستمرار والمواظبة على التدريب الرياضي يعود اعضاء الجسم واجهزته على نمط حياة مريح وصحي.

ابعاد الامراض والتخلص من الضعف البدني .

تقوية وتطوير جهاز المناعة في جسم الانسان .

ينمي الصفات الحسنة ويعلم الافراد حب الرياضة .

زيادة ثقة الافراد بالنفس وتقوية الشخصية.

من الناحية التعليمية :

تقوية القوى العضلية والبدنية والقدرة على تحمل السرعة والرشاقة .

2- تطوير القدرات الحركية اللازمة في المنافسات.

تزويد الافراد بالمعلومات واسس النظام الحركي (19).

المطلب الثاني

القوانين الدولية التي تحكم الالعاب الرياضية في الظروف الاستثنائية

قد تطرا ظروف استثنائية تهدد سلامة الصحة العامة او سلامة الدولة " كالحروب والكوارث

الطبيعية " وفيروس كورونا ابرز مثال يمكن ان يضرب على الظروف الاستثنائية في الوقت

الحاضر اخذت بها جميع قوانين الدول منها المشرع الفرنسي بحسب المادة 16 من دستور

الجمهورية الخامسة عام 1958 والمشرع العراقي الذي سار على نفس المسار عندما اصدر قانون

السلامة الوطنية عام 1965 وتعديلاته (22) وامر قانون الدفاع عن السلامة الوطنية رقم 1 لسنة

2004 (20) واخرها المرسوم رقم (55) لسنة 2020 الخاص بخلية الازمة وفيروس كورونا

18 - الاكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي ، الفصل الخامس ، التدريب ، ص1

Mawdoo3.com

19 _ مفهوم التدريب الرياضي

20 - m.facebook.com.posts

لقد كان لفيروس كورونا اثر بارز في تغيير التقويم الرياضي العالمي لم يسبق له مثيل منذ الحرب العالمية الثانية حيث اجلت والغيث المحافل والاحداث الرياضية (21).

لم يعد لدى المتفرجين مباريات لمشاهدتها ولا لدى اللاعبين مباريات للعب ، نذكر بانه تم تشجيع اللاعبين على "العب من اجل الانسانية" بدل المنافسة وجمع النقاط وهنا نتطرق لمثال لاعب كرة القدم السابق " كريج فوستير " الذي استخدم لانشاء قوة تطوعية للجمعيات الخيرية لمساعدة المحتاجين (22)

نذكر بعض القرارات التي كان لانتشار فيروس كورونا اثر عليها وهي على سبيل المثال لا الحصر :

تم الغاء الالعاب الشتوية للقطب الشمالي عام 2020 وتأجيل الالعاب الاولمبية لرابطة جنوب شرق اسيا 2020.

كان من المقرر ان تجري الالعاب الاولمبية الصيفية في طوكيو واتخذت الحكومة اليابانية الإجراءات للحد من اسوا تفشي للفيروس (23) وقد اجلت الكثير من الالعاب الضمنية وكان هناك مقترح لنقل الالعاب الاولمبية الى لندن .

اقيم حفل اضاءة الشعلة الاولمبية في اليونان بمناسبة الالعاب الصيفية دون متفرجين (24).
اعلنت وزارة الرياضة في السعودية قي 14 مارس 2020 تعليق النشاطات الرياضية الى اشعار اخر (25).

اجلت الصين دوري السوبر 2020 (26).

²¹ - "How the coronavirus is affecting sports leagues and events". *Los Angeles Times* -

(باللغة الإنجليزية). مؤرشف من الأصل

<https://ar.wikipedia.org/wiki>

²² - Fitzsimmons, Caitlin (2020-04-04). "Craig Foster rallying sport to 'play for lives' in

volunteer response". *The Sydney Morning Herald* (باللغة الإنجليزية). مؤرشف من الأصل

²³ -

News, A. B. C. "Abe brushes aside worries of virus impact on Tokyo Olympics". *ABC News*

(باللغة الإنجليزية). مؤرشف من الأصل

²⁴ - "Tokyo 2020 torch lit behind closed doors in ancient Olympia". *Reuters*.
باللغة الإنجليزية مؤرشف من الاصل .

²⁵ وزارة الرياضة : تعليق النشاط الرياضي بالمملكة وإغلاق الصالات والمراكز الرياضية الخاصة - السبت 19/7/1441

هـ الموافق 14/03/2020 م واس نسخة محفوظة 2020-04-25 على موقع واي باك مشين .

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

²⁶ - *Chinese Football Association* باللغة الصينية. January 30, 2020. مؤرشف من الأصل

اعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) تأجيل مباريات تصفيات كأس العالم 2020 المزمع اقامته في شهري مارس ويونيو 2020 الى موعد لاحق (27) .

المبحث الثاني

فيروس كورونا باعتباره عائق امام الرياضة

فيروس كورونا المميت سريع الانتشار الاكثر شراسة الذي اجتاح العالم دون استاذان والذي من اهم طرق الوقاية منه التباعد الاجتماعي والحد من التجمعات اصبح حاجز منيع يعيق الرياضة والتدريبات والمحافل الدولية التي لطالما انتظرها الجميع بفارغ الصبر ، نقسم المبحث الى مطلبين في الاول نحاول تعريف الفيروس بشكل علمي مبسط ، ونخصص المطلب الثاني لأثر هذه الجائحة على الرياضة وكما يلي :

المطلب الاول

تعريف فيروس كورونا

تعريف فيروس كورونا: يمكن تعريف فيروس كورونا بانه فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان على حد سواء وهذا الفيروس يسبب عدوى في الجهاز التنفسي وتتفاوت حدة ووطأة هذا المرض من نزلات البرد العادية الشائعة الى اعراض اشد مثل متلازمة الشرق الاوسطية التنفسية ، كما عرفت منظمة الصحة العالمية كوفيد19 بانه: مجموعة فيروسات تتسبب بعدوى في الجهاز التنفسي وحدة العدوى تبدأ بنزلات البرد الى ان تصل الى امراض اشد مثل متلازمة سارس كا ان الفيروس قابل للانتقال في جميع المناطق ذات الطقس الرطب والحار وهناك ارتباط جيني بين فيروس سارس وكوفيد19 الا انها مختلفة (28) .

المطلب الثاني

اثر جائحة كورونا على الرياضة

منذ اندلاع معركة مكافحة جائحة كورونا تعمل المؤسسات الدولية الصحية والسياسية على انقاذ المصابين بالوباء وتخفيف قلق الناس المتزايد منه والانتصار على المرض ومع ملازمة

²⁷ - Update on upcoming FIFA World Cup qualifiers". AFC. March 9, 2020 . مؤرشف من الأصل .

<https://ar.wikipedia.org/wiki>

²⁸ - منظمة الصحة العالمية

www.who.int

الناس لمنزلهم التزاما بالتعليمات اصبح الكثير منهم يعانون من الوزن الزائد وامراض ناجمة عن الجلوس لساعات طويلة بدون حركة وحالة اكتئاب نفسي مما دعى الى ايجاد حلول صحية تتلائم مع الوضع الراهن(29)، ان من اهم الوسائل الاحترازية لتقليل حجم الاصابات بكوفيد 19 التباعد الاجتماعي والذي ادى الى اغلاق الاندية الرياضية وصالات اللياقة البدنية ومنع ممارسة التمارين بشكل جماعي وبالرغم من ذلك يمكن ممارسة الركض والجري في الاماكن المفتوحة مع الالتزام بالتعليمات واللوائح المحلية ونظرا لغلق صالات اللياقة البدنية فمن الممكن اداء التمارين في المنزل وينصح بالتركيز على التمارين البسيطة التي لا تحتاج الى اجهزة وضمان تعقيمها قبل الاستعمال(30) ، اكد المتخصصون الرياضيون اهمية الرياضة في فترة الحجر المنزلي وحذر المدربون ومسؤولي اللياقة في مراكز اللياقة البدنية من الاستسلام للراحة السلبية والجلوس في المنزل بعيدا عن الرياضة سواء للرياضيين او غيرهم التي تنشط الدورة الدموية بالتالي تقوي جهاز المناعة لكي يكون قادر على صد الفيروسات .

بما اننا نعيش ظروفًا استثنائية غير مسبوقة يجب التعامل معها بما يخدم صحة الجسم بعيدا عن الخمول والكسل لمواجهة الكود الاجباري في المنزل الذي فرضه انتشار فيروس كورونا ، اضافة الى الدعوى الى ممارسة التدريبات عبر فيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي او اليوتيوب والدعوة الى الابتعاد عن السكريات والالتزام بتناول الاطعمة الغنية بالفيتامينات (31) ودعت وزارة الشؤون الرياضية في الكثير من الدول كافة افراد المجتمع الى ممارسة الرياضة في المنزل والدعوة الى تفعيل الانشطة والبرامج مع الالتزام بالتوجيهات والتدابير الاحترازية الصادرة من اللجان العليا لمكافحة جائحة كورونا (خلية الازمة في العراق) لضمان المحافظة على الصحة البدنية والنفسية واستثمار اوقات الفراغ(32).

وقد اقيمت عدة ندوات تتناولت "آثار جائحة كورونا على الأنشطة الرياضية" والندوة الالكترونية التي نظمتها "الخيمة الخضراء" التابعة لبرنامج لكل ربيع زهرة " خير مثال على ذلك ان الرياضة

²⁹ www.chinatoday.com

³⁰ - سلاحان فتاكان لمواجهة كورونا

aljazeera.net/news/healthmedicine

³¹ https://www.addustour.com-

³² alwatan.com -

بوصفها من الصناعات الاقتصادية التي تصل قيمتها السوقية إلى أكثر من 470 مليار دولار عالمياً قد تضررت تضرراً كبيراً بسبب توقف الأنشطة وواجه القائمين عليها سواء كانوا من الرياضيين أو الإداريين أو الأندية صعوبات وتحديات كبرى خلال فترة التوقف وأوضح المتحدثون في هذه الندوات من الرياضيين والاتحادات ومسؤولي الأندية ومن مختلف الدول أن القطاع الرياضي تأثر بجائحة كورونا وواجه صعوبات كبرى مثل باقي الأنشطة البشرية، مشيرين إلى أنه يعتبر صناعة قائمة بذاتها وترتبط به العديد من الأنشطة الاقتصادية على سبيل المثال الفنادق والسياحة والخدمات والإعلام وغيرها.

وقد تسببت الجائحة في خلل يستوجب إيجاد حلول قانونية منها العقود المبرمة مع اللاعبين والأندية والأجهزة الإدارية والفنية والبنث الفضائي والإعلانات وغيرها ومعالجة كل حالة على حدة للتخفيف من أثر الالتزامات المادية المترتبة على الأطراف المتضررة، وتستوجب المعالجة لتلك العقود والالتزامات إصدار أحكام قضائية تمثل مبادئ قانونية راسخة يهتدي بها المتعاقدون لحل الإشكاليات.

وأشارت تلك الندوات والمؤتمرات إلى ضرورة أخذ اللياقة البدنية للاعبين بعين الاعتبار قبل اتخاذ قرار عودة النشاط عن طريق وضع برنامج للتأهيل الرياضي عن بعد ، يسمح بمتابعة اللاعبين ومدى استعداداتهم البدنية خاصة وأن مستواهم سيتراجع دون استثناء بسبب توقف النشاط لفترة طويلة. (33)

وقد دفعت الرياضة العراقية ثمن غالي لا يمكن تعويضه بسبب عدوى "Coved 19" تمثلت بنجوم راسخين في عالم الكرة العراقية، تاريخ لا يمحي وهم النجوم الراحلون (احمد راضي و علي هادي و ناظم شاكر) الرحمة والخلود لنفوسهم الزكية .

الاستنتاجات

فيروس كورونا الذي سرعان ما اجتاح العالم غير حياة الافراد وفرض على المجتمع الدولي نمط حياة مختلف وكان تأثيره شامل لجميع الجوانب ومنها الجانب الرياضي .
ضرورة اخذ الحيطة والحذر والالتزام بالتدابير الاحترازية للحد من الانتشار المريع لهذا الفيروس .

³³ - آثار - كورونا - السلبية - على - الأنشطة - الرياضية

كلف هذا الفيروس الرياضة الكثير من الخسائر المادية والمعنوية .
قد نواجه في الحياة ،صعوبات إيجابية أو سلبية ، يجب النظر الى الجانب المشرق، ففي فترة
حظر التجول، أتحت فرصة للجلوس مع العائلة للكثيرين ممن تشغلهم الحياة ومتطلباتها لتحقيق
هذا الهدف، و ممارسة الرياضة مع الابناء لغرس فكرة اللياقة البدنية وخفة الحركة وجعله روتين
لحياتهم المستقبلية.

التوصيات

نوصي بعدم الاستسلام والالتزام بممارسة الرياضة لأهميتها من الناحية الصحية والنفسية
للرياضيين خاصة وافراد المجتمع عامة .
العمل على بث برامج عبر قنوات التلفزيون و الانترنت واليوتيوب تحتوي على الرياضات الخفيفة
التي لا تحتاج الى اجهزة صعبة المنال ليتمكن العامة من الاشتراك في هكذا برامج.
3-القيام بمسابقات عبر وسائل السوشيال ميديا تتضمن منافسات للرياضة اليومية الضرورية
ونشر التثقيف والمحاضرات التوعوية في هذا الموضوع.
اعادة جدولة مواعيد جديدة للبطولات والالعاب الرياضية مع الالتزام بالضوابط وإدماج الرياضة
والنشاط البدني ضمن الاستراتيجيات الوطنية للتنمية المستدامة.

المصادر

- القران الكريم
- الاكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي ، الفصل الخامس ، التدريب.
- مفهوم التدريب الرياضي
- <https://mawdoo3.com>
- training"Business Dictionary,Retrieved 5-6 2017,Edited
- Mawdoo3.com
- m.facebook.com.posts
- <https://ar.wikipedia.org/wiki>

sport to – Fitzsimmons, Caitlin (2020-04-04). "Craig Foster rallying –
(باللغة الإنجليزية) 'play for lives' in volunteer response". The Sydney Morning Herald

News, A. B. C. "Abe brushes aside worries of virus impact on Tokyo –
Olympics". ABC News (باللغة الإنجليزية).

. Reuters [Tokyo 2020 torch lit behind closed doors in ancient Olympia](#) –

. <https://www.wikiwand.com/ar/> –

Chinese Football Association –

www.chinatoday.com –

www.who.int World Health Organization –

aljazeera.net/news/healthmedicine –

<https://www.addustour.com> –

alwatan.com –

– <https://al-sharq.com> آثار-كورونا-السلبية-على-الأنشطة-الرياضية

دوافع الممارسة الرياضية للاعبى السباحة المعاقين ذهنياً في السودان

أ. د أحمد آدم أحمد محمد - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة

د. هويدا حيدر الشيخ محمود - جامعة الجزيرة - كلية التربية - قسم التربية الرياضية

ملخص البحث

جاء هذا البحث بعنوان : دوافع الممارسة الرياضية للاعبى السباحة المعاقين ذهنياً في السودان ، وذلك باعتبار أن الشخص المعاق شأنه شأن أي كائن حي يمتلك القدرة الوظيفية، وهذه القدرة يمكن أن تعبأ أو تحرك عن طريق المجهود الإرادي الطبيعي ، وتكمن أهمية البحث في أنه محاولة مساعدة الفرد المعاق على التكيف مع واقع البيئة التي يعيش فيها وإعادة صياغة هذا الواقع بما يضمن للفرد والبيئة اضطراد التقدم والرفاء الدائم ، وهدف البحث الى التعرف على دوافع الممارسه الرياضه للاعبى السباحه المعاقين ذهنيا في السودان استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته للدراسة ، تم اختيار عينه من (5) لاعبين من لاعبي الفريق القومى السوداني لذوى الاعاقه الذهنية الذين شاركوا في البطولة العالميه لذوى الاعاقه الذهنية بدبي 2019 . بعد معالجه البيانات احصائيا جاءت نتائج فى أن أهم دوافع الممارسه الرياضه للاعبى السباحه المعاقين ذهنيا في السودان تمثلت فى الدوافع النفسيه ، دوافع اجتماعيه ، الدوافع البدنيه ، دوافع إقتصادية ودوافع فنيه ، وعلى ضوء هذه النتائج قدم الباحثان توصيات أهمها : الاهتمام بالدوافع والعمل على تطويرها ، عقد دورات متخصصه بعلم النفس للمدربين .

Motives of Sports Practice for Mentally Handicapped Swimming

Players in Sudan

ABSTRACT

This research is entitled: Motives of sports practice for swimming players mentally handicapped in Sudan, as a person with a disability like any living organism has a functional ability, and this ability can be mobilized or moved by the natural volitional effort, and the importance of research is that it is an attempt to help the individual The research aims to identify the motives of sports practice for the mentally handicapped

swimming players in Sudan. The researchers used the descriptive method to suit the study.

A sample was selected from (5) players from the Sudanese national team for people with intellectual disabilities who participated in the World Championship for people with intellectual disabilities in Dubai 2019, after processing the data statistically results came in that the most important motives of the practice of sports for the mentally disabled swimming players in Sudan were in the psychological motivations, Physical motivations, social and technical motivations, and in the light of these results the researchers made the most important recommendations: attention to motivations and work to develop them, holding specialized courses in psychology for trainers.

Key words: People of determination, recreation, physical competence, mental health, social interaction behaviors.

المقدمة ومشكلة الدراسة :

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم، وقد اقتضت حكمة الله تعالى ووصلت إرادته إلى أن يكون الأفراد سواسية لا يتفاضلون أمام الله إلا بالتقوى، "إن أكرمكم عند الله أتقاكم"، فمنهم من فضلهم الله في الرزق ورفع بعضهم درجات، ولكن إرادته قد تجعل بعض الأفراد عاجزين بسبب عاهة ما، تعوقهم عن أن يعيشوا حياة سوية كما يعيشها الآخرون. (فريد فريد زكي جاد الله، 2002، ص 2) ، وقد تزايد أعداد المعاقين في العالم بشكل ملحوظ وكبير خاصة في الآونة الأخيرة من عصرنا الحديث وبعد حدوث الكثير من التغيرات الديموغرافية في الحياة وتفتي العوامل الصحية التي تصيب الأم الحامل قبل وأثناء الولادة والمسببة للإعاقة، برز هنا الاهتمام الكبير بفئات المعاقين على كافة المستويات، وتعاضمت نسبة المعاقين في العالم اليوم إلى ما يعادل 13.5% من مجموع سكان العالم مع بداية القرن الحادي والعشرين، ومن الممكن أن تصل إلى 15% وعلى هذا فعدد المعاقين في العالم اليوم يصل إلى 900 مليون شخص

سيكون أكثر من 80% منهم من بلدان العالم الثالث والبلدان النامية ، وقد حرص المجتمع الدولي والمنظمات العالمية ومنظمات حقوق الإنسان في الربع الأخير من القرن الماضي على أن يأخذ المعوق نصيبه من الرعاية والاهتمام والحقوق والواجبات ، فأصدرت الأمم المتحدة - إعلان حقوق المعاقين عقلياً - عام 1971 ، وإعلان حقوق المعوقين عام 1975 ، كما أنها أعلنت العام الدولي للمعاقين عام (عادل عبدالله محمد، 2011م، ص113) ، فالأشخاص المعاقين أعضاء في المجتمع، ولهم حق البقاء ضمن المجتمعات المحلية التي ينتمون إليها. وينبغي أن يتلقوا الدعم الذي يلزمهم داخل الهياكل العادية للتعليم والصحة والعمل والخدمات الاجتماعية. وكما أن للأشخاص المعاقين نفس الحقوق، فإن عليهم أيضاً أداء الالتزامات في حدود ما تسمح به إعاقاتهم . ومع إعمال هذه الحقوق، يفترض في المجتمعات أن تعقد المزيد من الآمال على الأشخاص المعاقين . وينبغي أن تتخذ في إطار عملية تأمين الفرص المتكافئة، ترتيبات ترتيبات تيسر للأشخاص المعاقين تحمل مسؤولياتهم كاملة بوصفهم أعضاء في المجتمع.

فالطفل المعاق هو الطفل الذي لا تستطيع حالته النفسية الفسيولوجية التغلب على الصعوبات والمشكلات في نموه وتكيفه النفسي والاجتماعي نتيجة اضطرابات وراثية أو بيئية، ويتطلب ذلك مساعدته لتصحيح هذه الوظائف أو تنمية البدائل التعويضية التي تساعد في الوصول إلى مرحلة من التكيف النفسي والاجتماعي. (حلمى محمد إبراهيم، ليلي السيد فرحات، 1998، ص 38). ويشير (محمد كامل عفيفي عمر، 1998، ص90)، إلى أن المعاقين هم: "الأفراد الذين لديهم عجز في البدن أو العقل، وهذا العجز يخرجهم عن المتوسط العام للناس، وتكون قدراتهم بذلك محدودة" ، كما يعرف المعاق بأنه: "الفرد الذي فقد جزءاً من كفاءته الحسية أو الحركية أو العضلية أو العقلية، سواء كان ذلك بالميلاد أو بالاكتساب، بحيث تصبح تلك الإعاقة مزمنة أياً كانت درجتها مما يجعله غير قادر على القيام بالعمل، وفي حاجة خاصة إلى الاعتماد على الغير في حياته الخاصة والعامة". (حلمى إبراهيم و ليلي فرحات، 1998، ص 38) ويعرف (أسامة رياض، 2001، ص 20)، المعاق بأنه: "إنسان يفقد جزءاً من كفاءته العضلية أو الحركية أو إحدى حواسه المعروفة، وذلك إما عند الولادة أو نتيجة لمرض أو حادث، وتم علاجه

واستقرت حالته مع بقاء الإعاقة واستمرارها ثابتة مهما اختلفت نسبة الإعاقة". ويمكن تصنيف الإعاقة الى :- الإعاقة الحركية

الإعاقة الحسية، الإعاقة الذهنية، الإعاقة العقلية، الإعاقة المزدوجة ، الإعاقة المركبة . وتعرف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي:2002الاعاقة العقلية هي اعاقه تمتاز بمحددات ملحوظة في كل من القدرات الوظيفية الذكائية وفي السلوك التكيفي كما هو معبر عنه في المهارات الذكائية والمهارات التكيفية الممارسة وتنشأ هذه الاعاقه قبل سن 18 سنة ، وتكمن أهمية ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين فى تنمية المهارات الحركية الأساسية ، تنمية التوافق العضلي العصبي ، تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية ، العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والاتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة ، تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها،وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة ، تنمية الإحساس بأجهزة الجسم المختلفة،والإحساس بالمكان، ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وإمكانية حركته في البيئة المحيطة به ، زيادة قدراته من الممارسة الترويحية ، اكتساب مهارات حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير ، تنمية الاتجاهات السليمة - الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة (أحمد إسماعيل محمد، 2009، ص55-5). ومن أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضى ما يلى: محاولة أكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياض، ممارسة النشاط الرياضى لإسهامه فى رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج .، الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضى، (ليندا دافيدوف. 2000 ، ص45)

ومن فوائد السباحة للمعاقين :أن للسباحة فوائدها النفسية والمعنوية لذلك تطورت لنشاطات تنافسية ما بين كافة الأعمار ، تنفيذ السباحة فى تأهيل المعاق لاستعادة أحساسة بوضع جسمه ، تستخدم السباحة كرياضة تاهيلية وعلاج مائى للمعاقين ، وللسباحة نتائج وظيفية ايجابية وخاصة على الجهاز الحسى و العصبى العضلى ، وتهدف ممارسة السباحة للمعاقين كرياضة الى تشجيعهم لتحسين لياقتهم وكفاءتهم البدنية بأنفسهم، كما تساعد السباحة للمعاقين على تنمية أنواع جديدة من الأشكال الحركية المتنوعة تساعدهم على استعادة توازنهم ووضع أجسامهم فى

الماء ما بعد الإصابة ، تعد السباحة من الألعاب الجماعية التي تتيح للفرد المعاق فرصة جيدة للاختلاط من الأفراد في المجتمع (كابتن محمد سيد ، 2011م)

وقد تمثلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان في أن الاهتمام بدوافع الممارسة الرياضية لذوى الاعاقة بصورة عامة والاعاقة الذهنية بصورة خاصة تكاد تكون ضعيفة ولا تجد الاولوية عند ادارات مراكز ذوى الاعاقة بالرغم من أنها الاساس في تحفيز ذوى الهمم للممارسة الرياضية وتجعلهم يسعون للممارسة الرياضية برغبة شديدة وقد أكدت ذلك دراسة (ماجد سليم الصالح) والتي توصلت الى أن ترتيب دوافع ممارسة كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، هي الدوافع البدنية تلتها الدوافع الفنية، الدوافع النفسية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع الاقتصادية وأخيراً الدوافع المهنية ، كما أكدته أيضا دراسة (كنيوة مولود) التي توصلت الى أن ترتيب دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي ، جاءت كالتالي : دوافع اللياقة البدنية ، الدوافع النفسية وخفض التوتر ، الدوافع الجمالية والفنية ، دوافع التفوق الرياضي ، الدوافع الاجتماعية ، دوافع التوتر والمخاطرة .

المنهجية :

مجتمع البحث: تكون من ذوى الاعاقه الذهنية الذين يمارسون السباحة بمراكز المعاقين بولاية الخرطوم وعددهم (15) معاق (6) بنات و(9) من البنين .

عينة الدراسة : تكونت من (5) لاعبين من لاعبي الفريق القومي السوداني لذوى الاعاقه الذهنية يمارسون السباحة بمراكز المعاقين بولاية الخرطوم وتم اختيارهم للمشاركة في البطولة العالميه لذوى الاعاقه الذهنية بدبي 2019. ولقد تم أختيارهم بالطريقة العمدية .

جدول قم (1) يوضح تصنيف العينة من حيث العمر

م	العمر	العدد	النسبة المئوية
-1	5 - 10 سنة	-	0%
-2	11 - 15	3	60%
-3	16 - 20	1	20%
-4	21 فأكثر	1	20%
	المجموع	5	100%

جدول قم (2) يوضح تصنيف العينة من حيث المؤهل

م	العمر	العدد	النسبة المئوية
-1	اساس	3	%60
-2	ثانوى	2	%40
-3	جامعى		%0
-4	فوق الجامعى	-	%0
	المجموع	5	%100

جدول قم (3) يوضح تصنيف العينة من حيث المركز

م	المركز	العدد	النسبة المئوية
-1	الصدىق	2	%40
-2	الاجيال	-	%0
-3	النيل الازرق	-	%0
-4	الفاروق	1	%20
-5	امنية	2	%40
	المجموع	5	%100

اداة الدراسة :

تمت الاستعانة بالاستبانة التي استخدمها ماجد سليم الصالح والهنداوى وناجح ذيابات (ماجد سليم الصالح ، 2014م ، ص23) بالإضافة الى الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة ، وتتكون هذه الاستبانة من (6) مجالات) و(39) عبارة . مجال الدوافع البدنية (7) عبارات ، مجال الدوافع الاجتماعية (7) عبارات ، مجال الدوافع النفسية (7) عبارات ، مجال الدوافع الاقتصادية (6) عبارات ، مجال الدوافع الفنية (6) عبارات ، مجال الدوافع المهنية (6) عبارات. صدق أداة البحث :- تم تحديد صدق اداة الدراسة عن طريق عرضها على عدد (10) محكمين من حملة الدكتوراة فى التربية والتربية الرياضية والمتخصصين فى البحث العلمى ، والذين قاموا بإبداء الملاحظات قام الباحث بإجرائها لتصبح الاستبانة بشكلها النهائى مكونة من (5) مجالات و(33) عبارة حيث تم حذف مجال الدوافع المهنية ، كما قام الباحث بتطبيق الاستبانة

استطلاعياً على عينة مكونة من (10) من مجتمع الدراسة ، واستخدم طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وعالج البيانات بمعادلة بيرسون للارتباط- :

جدول رقم (4) يوضح صدق وثبات الاستبانة.

م	المحاور	عدد العبارات	الثبات	الصدق
1-	الدوافع البدنية	7	0.83	0.91
2-	مجال الدوافع الاجتماعية	7	0.90	0.94
3-	مجال الدوافع النفسية	7	0.95	0.97
4-	مجال الدوافع الاقتصادية	6	0.80	0.89
5-	مجال الدوافع الفنية	6	0.85	0.92
	المجموع	33		

- الاجراءات : قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة الدراسة بتاريخ 10/1/2019م ، ثم قام بجمع الاستمارات والتي بلغ عددها (5) استمارة وذلك بنسبة (100%) ثم قام الباحث بتفريغها وتبويبها توطئة لمعالجتها إحصائياً.

1) عرض النتائج :- للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على التعرف على الدوافع البدنية لممارسه الرياضه للاعبى السباحه المعاقين ذهنيا في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة ، والجدول رقم () أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (5) يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع البدنية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	للمحافظة على لياقتي البدنية	4	80%	0	0%	1	20%
2	لتحسين الكفاءة الوظيفية لأفراد جسمي	3	60%	1	20%	1	20%
3	لأنها توفر لي الحركة والنشاط اللازمين لجسمي	5	100%	0	0%	0	0%
4	لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض	3	60%	2	7%	0	0%

5	للمحافظة على اعتدال قوامي	4	80%	1	20%	2	10%
6	لتطوير مهاراتي الفنية والبدنية	4	80%	0	0%	1	20%
7	لأنها تتفق وقدراتي الجسمية	2	40%	2	40%	1	20%
	النسبة الكلية		71.4%				

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع البدنية انحصرت بين (40% - 100%) وقد إعتد الباحث نسبة (50% لقبول العبارة ، عليه إحتلت العبارات (3) المرتبة الاولى ونسبة موافقة (100%) والتي اشارت الى : لأنها توفر لي الحركة والنشاط اللازمين لجسمي ، تلتها العبارات (1 ، 5 ، 6) بالترتيب ونسبة (80%) والتي أشارت الى : للمحافظة على لياقتي البدنية ، للمحافظة على اعتدال قوامي ، لتطوير مهاراتي الفنية والبدنية ، ثم تلتها العبارات (2 ، 4) بالترتيب ونسبة موافقة بلغت (60%) وقد أشارتا الى : لتحسين الكفاءة الوظيفية لأفراد جسمي ، لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض ، وبلغت مجمل نسبة الموافقة على مجال الدوافع البدنية (71.4%) .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الأول بأن الدوافع البدنية لممارسه الرياضه للاعبين السباحه المعاقين ذهنيا في السودان هي :

لأنها توفر لي الحركة والنشاط اللازمين لجسمي ، للمحافظة على لياقتي البدنية ، للمحافظة على اعتدال قوامي ، لتطوير مهاراتي الفنية والبدنية ، لتحسين الكفاءة الوظيفية لأفراد جسمي ، لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض ، ويؤكد هذه النتيجة كل من (ماجد سليم الصالح ، 2014م) بإشارته الى أن : دوافع الممارسة لدى اللاعبين المعاقين سمعياً في الأردن نتائج إيجابية لجميع مجالات الدراسة .

2-3 للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على :- التعرف على الدوافع الاجتماعية لممارسه الرياضه للاعبين السباحه المعاقين ذهنيا في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة ، والجدول رقم (6) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (6) يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع الاجتماعية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لأوافق	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة

المئوية		المئوية		المئوية		
%0	0	%0	0	%100	5	1 لأنها توفر لي الشهرة محليا
%0	0	%0	0	%100	5	2 لأن أصدقائي يمارسوها أيضا
%0	0	%0	0	%100	5	3 ليزداد أصدقائي ومعارفي
%0	0	%0	0	%100	5	4 لأنني وجدت تشجيعاً من أهلي وأقاربي
%0	0	%20	1	%80	4	5 لأنها تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في بلدي
%20	1	%0	0	%80	4	6 لتحسين وضعي الإجتماعي
%20	1	%20	1	%60	3	7 لأنها تنمي عادات وقيم اجتماعية
%5.71	2	%5.71	2	%88.57	31	النسبة الكلية

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع الاجتماعية انحصرت بين (60% - 100%) وقد إعتد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه إحتلت العبارات (1 ، 2 ، 3 ، 4) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (100%) والتي اشارت الى : لأنها توفر لي الشهرة محليا ، لأن أصدقائي يمارسوها أيضا ، ليزداد أصدقائي ومعارفي ، لأنني وجدت تشجيعاً من أهلي وأقاربي تلتها العبارات (5 ، 6) بالترتيب وبنسبة (80%) والتي اشارت الى : لأنها تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في بلدي ، لتحسين وضعي الإجتماعي ، ثم تلتها العبارات (7) وبنسبة موافقة بلغت (60%) وقد اشارت الى : لأنها تنمي عادات وقيم اجتماعية .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثاني بأن الدوافع الاجتماعية لممارسه الرياضه للاعب السباحه المعاقين ذهنيا في السودان هي :

- لأنها توفر لي الشهرة محليا ، لأن أصدقائي يمارسوها أيضا ، ليزداد أصدقائي ومعارفي ، لأنني وجدت تشجيعاً من أهلي وأقاربي ، لأنها تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في بلدي ، لتحسين وضعي الإجتماعي ، لأنها تنمي عادات وقيم اجتماعية

ويؤكد هذه النتيجة كل من (كنيوة مولود ، 2008م) بإشارته الى أن : جود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك في الأبعاد التالية: الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية ودوافع اللياقة البدنية.

3-3 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذي ينص على :- التعرف على الدوافع النفسية لممارسه الرياضه للاعبى السباحه المعاقين ذهنيا في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة ، والجدول رقم (7) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (7) يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع النفسية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي	5	100%	0	0%	0	0%
2	ليكون لدي شخصية مؤثرة	5	100%	0	0%	0	0%
3	لأنها تزيل مظاهر القلق والتوتر عندي	5	100%	0	0%	0	0%
4	لأنها تشعرني بالرضا والسرور	5	100%	0	0%	0	0%
5	حتى اكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة والشجاعة	5	100%	0	0%	0	0%
6	للحصول على احترام الآخرين	4	80%	0	0%	1	20%
7	لأنها تبعدني عن مشاكل الحياة اليومية	4	80%	0	0%	1	20%
	النسبة الكلية	33	94.28%	0	0%	2	5.72%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع النفسية انحصرت بين (80% - 100%) وقد إعتد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه إحتلت العبارات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (100%) والتي اشارت الى : لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي ، ليكون لدي شخصية مؤثرة ، لأنها تزيل مظاهر القلق والتوتر عندي ، لأنها تشعرني بالرضا والسرور ، حتى اكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة والشجاعة ، تلتها العبارات (6 ، 7) بالترتيب وبنسبة (80%) والتي أشارت الى : للحصول على احترام الآخرين ، لأنها تبعدني عن مشاكل الحياة اليومية .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثالث بأن الدوافع النفسية لممارسه الرياضه للاعب السباحه المعاقين ذهنيا في السودان هي : لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي ، ليكون لدي شخصية مؤثرة ، لأنها تزيل مظاهر القلق والتوتر عندي ، لأنها تشعرني بالرضا والسرور ، حتى اكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة والشجاعة ، للحصول على احترام الآخرين ، لأنها تبعدني عن مشاكل الحياة اليومية . ويؤكد هذه النتيجة كل من (كنيوة مولود ، 2008م) بإشارته الى أن : جود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك في الأبعاد التالية: الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية ودوافع اللياقة البدنية.

3-4 للإجابة على سؤال البحث الرابع والذي ينص على: - التعرف على الدوافع الاقتصادية لممارسه الرياضة للاعب السباحه المعاقين ذهنيا في السودان؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة، والجدول رقم (8) أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (8) يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع الاقتصادية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	لأنها تعود علي بالكسب المادي	4	80%	1	20%	0	0%
2	للحصول على الحوافز المادية والمعنوية	4	80%	0	0%	1	20%
3	لتوفر الأدوات الخاصة باللعبة	3	60%	1	20%	1	20%
4	لكثرة الامتيازات المادية الممنوحة للاعبات	3	60%	2	40%	0	0%
5	لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجانا	4	80%	1	20%	0	0%
6	لأنها غير مكلفة ماديا	3	60%	1	20%	1	20%
	النسبة الكلية	21	70%	6	20%	3	10%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع الاقتصادية انحصرت بين (80% - 60%) وقد إعتد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه إحتلت العبارات (1 ، 2 ، 5) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (80%) والتي اشارت الى

: لأنها تعود علي بالكسب المادي ، للحصول على الحوافز المادية والمعنوية ، لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجاناً ، ، تلتها العبارات (3 ، 4 ، 6) بالترتيب وبنسبة (60%) والتي أشارت الى : لتوفر الأدوات الخاصة باللعبة ، لكثرة الامتيازات المادية الممنوحة للاعبين ، لأنها غير مكلفة مادياً .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الرابع بأن الدوافع الاقتصادية لممارسه الرياضه للاعبين السباحه المعاقين ذهنياً في السودان هي :

- لأنها تعود علي بالكسب المادي ، للحصول على الحوافز المادية والمعنوية ، لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجاناً ، لتوفر الأدوات الخاصة باللعبة ، لكثرة الامتيازات المادية الممنوحة للاعبين ، لأنها غير مكلفة مادياً .

3-5 للإجابة على سؤال البحث الخامس والذي ينص على :- التعرف على الدوافع الفنية لممارسه الرياضه للاعبين السباحه المعاقين ذهنياً في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة، والجدول رقم (9) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (9) يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع الفنية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي	4	80%	1	20%	0	0%
2	لرفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية	3	60%	1	20%	1	20%
3	لتتاح لي فرصة الاحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني	3	60%	1	20%	1	20%
4	لأنني أتقن مهارات هذه اللعبة	3	60%	2	40%	0	0%
5	لمعرفتي بقوانينها	3	60%	1	20%	1	20%
6	لأنها تهدف إلى إشباع التذوق الفني والجمالي لدي	2	40%	2	40%	1	20%
	النسبة الكلية	18	60%	8	26.7%	4	13.3%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع الفنية انحصرت بين (80% - 40%) وقد إعتد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه إحتلت العبارات (1) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (80%) والتي اشارت الى : من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي ، تلتها العبارات (2 ، 3 ، 4 ، 5) بالترتيب وبنسبة (60%) والتي أشارت الى : لرفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية ، لتتاح لي فرصة الاحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني ، لأنني أتقن مهارات هذه اللعبة ، لمعرفتي بقوانينها .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الخامس بأن الدوافع الفنية لممارسه الرياضة للاعبى السباحة المعاقين ذهنيا في السودان هي :

- من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي ، لرفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية ، لتتاح لي فرصة الاحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني ، لأنني أتقن مهارات هذه اللعبة لمعرفتي بقوانينها .

مناقشة النتائج :

بالرجوع الى الجداول (5-9) نجد أن مجال الدوافع النفسية جاء فى المرتبة الاولى بنسبة (94.28%) ويعدده جاء مجال الدوافع الاجتماعية بنسبة (88.57%) يليه بعد ذلك مجال الدوافع البدنية بنسبة (71.4%) ثم مجال الدوافع الاقتصادية بنسبة (70%) واخيرا مجال الدوافع الفنية (60%) ، حيث أن الدوافع النفسية تساعد المعاق كثيرا فى ممارسة الرياضة لأنها تشعره بالرضا والسرور يبالاضافة الى ان ممارسة النشاط الرياضي تعمل على اكتساب الصحة واللياقة البدنية. " كما اورد (ليندا دافيدوف. 2000 ، ص50) ذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي .فإنه قد يجب بما يلي " :أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً." مما يؤكد اهمية الاهتمام بالدوافع البدنية للمعاقين، وان السباحة تستخدم كرياضة تأهيلية وعلاج مائي للمعاقين، والدوافع الاجتماعية تعتبر من الدوافع أو الحاجات الثانوية مثل الحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المركز أو المكانة، والحاجة إلى السيطرة والقوة، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى إثبات الذات وغيرها ، كما انها توفر الشهرة محليا للمعاق وبالتالي يشعر بذاته وسط زملائه .

Eric k. Han sen & Daphne A ، اما الدوافع الاقتصادية والتي تتمثل في الحصول على الحوافز المادية والمعنوية تعد ضرورية جدا وتحفز على ممارسة الرياضة لانها تحقق للمعلق الكثير من الاحتياجات مثل لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجانا . وقد أكد ذلك (ليندا دافيدوف. 2000 ، ص45) أن الدوافع الاقتصادية تعتبر من الدوافع الغير مباشرة في ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجب على الفرد أن يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل ، والدافع الفنية تمثل جانب وطني للمعاقين مثل رفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية وتمكن المعاق من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي خاصة أن السباحة تعد من الألعاب الجماعية التي تتيح للفرد المعاق فرصة جيدة للاختلاط من الأفراد في المجتمع (كابتن محمد سيد ، 2011م).

المراجع :-

- 1- أسامة رياض (2001) رياضة المعاقين والأسس الطبية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 2- أسامة كامل راتب (1990م) دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 3- حلمى محمد إبراهيم، لىلى السيد فرحات (1998م) التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة .
- 4- محمد كامل عفيفي عمر (1998م) التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء، القاهرة..
- 5- عادل عبد الله محمد (2011م) مدخل إلي الاضطرابات التوحد والاضطرابات السلوكية والانفعالية، ودار الرشاد، القاهرة..
- 6- عمرو بدران (2003م) أهمية الدافعية في المجال الرياضي، جامعة المنصورة، مصر .
- 7- على عمر المنصوري، الرياضة لمجميع (1980م) المنشأة الشعبية لمنشر والتوزيع، ط1، طرابمس، ليبيا
- 8- ليندا دافيدوف. (1983) مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، ط 2، دار ماكرو هجل للنشر و.م.أ.القاهرة .

المجلات :

9- فريد فريد ذكى جاد الله (2002م) فاعلية برنامج ترويحي رياضى في تخفيف الانعزالية للصم والبكم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

المراجع الاجنبية :-

United State Of (Intramural Recreation) ، 2002، (John،- Byl 10
Human Kinetics.،America
Evidencebased ،)2005 (Eric k. Han sen & Daphne A Haas Kogun -11
،، ، radiation oncology

تأثير التعلم النشط على تعلم المهارات الاساسية في التنس

م.د. مناضل عادل قاسم - تربية ميسان

أ.م.د. محمد ماجد محمد صالح - جامعة ميسان

علي جبار حميد - جامعة ميسان

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية التعلم النشط في تطوير أداء الطلاب لمهارات الضربة الامامية و الخلفية والارسال بالتنس, وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث (إذ اجري البحث على عينة تم اختيارها عمدية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ميسان للعام الدراسي 2018\2019 مكونة من (60) طالب قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (30) طالب لكل مجموعة إذ تم تطبيق إستراتيجية التعلم النشط على المجموعة التجريبية بينما طبق الأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم جمع البيانات وتفرغها، تمهيداً للحصول على النتائج، وقد توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها : تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير الأداء الفني لمهارات الضربة الامامية و الخلفية و الارسال بالتنس, إن استخدام إستراتيجية التعلم النشط أدى إلى استخدام أجهزه وأدوات ساعدت الطلاب في تطوير الضربة الامامية والخلفية و الارسال. لذا يوصي الباحثون بـ : إمكانية استخدام هذه الإستراتيجية كأحد الاستراتيجيات المهمة في تدريس طلاب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية يجب الأخذ بالأفكار التي يطرحها الطلاب والعمل على تشجيعها وتطويرها من خلال تطبيق إستراتيجية التعلم النشط.

The effect of active learning on learning basic tennis skills**Abstract**

The study aimed to identify the effect of using an active learning strategy in developing students 'performance of front and back strike skills and tennis, and the researchers used the experimental approach to

design equal groups with pre and post test to suit the nature of the research problem (as the research was conducted on a deliberately selected sample of students of the stage The third in the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Maysan for the academic year 2018/2019 consisting of (06) students divided into two experimental and control groups with (30) students for each group as the active learning strategy was applied to the experimental group while the traditional method was applied to the control group, After completing the implementation of the curriculum, data were collected and discharged, in preparation for obtaining the results, and the researchers reached a set of conclusions, the most important of which are: The experimental group's superiority over the control group in developing the technical performance of the front and backhand and tennis skills, the use of an active learning strategy led to The use of devices and tools that helped students in developing the forehand, backhand, and transmission, so the researchers recommend: Using this strategy as one of the important strategies in teaching students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The ideas proposed by students must be taken into account and work to encourage and .develop them through the application of the active learning strategy

مقدمة البحث:

إن عملية التعلم والتعليم مستمرة منذ تاريخ العصور الإنسان القديم، وفي العصر الحديث، اتخذ التعليم اتجاهات حديثة تسير بخطى سريعة، مستقلاً أهدافه من الاكتشافات الحديثة التي توفرها البحوث العلمية في مجالات التربية التعليمية وعلم النفس، والتي تؤكد على أهمية ميول المتعلم ورعايته واهتمام به، ويعد تواصل المدرسة مع المجتمع من أهم العوامل الذي يعطي تنوع أساليب

التدريس الحديثة وفقا لتصور المتغيرة لطبيعة العملية التعليمية. بعد أن كان يعتمد على التسميع والحفظ، توسعت لتشمل المستويات المعرفية الإدراك العليا، الأمر الذي يتطلب التعلم الإيجابي للمتعلم في التعليم، بهدف إظهار الطلاب للقدرات الكامنة وتحسينها. لم يعد الأسلوب التقليدي للتعليم مناسبة للحياة الحديثة، وبالتالي برزت العديد من النظريات التربوية والتعليمية التي تساعد على اكتساب من المهارات العقلية، الحركية، والاجتماعية، وتعد مهمة المعلم الحديث وفقاً للأساليب الحالية هي توفير فرصة للمتعلم الحصول على المعرفة بأنفسهم والمشاركة بنشاط في جميع الأنشطة التربوية وينبغي الاستقلال في العمل والتفكير والاعتماد على الذات.

ولهذا تحتل المهارات الأساسية واحدة من بين المهارات المهمة التي تسهم في تكوين شخصية المتعلم الرياضي ، بل إنها القلب النابض الذي تتدفق من خلاله جوانبه المهارات والخبرات التي يتركز عليها اللاعب في اي رياضة مراد تعلمها (يعرب, 2010).

إن تعلم و تتدرب على مهارات لعبة معينة بشكل متقن يسهم وبشكل مباشر او غير مباشر في تعلم مهارات أخرى وخاصة في الألعاب الرياضية و بخصوص في الالعاب الفردية حيث تحتوي كل رياضة معينة على العديد من المهارات المتنوعة والتي قد تتشابه لحد ما في خط سيرها ومنها رياضة التنس (حيدر, 2017).

للمهارات الأساسية عن طريق استخدام بعض التقنيات التعلم الحديثة و التي بدورها تسهم في تسريع عملية التعلم والأقتصاد في الجهد, الوقت, والمال إذا ما تم تطبيقها بأسلوب العلمي الصحيح والتي يعتمد على التفاعل المتعلم في التعليم (صالح, 2016).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام الأسلوب التعلم النشط في تعلم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي ومعرفة مدى تطور المهارات بالأسلوب الاقران في عملية التعلم مما يساعد في الاقتصاد في الجهد و سرعة الوقت في الاتقان.

مشكلة البحث:

أن رياضة التنس من الرياضيات التي قلة ما تمارس في الاندية والمدارس وتكون محدودة في الجامعات وحصرا في كليات التربية الرياضية حيث نرى الطالب يواجه بعض الصعوبة في تعلم وأداء مهارات اللعبة. يعد المدربون والمتخصصون و الباحثون إن الأسس الضرورية في العملية التربوية و التعليمية، هوالنقصي و البحث عن التقنيات، أو طرائق التعليمية التي تلائم مهارات

الاساسية في الألعاب الرياضية المختلفة وقابليات المتعلم، والإمكانات المتوافرة للتطوير المهارات، والوصول إلي التعليم الفعال.

ومن خلال الدراسات والملاحظة الدقيق أثناء الدروس التعليمية للتنس في كليات التربية البدنية، لوحظ بأن هناك استخدامات قليلة لأساليب التعلم والتعليم المختلفة اثناء محاضرات تعلم لعبة التنس. وتمكن مشكلة دراسة الحالية في التقصي عن تقنيات تعليمية أخرى، واستبدالها بالتقنية التقليدية، وذلك بهدف اختيار المناسب و الأفضل للمتعلمين في دورس تعليم التنس، والاستفادة من الإسراع في التعليم أثناء المدة المخصصة للتعلم. ويأتي ذلك من خلال استخدام اسلوب تعلم النشط في طرق عرضها للمتعلم، وكيفية مشاركته بهذه الأساليب التعليمية، وإيجاد أسرع مدة تعليمية يظهر نجاح الأداء فيها للمهارات الاساسية للمتعلمين.

اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الاجابة عن الاسئلة الاتية:

1- ما أثر استخدام أسلوب التعلم النشط في التعليم بمهارات الضربة الامامية والخلفية، والارسال في التنس؟

2- كيف يمكننا تعرف أفضل أسلوب تعليمي، يقلل من زمن العملية التعليمية لمهارات الاساسية في التنس؟

3- ما الاسلوب التعليمي الافضل في التعليم مهارات التنس؟

فرضيات البحث:

يفترض الباحث ما يأتي:

1. إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في أثر أساليب التعلم في تعلم مهارات الضربة الامامية والخلفية والارسال في التنس بين الاختبارات القبلية والبعدية، ولصالح الاختبارات البعدية.

2. هناك تباين في أوقات التعلم الاسرع بين أساليب التعلم.

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أساليب التعلم في الاختبارات البعدية، ويتمثل أفضلها في تقنية التعلم النشط.

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة المنتظمين في دروس تعليم لعبة التنس.
- 2- المجال الزمني: الكورس الاول للعام الدراسي 2018-2019 م.
- 3- المجال المكاني: الملاعب الخارجية للتنس في كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: استعمل الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين. العينة: (60) طالبا من المنتظمين في المرحلة الثالثة، في كلية التربية الرياضية و علوم الرياضية من أصل مجتمع البحث (120) طالبا وبنسبة 50 %، وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً. ومن خلال الفصل الدراسي الاول للعام 2018-2019م. وكان معدل أعمارهم (21.5) سنة، وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الأصلي، وبأسلوب القرعة أيضاً ". وتم إجراء التكافؤ بينهم في اختبار المهارات موضوع الدراسة، ولم تظهر الاختبارات فروقا معنوية بين المجموعتين.

تجانس العينة وتكافؤ مجموعات البحث:

تجانس العينة:

قبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج الدراسة لجأ الباحثون للتحقق من تجانس عينة الدراسة في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول والوزن والعمر) وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن والعمر)

معامل المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري \pm ع	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	168.45	9.34	169	0.94	
الوزن	كغم	71.82	5.65	70	0.76 -	
العمر	سنة	21.05	1.57	21	0.82 -	

ويبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

تكافؤ مجاميع البحث:

قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، لجأ الباحثون إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في متغير الاختبارات المهارية الضربات الامامية والخلفية والإرسال بالتنس قيد الدراسة وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الاختبارات المهارية للبعض المهارات

التنس

نوع الدلالة	قيمة {t} المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		المعالم الاحصائية متغيرات
		\pm ع	س	\pm ع	س	
غير معنوي	1.36	3.19	20.67	2.23	21.54	1 الضربة الامامية
غير معنوي	1.08	2.42	20.10	3.28	19.18	2 الضربة الخلفية
غير معنوي	1.14	2.98	19.66	2.33	20.49	3 ضربة الإرسال

* الدرجة الجدولية {t} = (2.21) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58)

يتبين من خلال الجدول (2)، بأن الفروق في الاختبارات المهاري لضربة الامامية و الخلفية ولدقة الإرسال، بين مجموعتين الدراسة قد ظهرت غير معنوية، إذ أن قيم (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، البالغة (2.21) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث .

الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

الوسائل البحثية:

استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية. - الملاحظة. - الاستبانة. - الاختبارات والقياس.

الأدوات والأجهزة المستعملة:

أما الأدوات والأجهزة التي استعملها الباحثون فهي:

- ملعب للتنس قانوني بملحقاته وكرات تنس قانونية عدد (30) كرة.
- استمارة تسجيل للضربات الامامية و الخلفية و الإرسال بالتنس.
- مضارب تنس قانونية .
- حبال للقفز عدد (8) ورباط يد (كيتز) متقل والأشرطة المطاطية .
- شريط لاصق ملون.
- شريط قياس.
- أصباغ وطباشير .
- صفارة وساعة توقيت يدوية عدد (3).
- جهاز لابتوب نوع (hp).
- وميزان طبي(كغم) لقياس الوزن .
- حاسبة الكترونية من نوع (Casio – Scientific).
- أدوات مكتبية مختلفة (أوراق ، أقلام ... الخ) .
- كاميرة تصوير + فيديو نوع (SONY-16 mega pixels) .

تحديد الاختبارات المهارية:

ومن أجل تحديد الاختبارات المهارات الاساسية (الضربة الامامية والخلفية والإرسال) بموضوع الدراسة استخدموا الباحثون الاختبارات المعتمد من قبل الاتحاد الدولي للتنس (2018) وهو ملائم لعينة الدراسة وكما موضح بالآتي:

الاختبار الأول : اختبار هوايت لقياس دقة الإرسال (علاوي & نصر الدين, 1987; ريسان, 1989).

الغرض من الاختبار : قياس الدقة في الإرسال.

الإجراءات : يخطط ملعب التنس على وفق ما هو بالشكل (1)

◀ يثبت حبل قطرة (0,25) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة في أعلى بحيث تكون المسافة بينة وبين الشبكة (4 أقدام) ، وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7 أقدام) ويلاحظ أن يكون مشدوداً بأحكام وموازياً تماماً للشبكة.

◀ الأرقام 1-2-3-4-5-6 عبارة عن قيم تشير الى مناطق أبعادها كالتالي:

- ◀ الرقم 1 يشير الى المستطيل 15×13.5 أقدام.
- ◀ الرقم 2 يشير الى مستطيل 6×10.5 أقدام.
- ◀ الأرقام 3-4-5-6- تشير الى المستطيلات أبعاد كل منها 1.5×3 أقدام.
- ◀ وتدل نفس الأرقام 1-2-3-4-5-6 على الدرجات المخصصة لكل منطقه من المناطق التي تسقط فيها الكرة ويتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين.
- ◀ يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن 10 دقائق في ملعب التنس.
- ◀ بعد ذلك يقف اللاعب خلف خط القاعدة The base Line ثم يقوم بإرسال عشر كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل ، بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط الكرة في المنطقة رقم (6) .

حساب الدرجات:

- ◀ الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية
 - ◀ الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتعطى درجة صفر حتى لو سقطت في هدف من الاهداف
 - ◀ كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي سقطت فيها الكرة والمبينة في الشكل أدناه.
 - ◀ درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر.
- الاختبار الثاني : اختبار هوايت لقياس الضربات الأرضية الأمامية (علاوي & نصر الدين, 1987; ريسان, 1989).

الغرض من الاختبار : قياس الدقة في الضربات الأرضية الأمامية .

الإجراءات :

- ◀ يخطط ملعب التنس في إحدى جهتيه كما هو مبين في الشكل رقم (2)
- ◀ يثبت الحبل من طرفيه في قائمي الشبكة موازياً لها وعلى ارتفاع (7) قدم من الأرض و (4) قدم
- ◀ من الشبكة كما في وحدة الاختبار الدقة في الإرسال.

- ◀ ترسم ثلاث خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة . بحيث تكون المسافة (4.5) قدم .
- ◀ الأرقام (1,2,3,4,5) تشير الى درجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.
- ◀ يقف اللاعب على علامة الوسط التي تقع عند منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) بينما يقف المدرب في منتصف الملعب المواجهة عند النقطة (ب) التي تقع على خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب التنس.
- ◀ يقوم المدرس (مدرب) بضرب الكرة بالمضرب نحو اللاعب خلف خط الإرسال والذي يقوم بالتحرك من مكانة لاتخاذ الوضع لضرب الكرة بطريقة الضربات الأمامية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة بالأرقام في منتصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجه في كل مرة في المنطقة رقم (5).
- ◀ يكرر اللاعب الاداء السابق (5) محاولات متتالية لغرض التدريب على الاختبار .
- ◀ يبدأ الاختبار عند قيام اللاعب بتنفيذ الأداء (عشر مرات 10كرات) بنفس الطريقة.
- ◀ وفي جميع المحاولات يقوم المدرس (المدرب) بضرب الكرة بطريقه موحدة. وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الامكان للكرات في مواقع الملعب الفعلية.
- ◀ للاعب الحق أن يبدأ الضربات الارضية الامامية أو الخلفية.
- ◀ حساب الدرجات : الكرة التي تمر أعلى الحبل تعاد ولاحتسب محاولة.
- ◀ درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من القيام بضرب عشر كرات صحيحة.
- الاختبار الثالث : أختبار هوايت لقياس الضربات الارضية الخلفية (علاوي & نصر الدين, 1987; ريسان, 1989).
- ◀ تطبق هذه الوحدة وفقاً للأجرات التي أتبع في الوحدة السابقة فيما عدا الطريقة المستخدمة لضرب الكرة .
- ◀ تحتسب درجات هذه الوحدة بنفس الطريقة المتبعة بالوحدة السابقة ويسجل للاعب درجات كل وحدة منفصلة عن الأخرى ،

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربته الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (2018/10/8) في ملاعب التنس بالكلية التربية اليدنية و علوم الرياضية بجامعة ميسان، على عينة من مجتمع الدراسة الأصل من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (8) لاعبين إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، إذ كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:

1- معرفة مدى انسجام الاختبارات المهارية مع مستوى وقدرات المتعلمين والعوامل التي قد تظهر عند تطبيق الاختبار.

2- معرفة مدى ملائمة الزمن الكافي و صلاحية الملاعب والأدوات للاختبارات .

3- أيجاد الصدق والثبات والموضوعية العلمية للاختبارات.

الأسس العلمية للاختبار:

لضمان القياس الدقيق و العلمي قام الباحثون بالتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية في (الثبات, الصدق, والموضوعية).

صدق الاختبار:

وصولاً لتحقيق الهدف الدراسة لأجله وعلى هذا الأساس استعملوا الباحثون صدق المحتوى وذلك للتحقق من صدق الاختبارات المهارية من خلال عرضها على الخبراء والمختصين.

ثبات الاختبار:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات المهارية يوم الاثنين الموافق (2018/10/8) على عينة من مجتمع البحث الأصل من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (8) وبعد سبعة أيام أعيد تطبيق الاختبارات المهارية أي يوم الجمعة الموافق (2018/10/15) لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارات المهارية إذ "إن الفترة ما بين الاختبارين مستغرق من (1-7) أيام (حسام ، حيدر ، وشاكر, 2011)، وبعد المعالجات البيانات الإحصائية للنتائج عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) تبيّن أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول (3).

موضوعية الاختبار :

أن الاختبارات تعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها نفس الدرجات بغض النظر عن صحه، لذا يتم إيجاد الموضوعية لاختبارات ، بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات جاء معامل الارتباط بدلاله عالية مما يدل على معامل الموضوعية كان عالياً وكما مبين في الجدول رقم (3).

الجدول (3) يبين الثبات والموضوعية للاختبار قيد البحث

ت	الاختبارات المهارية	معامل الثبات	الموضوعية
1	الضربة الامامية	%0,92	%0,93
2	الضربة الخلفية	%0.88	%0,90
3	ضربة الإرسال	% 0.90	% 0.91

إجراءات الدراسة الميدانية:

الاختبارات المهارية القبليّة:

تم تنفيذ الاختبارات المهارية القبليّة لعينة الدراسة يوم

الجمعة الموافق (2018/10/22) اختبار الضربات الامامية، الخلفية، والإرسال بالتنس.

تطبيق مفردات الأسلوب قيد الدراسة:

بعد أكمل الاختبارات القبليّة قام الباحثون باستعمال بالأدوات المساعدة وكما يأتي :

1- المجموعة الأولى تعمل بأسلوب التعلم النشط (علم الاقران).

2- المجموعة الثانية تعمل بأسلوب التعلم التقليدي.

أما المفردات فكان مدة المنهج (9) أسابيع وعدد الوحدات وحدة تعليمية أسبوعياً والمجموع الكلي لوحدات المنهج التعليمي (12) وحدة وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وتم اجراء التدريس بأسلوب التعلم النشط في جزء من القسم الرئيس وبزمن مقداره (50) دقيقة وقام الباحث بتنفيذ عمله يوم السبت الموافق (2018/10/22) ، إذ تم تنفيذ المفردات الخاصة بالمجموعة الأولى من خلال التدريب على المهارة بأسلوب التعلم النشط من قبل المتعلمين في المجموعة، وتم تنفيذ المنهج المتبع على المجموعة التجريبية الثانية يبدأ كل متعلم بتدريس بالاستراتيجية التقليدية وفق المنهج المعد من الكلية التربية البدنية و العلوم الرياضية ، وتم الانتهاء من العمل مع مجموعتي البحث يوم الخميس الموافق (2018/12/31).

3-8-4 الاختبارات البعدية :

بعد أكمال المنهج في مدة (9) أسابيع بواقع وحدة بأسلوب التعلم النشط في تطوير مهارات الاساسية (الضربات الامامية, الخلفية, والارسال بالنتس) ، أجريت الاختبارات البعدية وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة , وأجريت الاختبارات البعدية في يوم الجمعة الموافق (2019/1/7).

الوسائل الإحصائية:

استعانون الباحثون بالوسائل الإحصائية الآتية:

- المنوال.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (T) للعينات الغير المتناظرة والعينات المتناظرة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج المهارات الاساسية بالنتس وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج المهارات الاساسية (الضربات الامامية, الخلفية, والارسال بالنتس) للمجموعة التجريبية ذات أسلوب التعلم النشط وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		قيمة {t} المحسوبة	نوع الدلالة
		± ع	س	± ع	س		
1	الضربة الامامية	4.11	39.44	2.23	21.54	4.62	معنوي
2	الضربة الخلفية	3.58	37.78	3.28	19.18	3.48	معنوي
3	ضربة الارسال	3.24	35.29	2.33	20.49	3.55	معنوي

الدرجة الجدولية (t) = (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات (الضربات الامامية, الخلفية, و الارسال بالنتس) للمجموعة التجريبية ذات

أسلوب التعلم النشط (الاقتران)، وأظهرت النتائج إن الوسط الحسابي في اختبار القبلي لمهارة الضربة الامامية هو (21.54) بانحراف معياري مقداره (2.23) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (39.44) بانحراف معياري مقداره (4.11) ، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (5.62) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.45) تحت درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. و ايضا أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي في اختبار القبلي لمهارة الضربة الخلفية هو (19.18) بانحراف معياري مقداره (3.28) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (37.78) بانحراف معياري مقداره (3.58) ، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (4.48) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.45) تحت درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وكما أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي في اختبار القبلي لمهارة الضربة الارسال هو (20.49) بانحراف معياري مقداره (2.33) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (35.29) بانحراف معياري مقداره (3.24) ، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (4.55) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.45) تحت درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

عرض نتائج الاختبارات المهارية بالتنس للمجموعة التقليدية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (5)

ت	المعالم الاحصائية متغيرات	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		نوع الدلالة
		س	± ع	س	± ع	
1	الضربة الامامية	20.67	± 3.19	31.74	± 4.21	معنوي
2	الضربة الخلفية	20.10	± 2.42	29.55	± 4.93	معنوي
3	ضربة الارسال	19.66	± 2.98	28.59	± 4.09	معنوي

الدرجة الجدولية (t) = (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات (الضربات الامامية، الخلفية، والارسال بالتنس) للمجموعة الثانية (التقليدية) ، وأظهرت النتائج إن الوسط الحسابي في اختبار القبلي لمهارة الضربة الامامية هو (20.67)

بانحراف معياري مقداره (3.19) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (31.74) بانحراف معياري مقداره (4.21) ، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (2.98) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.45) تحت درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. و ايضا أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي في اختبار القبلي لمهارة الضربة الخلفية هو (20.10) بانحراف معياري مقداره (2.42) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (28.59) بانحراف معياري مقداره (4.09) ، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (4.48) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.45) تحت درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وكما أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي في اختبار القبلي لمهارة الضربة ارسال هو (19.66) بانحراف معياري مقداره (2.98) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (28.59) بانحراف معياري مقداره (4.09) ، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (3.32) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.45) تحت درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين في متغير الدراسة :

يلاحظ من الجدول (5،4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على اختبارات المهاريّة البعدي، وينظر إلى المتوسطات الحسابية للاختبارات المهاريّة يلاحظ أن هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة، مما يعني أن استراتيجيات التعلم النشط تؤثر إيجابياً على تطور و تحسين المهارات الاساسية لعبة التنس للمتعلمين.

ويرجعوا الباحثون ذلك إلى أن هذه اسلوب يعتمد على الشرح اللفظي للمهارات الحركية ويتبع ذلك أداء النموذج الذي يضيف إلى المتعلمين تصور مبدئي لكيفية تنفيذ المهارة ثم تأتي مرحلة ممارسة وتكرار المتعلمين للمهارة إلى جانب الانتظام والاستمرار في التدريس وبعد ذلك تغذية راجعة من جانب الاستاذ وكل هذا من شأنه رفع مستوى المتعلمين وتقديمهم إلى جانب المعلومات حول تاريخ والقانون وطريقة الأداء اللعبة والتي يقوم الاستاذ بتكرار ذكرها بصفة مستمرة أثناء قيامه بالتعليم مما أدى إلى حدوث تقدم في الجانب المعرفي و المهاري.

من خلال النتائج التي أظهرها الجدولان (4،5) نجد أن هناك تطور واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين في الاختبارات البعدية وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الأول من الدراسة ، فيعزوها الباحثون ذلك إلى أن الاسلوب المتبع بتوجيه الأقران قد أتاح فرصة للمتعلمين الرؤية المهارة مكتوبة، وموضحة، ومرسومة في جميع مراحلها بصورتها الواضحة مما ساعد على استيعابهم المهارات المهارة قيد الدراسة بالإضافة إلى التقويم المستمر وتقديم التغذية الراجعة من الزميلة اثناء مرحلة التعليم وكذلك اكتشاف الأخطاء وتصحيحها وهذا يؤدي بدوره على التقدم والتحسين في المهارات ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليها دراسة رائد (2013) "أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران تظهر فائدته في المراحل الأولى من التعلم عندما يحتاج الطلاب إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل محاولة التصحيح الأداء الحركي للمهارة وبذلك يوفر معلم لكل طالب". ويرى الباحثون أن وجود أوراق العمل الخاصة بكل متعلم يتيح فرصة له للرجوع إلى المهارة وكذلك تتذكر نواحي الأداء المثالي نظرا لرؤيته المسلسل أداء المهارة وكذلك رؤيتها للخطوات التعليمية مكتوبة وواضحة مما ساعد على لتوجيه الذاتي و إيجابية المتعلمين ويخلق لديهم شعور بالمسئولية التعليم بصورة ايجابية لما يرى الباحثون وجود تكامل بين ما هو مكتوب و ما هو مرسوم مما يساعد المتعلمين على تذكر المكتوب واستدعاء تسلسل الأداء المهاري. كما يتضح من جدول (4،5) وجود فروق دالة إحصائية على مستوى (0.05) بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارة في التنس قيد الدراسة مما يدل على أن الأسلوب المتبع كان أكثر فاعلية و إيجابية في تعلم المهارات الأساسية للعبة التنس قيد الدراسة بصورة أفضل من المجموعة الضابطة والتي استخدمت الاسلوب التقليدي.

ويرجعون الباحثون هذا التقدم الحادث إلى أن تنفيذ الطريقة الاقران مما أدى إلى أن يكتسب المتعلمين خبرة نتيجة التطبيق الاقران بعده مباشرة مما ترتب عليه زيادة هذه الخبرة المهارة و إتقانها حيث يتكون لديهم تصور ذهني وتذكر التسلسل الأداء الصحيح للمهارة وكذلك استمرار التغذية الراجعة المقدمة من الملاحظين الى المؤدين إلى جانب تكرار تبادل القيام بدور الملاحظة مما يترتب عليه تكرار ممارسة الاداء المتعلمين عدة مرات مما يساعدهم على اكتسابهم خبرات من بعضهم البعض وتثبيت ادائهم الصحيح ومحاولتهم الوصول إليه مما أدى

إلى زيادة تعاونهم وتفاعلهم. الأمر الذي يساعد على مراعاة الفروق الفردية وحدوث تطور وتحسين المتعلمين في المجموعة وفي هذا الصدد يذكر محمد (2017) أن عندما تجعل لكل متعلم دور خاص يقوم به أحدهما بإداء الحركة والآخر بدور الملاحظ ويتعامل الاستاذ فقط مع المتعلم الملاحظ الذي يحول قرارات المدرب إلى الرياضي المؤدي فيصح ويعطي ملاحظاته للطالب المؤدي ثم يتم تبديل الأدوار فينمي بذلك التعلم التعاوني بين المتعلمين ويوفر الاستاذ لكل متعلم. أن تتفاعل الطلاب مع بعضهم البعض يرفع مستواهم التعليمي ويدعم تعلمهم ويتفق هذا أيضا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة صالح (2016) إلى أن أسلوب تعلم الأقران يتطلب مساعدة المتعلمين بعضهم البعض بنظام فعل مما يساعد على تحقيق أحداث التعلم، وفي هذا الصدد. يذكران أياد & سوزان (2018) أن العمل في مجاميع صغيرة يشعر كل عضو مسؤوليته تجاه فريقه ويتوقف نجاح الفريق ككل على نجاح اعضاءها في أداء واجباتهم.

كما يرى الباحثون أن الطريقة التعلم المتبع يجعل المتعلمين محور العملية التعليمية ما يزيد دافعيتهم نحو التعليم، كما يوفر زمن كاف للتنفيذ وتعطي المعلومات والمعارف ويساعد على تصحيح الأخطاء، كما أن إلقاء مسئولية على عاتق المتعلم يجعله تحاول إظهار أحسن ما لديه لإنجاز وأداء المهارات التعلم كما أن تبادل الأدوار للمتعلمين من مؤديه لملاحظة والعكس يزيد من المسؤوليه كما يزيد من الدافعية للتعلم.

أما في الطريقة التقليدي المتبع فيقوم المدرب بشرح و عرض المهارة و بتقديم المعلومات من خلال النموذج ثم تكرر المهارة من جانب المتعلم ولكن دون فعالية أو إثارة المتعلم في الأشتراك لعرض المهارة على المتعلم أن تستمتع إلى الشرح وتطبيق ما قد ركزت فيه مما تتيح فرصة لعدم الرؤية الواضحة أو تطبيق كل ما سمعته ويجعل المتعلم في موقف المتلقي مما يجعلها تقوم بدور سلبي في عملية التعلم وذلك بعكس الأسلوب المتبع وفي هذا الصدد تذكر عفيفي (2013) أن طريقة الشرح وأداء النموذج اسلوب التقليدي لا يمكن تحقيق ذاتية المتعلم ولا تتيح له فرصة للاشتراك الإيجابي المتبادل وفقا لما تنص عليها الاتجاهات التربوية الحديثة، وينفق هذا مع ما توصل إليه كلا من دراسة سمية " (2017) ، محمد (2010).

كما يرى الباحثون أن في أنماط التطبيق بتوجيه الأقران أدى إلى وجود فكرة مسبقة جيدة نتيجة الأداء مما يزيد فرصة فهم الطلاب وزيادة قدرتهم. ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة

سلوان (2013) ، صالح (2018) حيث أشارت نتائج دراستهما إلى تفوق المجموعات التي استخدمت نمط التطبيق بتوجيه الأقران في المتغيرات المهارية قيد دراستهم، وفي هذا الصدد يذكر حامد (2017) تنفيذ اسلوب التقليدي في التعليم لم يساعد الطالب على الارتقاء بالمستويات التعليمية، لذلك برزت تقينات و اساليب و طرائق تزيد من فاعلية التعليم وتراعي الفروق الفردية بين المستويات المختلفة حيث لم يعد السؤال من الأقلية من المتعلمين الذين يمكنهم النجاح ولكن أصبح كيفية جعل نسب كبيرة من المتعلمين تصل لمستويات الارتقاء. ويعزوا الباحثون ذلك إلى تطبيق طريقة المتبعة حيث جاءت مناسبة لتعلم المهارات قيد الدراسة أكثر من الطريقة التقليدية حيث راعي الفروق الفردية بين المتعلمين بما يحتويه من أوراق عمل و طريقة مميزة في التطبيق وهذا لم يتوفر في الطريقة التقليدية والذي تم تنفيذه في المجموعة الضابطة.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

1. الاستراتيجية التدريسية التقليدية له تأثير إيجابي دال على التعلم المهاري في مهارات المهارية للتنس.
2. الاستراتيجية المقترحة (التطبيق بتوجيه الأقران) له تأثير إيجابي دال على اداء المهاري في مهارات لعبة التنس.
3. الاستراتيجية المقترحة بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي دالي أكثر من أستراتيجية التعلم التقليدي على اداء المهاري في مهارات لعبة التنس.

التوصيات:

1. ضرورة تطبيق الاستراتيجية التعلم النشط المقترح التطبيق بتوجيه الأقران لتدريس مهارات لعبة التنس.
2. ضرورة تطبيق التدريس الاستراتيجية المتبعة بأقسام المناهج وطرائق التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية.
3. ضرورة عقد دورات تدريبية في استراتيجيات التعلم النشط.

4. ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام استراتيجيات التعلم النشط بأنماطه المختلفة على ألعاب أخرى ولكافة المستويات التعليمية.

المصادر

- ❖ أياذ صالح سلمان & سوزان سليم داود: تأثير استخدام استراتيجيتين للتعلم النشط الجيكسو (Jigsaw) وحل المشكلات في تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك الفني. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية مج 18، ع 1، 2018.
- ❖ حامد محمد علي دعوم: الأساليب التدريسية المتبعة لتحقيق التوافق مع الفروق الفردية للطلبة من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية. مجلة دراسات العلوم التربوية، مج 44، ع 4، 2017، ص 221 - 231.
- ❖ حسام محمد جابر، حيدر العوفي ، شاكرا حمود. دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الخماسي والملاعب المفتوحة بكرة القدم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. ع 2 ، مج 11. 2011.
- ❖ حسنين عدنان مرتضى: إتجاهات مدرسي التاريخ في المرحلة الإعدادية نحو تطبيق استراتيجيات التعلم النشط. مجلة مديرية كربلاء. مج 8، ع 31، 2019، 307-347.
- ❖ حيدر فاضل صالح: تأثير استعمال أسلوب التكامل التعاوني للمعلومات المجزئة في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة. مجلة الفتح. ع 70. 2017، ص 222-242.
- ❖ رائد مهوس زغير: تأثير أسلوب التعلم بالمنافسة بأدوات مساعدة في تطوير دقة الإرسال بالنتس. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد 3. مجلد 6. 2013. ص 379-404.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياس والاختبار في التربية في التربية البدنية والرياضية. ط 1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة. 1989.
- ❖ سلوان خالد محمود: اثر استخدام أسلوب تدريس الأقران في تحقيق بعض الأهداف التعليمية لعدد من مسكات المصارعة. مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل. ع 13 . 2013.
- ❖ سمية حلمي محمد الجمل: فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على استراتيجيات التعلم النشط في تنمية مهارات التدريس الإبداعي لدى معلمي الرياضيات في مرحلة التعليم الأساسي. رسالة ماجستير منشورة . الجامعة الإسلامية - غزة. فلسطين. 2017.

- ❖ صالح جويد هليل: تأثير أسلوب التدريس المركب بتوجيه و الاقران الثنائي والرباعي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طالب الصف الثاني متوسط. مجلة كربلاء لعلوم الرياضية. مج 2، ع 4، 2016، ص 92-106.
- ❖ صالح جويد هليل: تأثير أسلوب التدريس المركب بتوجيه و الاقران الثنائي والرباعي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طالب الصف الثاني متوسط. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، مج 2، ع 4، 2016.
- ❖ عطية، محسن علي: الإستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال. دار الصفاء للنشر. عمان , الاردن. 2008.
- ❖ عفيفي ، ميساء محمد: "فاعلية إستراتيجية جيكسو للتعلم التعاوني بإستخدام الألعاب المائية على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في كرة الماء". جامعة حلوان (2013).
- ❖ لمياء محمد أيمن خيرى: التعلم النشط. جمهورية مصر العربية: ط1، دار يسطرون للنشر، 2018، ص 21-31.
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط1. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر . 1987، ص 253-255
- ❖ محمد زياد الأسطل: "أثر تطبيق استراتيجيتين للتعلم النشط في تحصيل طلاب الصف التاسع في مادة التاريخ وفي تنمية تفكيرهم الناقد". رسالة ماجستير منشورة. جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا. عمان، الاردن. 2010.
- ❖ محمد صبيح حسن: تأثير أساليب تعليمية مختلفة وفق استراتيجية التعلم النشط في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية. ع 15. 2017، ص 90 - 103.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. ط2، مطبعة الكلمة الطيبة، بغداد، العراق. 2010.

منهج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب الألعاب المصغرة لتنمية اللياقة البدنية للبراعم في كرة

القدم بولاية الخرطوم

أ. د عوض يس احمد محمود - جامعة النيلين

الباحث ناظم احمد عكاب - جامعة النيلين

ا. م. عبد السلام الريمي - جامعة النيلين

المقدمة :

يعتبر الناشئ لاعب الغد والمستقبل، وإذا كان الاهتمام بالنشء كبيراً فسينعكس ذلك إيجاباً ليس علي تطور كرة القدم فحسب بل علي كافة الأنشطة الرياضية، وإذا لم يجد النشء العناية الكافية فسيكون تطور كافة المناشط الرياضية متروكاً للعشوائية والصدفة المحضة، ولكي يحدث التطور المنشود لا بد من تذليل كافة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه رياضة النشء في مجال كرة القدم بصفة خاصة.

ونجد أن الشهرة الواسعة لكرة القدم تلعب دوراً كبيراً في تقديم العديد من الخبرات الحركية للأطفال ، ولعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب انتشاراً في كافة دول العالم ، وهي أحد أنشطة التربية في المدارس في معظم دول العالم ، كما تلعب كرة القدم دوراً مهماً كعلاج اجتماعي . ويذكر (مصطفى السايح محمد : 2002م ص190) ان فوز فرنسا ببطولة كأس العالم 1998م ينظر إليه حالياً بكونه مساهمة فعالة في قضية السلام الاجتماعي في المجتمعات متعددة الأعراق لذلك نجد أن التخطيط طويل المدى بشكل منظم ومدرّس يصب في مصلحة كرة القدم بشكل واضح ، كما يساهم بشكل فعال في الارتقاء بها وتقدمها بين مصاف الدول المتقدمة .

المشكلة :

خصوصية المراحل السنوية المبكرة في الملاعب والأدوات ، والتنسيق مع أولياء الأمور ويعتبر من أساسيات رياضة الناشئين ، كذلك تأهيل المدربين بشكل متخصص حتي يستطيعوا التعامل مع الفئات السنوية للصغار علي أسس فسيولوجية ونفسية وحركية وخطية سليمة تؤدي لتطوير مستواهم ، وكذلك لا بد من وجود الكادر البشري المناسب لهذه المرحلة نسبة لحساسية هذه المرحلة لا بد من وجود المعلم المربي القائد وذلك بتأهيل معلمين مرحلة الاساس ليكونوا قاعدة مدربين لهذه المرحلة ويفضل من لديه سابق معرفة ودراية بكرة القدم .

ولاحظ الباحث أيضا ضعف أو ندرة البرامج التدريبية المقدمة في مجال كرة القدم المرحلة من (9-12 سنة) باعتبارها المرحلة الذهبية لتعلم كرة القدم (; FIFA COACHING MANUAL 2004) وأيضا أشار لها (مفتي ابراهيم حماد : 2010م ص 92) باعتبارها المرحلة الذهبية للتطور ، وتعتبر هذه المرحلة أنسب مرحلة لاكتساب مهارات كرة القدم وصقلها عن طريق برامج متخصصة بهذه المرحلة المهمة جدا لهذا رأي الباحث ضرورة تصميم برنامج بأحدث أساليب التدريب المستخدمة عالميا وهو أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة (SMALL SIDEDDED GAMES) ويختبر الباحث مدي نجاعة هذا الأسلوب للمرحلة العمرية قيد الدراسة . تدريبي مقترح باستخدام أسلوب الألعاب المصغرة لتنمية اللياقة البدنية للبراعم في كرة القدم بولاية الخرطوم ,وذلك لأهمية التعامل بدنيا مع هذه الشريحة العمرية .

هدف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح يؤثر ايجابا علي بعض المتغيرات البدنية
فرض الدراسة :

- وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة
الدراسات المشابه

2 / دراسة (عجمي محمد عجمي ، 1995 م) دكتوراه غير منشورة

بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئ كرة القدم .

هدفت الدراسة : لمعرفة تأثير البرنامج المقترح علي سرعة الأداء المهاري ، تكونت العينة من (40) ناشئ كرة قدم من فريق نادي الشرقية الرياضي بجمهورية مصر تم اختيارها بالطريقة العمدية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستخدمت الاختبارات والقياسات لجمع البيانات ، وأهم نتائج البحث هي :

تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي التنمية وسرعة الأداء المهاري لعينة البحث .

3 / دراسة (ممدوح إبراهيم حسن علي ، 1993 م) ماجستير غير منشورة .

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بدني مهاري علي تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم .

هدفت البحث للتعرف علي :

تأثير البرنامج علي مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم .

تكونت العينة من (40) ناشئ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، مستعينا باختبار اللياقة البدنية وبطارية اختبار مهارة كأدوات لجمع البيانات ، وقد كانت أهم النتائج :
تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي مستوى اللياقة لبدنية والمهارات الأساسية ، وبصفة خاصة مهارات السيطرة علي الكرة وضرب الكرة بالرأس .

4 / دراسة (أحمد آدم أحمد ، 2002 م) دكتوراه غير منشورة .

بعنوان : أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم .

هدفت الدراسة للتعرف علي أثر البرنامج التعليمي المقترح علي لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
تكونت العينة من (60) طالب تم اختيارها بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي والمسحي لملاءمتها لطبيعة الدراسة . وأهم النتائج :

البرنامج المقترح يؤثر إيجابا في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

تأثير البرنامج بنسب متفاوتة في بعض المهارات الأساسية وقد خلص الباحث إلي ضرورة تطبيق البرامج العلمية المعينة لضمان تنمية وتطوير المهارات الرياضية المختلفة .

5 / دراسة (مجدي سالم أمين ، 1996 م) ماجستير غير منشورة .

بعنوان : تأثير برنامج تعليمي مقترح علي مستوى الأداء المهاري الخططي لناشئ كرة القدم.

هدفت الدراسة للتعرف علي أثر البرنامج في مستوى الأداء المهاري والخططي لعينة البحث.

تكونت العينة من (40) ناشئ كرة قدم بمصر ، تم اختيارها بالطريقة العمدية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، والاختبارات والقياسات كأدوات لجمع البيانات . وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في تأثير البرنامج .

منهج الدراسة :

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتطبيق الاختبارات القبلية والبعديه على مجموعتين احدهما تجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح بينما المجموعة الأخرى ضابطة تستخدم البرنامج التقليدي
عينة الدراسة:

تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العشوائية لعدد (40) لاعباً برعم سن 9 - 12 سنه بالخرطوم للناشئين والبراعم ، ثم قام الباحث بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين احدهما تجريبية وبلغ عدد لاعبيها (20) لاعباً مبتدئاً خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة وبلغ عدد لاعبيها (20) لاعباً مبتدئاً لبرنامج تقليدي .

أدوات جمع البيانات:

الاختبارات البدنية

استجابات المحكمين للاختبار النهائي للاختبارات البدنية :

م	الاختبار	الاستجابة	النسبة المئوية	الاختبار
1	30 متر عدو	10	100%	تم اختياره
2	الوثب العريض	10	100%	تم اختياره
3	الوثب العمودي	7	70%	لم يتم اختياره
4	الجرى المتعرج لبارو	10	100%	تم اختياره
5	ثني الجذع	10	100%	تم اختياره
6	السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه	10	100%	تم اختياره

للإجابة على فرض البحث والذي ينص على : توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المستوي البدني لصالح العينة التجريبية؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن للاختبارات البدنية والجدول التالي يوضح ذلك .

البرنامج التدريبي :

- شدة الحمل : تتراوح ما بين 50%-80% من اقصي مقدرة الفرد .

- حجم الحمل : تقل التكرارات أو الزمن كلما زادت شدة التدريبات .
 - فترات الراحة : حتى العودة للحالة الطبيعية .
 - 20- درجات حمل التدريب :
 - الأقصى 70-90% من أقصى مقدرة للاعب .
 - العالي 70-80% من أقصى مقدرة للاعب .
 - المتوسط 50-65% من أقصى مقدرة للاعب .
 - 21- طرق التدريب المستخدمة :
 - التدريب المستمر .
 - التدريب الفترتي منخفض الشدة .
 - 22- وضع الباحث نسب حمل التدريب علي أساس :
 - العمر الزمني للاعبين (9-12 سنة) .
 - الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج .
 - 23- دورات الحمل المستخدمة :
 - اسبوع حمل بسيط .
 - اسبوع حمل عالي
- البرنامج التدريبي المقترح
- أهداف البرنامج التدريبي المقترح

م	المرحلة	الهدف
1	الأسبوعين (1-2)	تدريبات عامة ذات شدة منخفضة وحجم كبير . تنمية التحمل العام (عن طريق استخدام كرات القدم- الأدوات المساعدة) . تنمية القوة العضلية باستخدام وزن الجسم . تدريبات لتنمية المرونة (فردية - ثائية) لكل أجزاء الجسم . تدريبات علي الألعاب الجانبية المصغرة .
2	الأسبوعين (3-4)	بداية تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم . تدريبات القوة باستخدام وزن الجسم . تدريبات القوة باستخدام الأدوات (الأفماع- الحواجز- الكرات)

<p>تدريبات السرعة باستخدام الأدوات وعلي شكل ألعاب تدريبات المرونة والتركيز علي الرجلين بصفة خاصة تدريبات تنمية الرشاقة باستخدام الأجهزة والأدوات والألعاب الصغيرة أغلب التدريبات نستخدم معها الكرات للوصول للهدف المنشود تدريبات علي الألعاب الجانبية المصغرة</p>		
<p>تدريبات السرعة علي شكل سباقات تدريبات سرعة رد الفعل علي شكل ألعاب تدريبات تنمية المرونة خاصة الرجلين والجذع تدريبات تنمية الراقه علي شكل ألعاب صغيرة تدريبات تنمية الرشاقة باستخدام الكرات تدريبات علي الألعاب الجانبية المصغرة</p>	<p>الثالثة اسبوعين (6-5)</p>	3

جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات البدنية

الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي (تجريبية)		القياس القبلي (ضابطة)		إسم الاختبار	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	5.23	0.26	5.2	0.43	5.8	السرعة : عدو30متر.	-1
دال	3.51	0.18	1.7	0.17	1.5	الوثب عريض.	-2
دال	9.76	0.53	6.10	0.73	8.11	الجري متعرج .	-3
دال	4.99	0.93	5.4	0.55	5.7	ثني الجذع	-4
دال	2.38	1.4	5.67	6.3	9.20	السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه	-5

- قيمة (ت) الجدولية = 0.43

يلاحظ من الجدول رقم (11) ان المتوسط الحسابي لاختبار السرعة في القياس القبلي بلغ (5.8) وفي القياس البعدي بلغ (5.2) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس القبلي بلغ (0.43) وفي القياس البعدي بلغ (0.26) ، وفي اختبار الوثب العريض بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (1.5) وفي القياس البعدي بلغ (1.7) ، والانحراف المعياري لنفس الاختبار

فى القياس القبلى بلغ (0.17) وفى القياس البعدى بلغ (0.18) ، وفى اختبار الجري متعرج بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى (8.11) وفى القياس البعدى بلغ (6.10) ، والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس القبلى بلغ (0.73) وفى القياس البعدى بلغ (0.53) ، وفى اختبار ثني الجذع بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى (5.7) وفى القياس البعدى بلغ (5.4) ، والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس القبلى بلغ (0.55) وفى القياس البعدى بلغ (0.93) ، وفى اختبار السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى (9.20) وفى القياس البعدى بلغ (5.67) ، والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس القبلى بلغ (6.3) وفى القياس البعدى بلغ (1.4) ، وإنحصرت الدرجة (ت) للإختبارات البدنية قيد البحث ما بين (2.38 - 9.76) .

مناقشة وتحليل وتفسير فرض الدراسة :

من الجدول رقم (11) أن الدرجة (ت) المحسوبة لإختبار السرعة عدو30متر بلغت (5.23) وإختبار الوثب عريض بلغت (3.51) وإختبار الجري المتعرج بلغت (9.76) ، وإختبار ثني الجذع بلغت (4.91) وإختبار السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه بلغت (2.38) ، بينما بلغت (ت) الجدولية (0.43) عند درجة حرية (19) ، وبما أن (ت) المحسوبة للإختبارات البدنية أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية لصالح القياسات البدنية مما يؤكد أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً فى تنمية الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة السنوية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وهذه النتيجة تجيب عن فرض البحث الأول توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المستوى البدني لصالح العينة التجريبية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عجمي محمد عجمي ، 1995 م) ودراسة (طارق محمد عوض جمعة 98 - 1999 م)

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى : أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً فى تنمية الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة السنوية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وهذه النتيجة تجيب عن فرض البحث الأول : وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للعينة الضابطة والبعدى للعينة التجريبية لصالح القياس البعدى فى المستوى البدني لصالح العينة التجريبية .

التوصيات :

1/ استحداث نظام الرخص المهنية الخاصة بمدرّبين الناشئين من قبل الاتحاد العام لكرة القدم السوداني .

2/ فرض قوانين وضوابط تنظيمية ولوائح صارمة تخص رياضة الناشئين وتنظم العمل فيها.

3 / الاستعانة بمدرسين مرحلة الاساس بعد تدريبهم ليكونوا قاعدة لتدريب لهذه المراحل المبكرة من عمر التلاميذ وذلك لمعرفةهم بها .

ضرورة توجيه جميع المدرّبين للعمل بطريقة الالعب المصغرة (Small Sided Games/4) لما لها من فوائد كبيرة في تنمية مستويات الناشئين والكبار (بدنيا ، مهاريا ، خططيا ونفسيا) .
المراجع :

1. عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل النمكي ، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، ج1 ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .

2. محمد الحماحي وأمين أنور الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م .

3. محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ، ج 2 ، ط 5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م .

4. محمد ابراهيم شحاتة ، أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2006م .

5.مفتي ابراهيم حماد ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .

6. Sam Snow, Small Sided Games Manual US Youth Soccer Coaching Education Department Revised 2014

فاعلية تمارينات مطاولة السرعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين

كرة القدم الشباب

أ.م.د. محسن محمد حسن - جامعة الكوفة

ملخص البحث

أن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهّن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية ، وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق متطلبات لعبة كرة القدم من أجل التفوق الرياضي. ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى مطاولة السرعة للاعبين كرة القدم الشباب وما لها من أهمية ، وتحتاج إلى تركيز من قبل المدرب والرياضي في تنفيذ مراحل الوحدات التدريبية المعطاة للرياضي ، وذلك لأن مطاولة السرعة للفعالية هي العمود الفقري حيث لوحظ عدم إمكانية استمرار اللاعبين الشباب في إكمال المباراة إلى نهايتها بنفس مستوى القابلية والقدرة على الانطلاق للامام والخلف وخلق حالات اللعب بنفس الفعالية في بداية المباراة

إعداد تمارينات مطاولة السرعة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم. التعرف على فاعلية تمارينات مطاولة السرعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

تم اختيار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة لطبيعة البحث إذ شملت مجتمع البحث على لاعبي شباب نادي الكوفة بكرة القدم للموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم (30) لاعب واختير منهم (20) لاعب بالطريقة العشوائية بعد استبعاد حراس المرمى وافراد التجربة الاستطلاعية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج باستنتاجات عدة وهي

إن تمارينات تحمل السرعة التي تم اعدادها كان لها التأثير الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف بكرة القدم.

إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم.

The effectiveness of stretching exercises in developing the speed of movement response and scoring skill for young soccer players

Abstract

The sporting achievements that have been achieved at the present time and the high level of sports in general did not come by mere coincidence or speculation, but rather the fruit of higher planning for sports training, which mainly relied on research, expertise and scientific experiments, and at an early date as the training process aims to fulfill the requirements of the game of football for Athletic excellence. Hence, the research problem was evident in studying the level of velocity prolongation for young soccer players and its importance, and it needs focus by the coach and athlete in implementing the stages of the training units given to the athlete, because the velocity prolongation of the activity is the backbone where it was noticed that young players could not continue in Completing the match to its end with the same level of ability and ability to go forward and backward and create playing

situations with the same effectiveness at the start of the match

Preparing stretches of speed exercises to develop the speed of movement response and scoring skill for young football players. Identify the effectiveness of stretching exercises in developing the speed of .movement response and scoring skill for young soccer players

The researcher selected the experimental approach in the manner of the control and experimental groups for its suitability to the nature of the research, as the research community included the youth football players of the Kufa football club for the sports season (2019–2020), which

amounted to (30) players, and (20) players were chosen randomly after excluding the goalkeepers and the experimenters The survey by (10) players for each group, in light of the researcher's findings, he came out The speed endurance exercises that with several conclusions, namely. were prepared had a positive effect in developing motor response The motor and physical characteristics .velocity and soccer scoring skill associated with the speed of the movement response, although difficult, can be developed and used in developing the skill of scoring football.

1-التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث

أن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساسا على البحوث والخبرات والتجارب العلمية ، وفي وقت مبكر اذ أن العملية التدريبية تهدف الى تحقيق متطلبات لعبة كرة القدم من اجل التفوق الرياضي فشهد العالم تطورا سريعا في خطط واستراتيجيات واساليب اللعب بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، ما جعل الفرق الرياضية تصل الى المستويات العليا على النطاق المحلي والدولي وهذا لم يكن ارتجالا بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة اساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم الى الهدف المنشود، اذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب . ولكل طريقة خصوصيتها و استخدامها الى جانب اجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية افضل اذ يعد الأعداد الخاص تدريبا يهدف من خلاله الى تقوية أنظمة و أجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث

من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في تطوير بعض حالات اللعب في كرة القدم ، ولقد تجلت تلك التطورات في حداثة وتنوع طرائق التدريب من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية ، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى مطاولة السرعة للاعبين كرة القدم الشباب وما لها من أهمية ، وتحتاج الى تركيز من قبل المدرب والرياضي في تنفيذ مراحل الوحدات التدريبية المعطاة للرياضي ، وذلك لأن مطاولة السرعة للفعالية هي العمود الفقري حيث لوحظ عدم إمكانية استمرار اللاعبين الشباب في إكمال المباراة الى نهايتها بنفس مستوى القابلية والقدرة على الانطلاق للامام والخلف وخلق حالات اللعب بنفس الفعالية في بداية المباراة ، وهذا ما يدل على أن هناك ضعف لصفة مطاولة السرعة مما ارتأى الباحث الى الخوض في هذه المشكلة لانعكاسها على سرعة الاستجابة الحركية لمهارة التهديف بكرة القدم.

3-1 اهداف البحث

1- إعداد تمارينات مطاولة السرعة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على فاعلية تمارينات مطاولة السرعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

4-1 فرض البحث

1- لفعالية تمارينات مطاولة السرعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث

أ- المجال البشري : لاعبو شباب نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2019-2020) .

ب- المجال المكاني : ملعب نادي الكوفة الرياضي.

ج - المجال الزمني : من 2 / 12 / 2019 - 26 / 6 / 2020.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم اختيار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث

أذ شملت مجتمع البحث على لاعبي شباب نادي الكوفة بكرة القدم للموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم (30) لاعب واختير منهم (20) لاعب بالطريقة العشوائية بعد استبعاد افراد التجربة الاستطلاعية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.

1-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة قدم

- اقماع احجام مختلفة

- كرات قدم العدد (10)

- صدرية تمرين

- ساعة توقيت عدد (2)

- جهاز قياس الوزن الطول

2-3-3 وسائل جمع المعلومات

1- اللقاءات الشخصية مع المدربين والاختصاصيين

2- المصادر العربية والاجنبية

3- الاختبارات .

2-3-3 اختبارات سرعة الاستجابة الحركية:

اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي من الثبات).

2-3-4 التهديد بالقدم على المستطيلات المتداخلة⁽³⁴⁾.

الغرض من الاختبار:

(1) عبد المعين صبحي خالد . اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 1997، ص39.

- قياس دقة التهديف القريب.

الأدوات اللازمة

- كرة قدم قانونية العدد (10) ساعة إيقاف الكترونية

إجراءات الاختبار:

- نرسم أربعة أهداف مستطيلة على حائط أملس عمودي على الأرض إبعادها كالاتي:

- المستطيل الأول (2×6 قدم)، المستطيل الثاني (4×12 قدم)، المستطيل الثالث (6×18 قدم)،

المستطيل الرابع (8×24 قدم)

يرسم خطا موازيا للحائط على بعد (20) قدما من الهدف، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط

البداية وعندما يعطي إشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بإحدى قدميه نحو الحائط محاولا

تصويبها نحو الهدف الصغير ((2×6 قدم) اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار

وهو (30) ثانية، كما هو

- طريقة التسجيل

المستطيل الأول (4) درجة، المستطيل الثاني (3) درجة المستطيل الثالث (2) درجة، المستطيل

الرابع (1) درجة

- يعطي لكل لاعب ثلاث محاولات

- التوجيهات

- يسمح بركل الكرة بأي من القدمين

- لا يسمح للاعب بركل الكرة نحو الهدف إلى بعد رجوعها إلى خط البداية

2-3-4 إجراءات البحث الميدانية

تحددت إجراءات البحث بقيام الباحث بالاختبارات القبلية بتاريخ 20/1/2020، ومن ثم

تطبيق التمرينات تحمل السرعة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب

بكرة القدم على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للمدة من 25/1/2020 ولغاية

2020/2/5، إذ تضمنت مفردات التمرينات تحمل السرعة في الجزء من القسم الرئيس من الوحدة

التدريبية وبإشراف السيد مدرب الفريق، وقد استغرقت هذه المفردات مدة (4) أسابيع، بعدد (3)

وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ العدد الكلي للوحدات (12) وحدة تدريبية، كان زمن الوحدة

التدريبية الواحدة هو (90) دقيقة، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2020/2/18 وبنفس الظروف والأوضاع التي كانت عليها الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الإحصائية:-

لمعالجة البيانات إحصائياً تم الاستعانة بالوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل التواء.

- معامل الارتباط (سبيرمان).

- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

- اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة وتحليلها.

3-1-2 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية وتحليلها.

3-1-3 عرض نتائج اختبار (t) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
		ع +	س -	ع +	س -			
معنوي	3.09	0.37	3.36	0.68	4.08	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	1-
معنوي	3.14	0.94	6.25	1.53	4.59	درجة	التهديف بكرة القدم	2-

أظهرت نتائج الجدول (1) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف قيد البحث قد جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) بدرجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س-	ع +	س-	ع +		
-1	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	3.90	0.84	2.65	0.42	3.32	معنوي
-2	التهدف بكرة القدم	درجة	4.22	1.39	7.98	0.65	3.61	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (1) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهدف قيد البحث قد جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) بدرجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

3-1-3 عرض نتائج اختبار (t) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة في

الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س-	ع +	س-	ع +		
-1	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	2.65	0.42	3.28	0.39	2.84	معنوي
-2	التهدف بكرة القدم	درجة	7.98	0.65	6.25	0.91	3.86	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (3) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهدف قيد البحث قد جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) بدرجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج:-

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجداول (1، 2، 3) ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين التجريبية والضابطة، ويعزو

الباحث سبب ذلك ان هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى أسلوب المدرب الذي اتبعه في تنفيذ تمارينه واحتوائه على تمارين لصفات تحمل السرعة والتي أدت دورا "أساسيا" في تطوير هذه الصفات وبالتالي إلى تطوير الأداء في مهارة التهديف ، فضلا" عن عدد الوحدات التدريبية، إذ كانت (3) وحدات أسبوعيا" واستعمال الشدد التدريبية المناسبة والمتعلقة وعدد التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري الأمر الذي كان له الأهمية البالغة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال تطوير صفة تحمل السرعة المرتبطة بها وبالتالي تطوير اداء مهارة التهديف، إذ ينبغي على "المدرّب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين صفة تحمل السرعة.(35)

لكن هذا الفروقات التي ظهر بها أفراد المجموعة الضابطة ليست بحجم الفروق التي ظهر عليها أفراد المجموعة التجريبية والتي يعزوها الباحث إلى استعمال تمارين صفة تحمل السرعة وخصوصيتها، فضلا" عن مستوى اللاعبين الشباب وكيفية التعامل معهم، كذلك إن استعمال تمارين تحمل السرعة ادت الى تطوير الاستجابة الحركية ومهارة التهديف وإبعاد حالة الملل عند اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمارين المتنوعة جعلتهم متشوقين إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين، إذ أن "التمارين صفة تحمل السرعة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا" لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال في أثناء فترة الإعداد الخاص³⁶، وكذلك" يجب أن لا ينظر إلى التمارين الخاصة كونها على الاحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية".³⁷

4- الاستنتاجات والتوصيات:

- 4-1 الاستنتاجات :- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج باستنتاجات عدة وهي:-
1- إن تمارين تحمل السرعة التي تم اعدادها كان لها التأثير الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف بكرة القدم.

ريسان خريبط.التدريب الرياضي، الموصل ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202-1
2-متمين سليمان صالح. تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة،رسالة ماجستير، جامعة ديالى: كلية التربية الرياضية،2004، ص51
3- عبد علي نصيف وصباح عدي. المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد : مطبعة التعليم العالي، 1988، ص23.

2- إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم.

4-2 التوصيات: - في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي:-

1- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية في مراحل مبكرة من مراحل التدريب الرياضي، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير من اللاعبين والمدربين.

2- ضرورة إدخال التمرينات تحمل السرعة لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير مهارة التهديف بكرة القدم

3- تطبيق تمرينات تحمل السرعة على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية.

المصادر العربية والأجنبية

- عبد المعين صبحي خالد : اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 1997.

- ريسان خريبط. التدريب الرياضي، الموصل ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 198.

- متين سليمان صالح: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضي4 200

- عبد علي نصيف وصباح عبيدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد : مطبعة التعليم العالي، 1988.

الملاحق

تمرينات تحمل السرعة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف

1- يقف اللاعبون على خط المرمى ويقوموا برفع الركبتين الى الاعلى بعد الصفارة يقوموا بالركض حول الاقماع الموجودة على بعد (18) ونص متر على خط منطقة الجزاء وعند وصوله

- الى خط منطقة الجزاء يقوموا بالالتفاف حول الاقماغ ومن ثم القيام بالدرجة بالكرة وعمل
تهديف على المرمى المتحرك منتصف الملعب
- 2- يقف اللاعبون على خط ال(18) ونص امتار وظهره على المرمى يقوم بسحب الركبتين
الى الاعلى وعند الصفارة يقوم بأداء مهارة التهديف حسب ما يقوم المدرب بإعداد الكرة له.
- 3- يقف اللاعبون في منتصف الملعب على الجانبين الايسر والايمن مع وجود بساط اسفنجي
يقوم اللاعب باداء (5) قفزات ثم ينتقل الى بساط الاسفنجي في الجهة اليمنى ويقوم بداء قفزتين
ثم الرجوع الى مركزه ومن ثم الانطلاقة لأداء مهارة التهديف ثم يرجع الى مركزه ويؤدي (5)
قفزات اخرى ثم ينتقل الى بساط الجهة اليسرى ويقوم بداء قفزتين ثم الرجوع الى مركزه ومن ثم
الانطلاقة لأداء مهارة التهديف. (يكرر هذا التمرين من جانبي الملعب).
- 4- يقف اللاعب على منطقة (5) ونص متر داخل منطقة الجزاء بين منطقة المرمى والجزاء ثم
يقوم بمس خط منطقة الجزاء بالتعاقب وعند اليعاز يقوم بأداء مهارة التهديف ومن اوضاع
مختلفة من قبل المدرب. (يكرر هذا التمرين جهة يسار ويمين منطقة الهدف).
- 5- يقف اللاعب خلف منطقة الجزاء ثم يقوم برمي الكرة الطبية (زنة 2كغم) الموجودة في جهة
اليمن ثم ينطلق لاداء مهارة التهديف من اليمين بعدها يرجع الى خارج منطقة الجزاء وينطلق
الى جهة اليسار لرمي الكرة الطبية الموجودة فيها ثم ينطلق لاداء مهارة التهديف من اليسار.
- 6- توضع ثلاثة موانع خارج منطقة الجزاء يبعد الواحد عن الاخر (3) امتار يقف اللاعب خلف
الموانع ويقوم باداء استناد امامي(شناو عدد5)بعده يقف المانع الاول والثاني والثالث ويؤدي
مهارة التهديف يكرر هذا التمرين 3 مرات).
- 7- يقف اللاعب على خط منتصف الملعب يقوم اللاعب باداء تمرين بطن بعد الصفارة يؤدي
درجة امامية ثم يقوم باداء الدرجة بالكرة وعند الوصول الى خارج منطقة الجزاء يقوم
بالتهديف. (يكرر هذا التمرين 2 مرة).
- 8- يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء يقوم اللاعب باداء حركة القدمين الجانبية وعند الصفارة
يقوم باداء حركة التهديف من اوضاع مختلفة وحسب ما يقوم المدرب باعداد الكرة له باتجاهات
وارتفاعات مختلفة.

9- يقف اللاعب على خط منتصف الملعب ويقوم باداء حركة القدمين الجانبية عكس اشارة المدرب وعند الصفارة يؤدي التهديف من خارج منطقة الجزاء تحدد باقماع ثم يرجع ويتحرك عكس اشارة المدرب ثم يقوم باداء التهديف مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار .(يكبر هذا التمرين 2 مرة).

10- يقف اللاعب في منتصف الملعب يقوم اللاعب باداء قفزات عالية عند الصفارة ينطلق بسرعة للدوران حول الشاخص الموجود في الجهة اليمنى من خط منطقة الجزاء ومن ثم يؤدي التهديف ثم يرجع الى منتصف الملعب ويقوم باداء قفزات عالية ثم ينطلق بسرعة للدوران حول الشاخص الموجود في الجهة اليسرى من منطقة الجزاء ومن ثم يؤدي التهديف على المرمى(2مرة).

استخدام منهج تدريبي بمسافات اقل و اكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص
وإنجاز فعالية ركض 1500 متر داخل الصالات

م. د أحمد حاكم عبد الواحد - مديرية تربية كربلاء المقدسة

ا. م. د غسان اديب عبد الحسن - جامعة بغداد

م. د نوبين ازاد صالح - جامعة بغداد

ملخص البحث

احتوى هذا الباب على المقدمة التي تناولت التطور الكبير في فعاليات العاب القوى ومنها فعالية ركض 1500م وما تتميز به هذه الفعالية من مواصفات خاصة وعناصر لياقة بدنية مهمة كالتحمل السرعة الخاص الذي يشتمل على تحمل الاقل من مسافة السباق و تحمل الاكثر من مسافة ولما لهاتان الصفتان من اهمية في الوصول لتحقيق افضل الانجازات وتضمنت مشكلة البحث حيث لما تعد فعالية 1500متر تحتاج الى تدريبات شاقة و مختلفة الأسلوب في التدريب و مختلفة الأسلوب في الوحدة التدريبية حيث تم تحديد مشكلة اللاعب في عدم محافظة اللاعب على جري بتحمل السرعة طول السباق وخاصة في الجزء الأخير من السباق لما يفقد تحمل سرعة مقارنا بعدائين الدوليين .وتضمنت اهداف البحث هو إعداد منهج تدريبي بمسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر وتضمنت فرضيات البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة نتيجة استخدام تمرينات المسافات الأقل والأكثر من مسافة السباق في تطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر تناول الباحث في هذا الباب الثاني بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه منها طرق التدريب و تحمل السرعة ، وتضمنه الباب الثالث اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي بما يتناسب و طبيعة البحث وتكون العينة من (عداء) المتقدمين للمسافات المتوسطة . وتضمنه الباب الرابع عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث ثم ماقتها بعد إجراء التجربة الميدانية وتضمنه الباب الخامس الى بعض الاستنتاجات المهمة حيث اثبتت المنهج التدريبي الذي نفذ على عينة البحث التي استخدمت به طريقتي التدريب الفكري المنخفض الشدة والمرتفع الشدة ، تطوراً في تحمل السرعة الخاصة والمستوى الرقمي لفعالية 1500متر

للمتقدمين , اثبتت ان التدريب اقل واكثر من مسافة السباق له دور أساسيا في تطوير قدرة اللاعب على تحمل العبء ومجهود البدني في تحقيق الانجاز وتضمنت الاستنتاجات كان استخدام للمنهج التدريبي المقترح الأقل واكثر من مسافة السباق بالطريقة التدريبية الفترية و الذي استخدمه اثر كبير في حدوث التطور الواضح في تحمل السرعة (1200متر) وتطوير في مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية 1500متر .

Using a training curriculum with fewer distances and more than the racing distance to develop special speed endurance and achieve a 1500-meter running event inside the halls

Abstract

The research included an aspect of developing the endurance of the special speed for more and less racing distance and the digital level of the 5000-meter effectiveness for applicants using less and more race distance training curriculum. The research problem included where the 1500-meter event needs arduous, different-style training and a different style in the training unit, where the problem of the player was identified in the player not maintaining a running with enduring speed throughout the race, especially in the last part of the race when he loses bearing the speed compared to two runners International. The objectives of the research included the preparation of a training curriculum with distances less or more than the race distance to develop the endurance of special speed and its effect on the achievement of a 1500-meter run. The research hypotheses included there are statistically significant differences between the pre and post tests as a result of the use of shorter and more distance exercises over the race distance in the development of endurance of special speed and its effect on the

achievement of a 1500-meter run In this second chapter, the researcher dealt with some theoretical issues related to the topic of his research, including training methods and endurance of speed, and included in Chapter Three, the researcher adopted the experimental approach in the method of one group with two pre and post tests in proportion to the nature of the research, and the sample is from (runner) applicants for middle distances. The fourth chapter included the presentation and analysis of the findings of the researcher, then discussed them after conducting the field experiment, and the fifth chapter included some important conclusions, as the training curriculum that was implemented on the research sample in which the methods of low and high intensity interval training were used proved an improvement in bearing the special speed and the digital level For the effectiveness of 1500 meters for applicants, it proved that training less and more than the race distance has a fundamental role in developing the player's ability to bear the burden and physical effort in achieving achievement. The conclusions included the use of the proposed training curriculum that is less and more than the race distance by the interval training method, which used it a great effect in the occurrence of development Evident in bearing speed (1200m) and developing in digital achievement level for 1500m .efficacy

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

إنَّ التطور العلمي الكبير للعلوم كافة أحدث أنواعاً من التغيرات في مجالات الحياة ، والتدريب الرياضي أحد هذه المجالات التي حظيت باهتمام هذا التطور الكبير مما ساعد على اكتشاف

أنواع كثيرة من الأساليب التدريبية إذ ساعد الكثير من الرياضيين في الفعاليات الرياضية كافة من رفع الانجازات فيها ومنها ألعاب القوى بفعاليتها المتعددة والمتنوعة والتنافس بين المشاركين للفوز أو تحقيق أرقام قياسية أو ما هو أفضل إنجازاً وهذا يستقطب العديد من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة هذه المسابقات ولتحقيق ذلك لابد من توفير العديد من المتطلبات على وفق خصوصية كل فعالية .

وتعد فعالية 1500 م واحدة من الأركاض متوسطة السرعة التي تؤدي بالشدة اقل من القصوى على وفق منطقة الشدة (38) ونظراً لهذه الميزة ، تكون هناك خصوصية عند تدريبها من ناحية نظام الطاقة والطرائق والأساليب والوسائل والتمرينات والمسافات التدريبية والقدرات البدنية المستخدمة فضلاً عن الحمل التدريبي الذي يتصف بالشدة العالية ، ونتيجة لخصوصية هذه الركضة وما تتصف به من شدة اقل عالية لابد أن تكون القدرات البدنية المختارة بهذا الاتجاه ، لذلك تعد قدرة تحمل السرعة أحد الجوانب المهمة في تحقيق الانجاز في ركض 1500م إذ تمثل أحد مكونات التحمل الخاص لهذه الفعالية . من خلال وضع تخطيط مبرمج للوحدة التدريبية من حيث الوحدة اليومية الأسبوعية ، ويعد تحمل السرعة الخاص واحداً من تلك القدرات البدنية المركبة والمستخدم في تدريب هذه الفعالية التي تتكون من سرعة وتحمل والتي تعني قدرة الرياضي في المحافظة على سرعته وطول مدة أدائه للجهد الذي يبذله ، مقاوماً التعب الذي يظهر نتيجة نقص الأوكسجين المستهلك وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات والمسافات التي تستخدم في تطوير هذه القدرة المتنوعة بين أقل أو أكثر أو مسافة السباق نفسها (39)

وهناك العديد من المدربين يفضل استخدام مسافات أقل ويفضل بعضهم مسافات أكثر اعتماداً على الخبرة الشخصية وعلى وفق ما يعتقده دون الاعتماد على تجربة علمية تثبت ذلك . ومن هنا تظهر أهمية إجراء هذا البحث في التعرف على تطوير تحمل السرعة الخاص والذي يؤدي الى تطوير الإنجاز لفعالية 1500م

(38) عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد

2 ، البحرين ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 46 .

2-Bompa . T . O : Theory and Methodology of training . second print , Kendall . Hunt publishing company , Iowa , 1985 . p . 148

2-1 مشكلة البحث

لقد تناولت دراسات متعددة لتطوير الانجاز في فعالية ركض 1500 متر . واخذت كل دراسة جانباً من الجوانب المهمة فمثلاً هنالك عدة دراسات في الجانب الفسلجي ودراسات في الجانب البدني وما نلاحظه على الرغم من هذه الدراسات عدم المحاولة على تحطيم الرقم القياسي العراقي للناشئين لهذه الفعالية إذ سجل العداء محمد عبدالله محل رقماً وقدره (3.48.87) دقيقة عام 2019 ، ولم يلاحظ الباحث أي تغير على هذا الرقم بالرغم من التطور العلمي لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة حتى آخر بطولة لمنتخبات العراق عام 2019 . وعند مقارنة الرقم العراقي بالأرقام العراقية و العربي والعالمي ، اذ كان الرقم العراقي قدره (3.42.50) دقيقة والمسجل باسم العداء عدنان طعيس . اما الرقم العربي قدره (3.26.00) باسم العداء هشام الكروج أما الرقم العالمي فكان قدره (3,26.00) دقيقة والمسجل باسم العداء هشام الكروج . هذا دليل على عدم وجود محاولات في تطوير انجاز لهذه الفعالية او عدم توفر الإمكانيات المادية و الأدوات التي تساعد على تحقيق تطور الرقم العراقي مما دفع الباحثين الى دراسة هذه المشكلة وهي وصف المستوى الإنجاز للعداء مع الرقم العراقي مقارنة مع الرقمين العربي والعالمي وايجاد معالجة لها عن طريق تطوير التحمل السرعة الخاص بأسلوب ركض بالمسافات الأقل واكثر من مسافة السباق .

3-1 أهداف البحث .:

1. إعداد منهج تدريبي بمسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر .

2. التعرف على تأثير هذا المنهج التدريبي باستخدام مسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض 1500 متر .

4-1 فروض البحث .:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة نتيجة استخدام تمارين المسافات الأقل والأكثر من مسافة السباق في تطوير تحمل السرعة الخاصة وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : عداء (واحد) لاعب المنتخب الوطني العراقي .
 2-5-1 المجال الزماني : المدة من 2019/11/24 م لغاية 2020/1/26 م .
 3-5-1 المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد
 2 - منهج البحث وأجراءاته الميدانية:
 1-2 منهج البحث:

تتوعدت مناهج البحث العلمي إذ يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه استخدم الباحثون المنهج التجريبي والذي يشمل (أقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات)⁽⁴⁰⁾
 2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي حيث تضمنت (عداء واحد) وهو من احد لاعبي المنتخب الوطني العراقي في سباقات المتوسطة والطويلة و المسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى للموسمين الأخيرين (2019-2020) و استعمل الباحث تصميم المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث تم توصيف ما تم تحقق على لعداء الواحد نفسة مقارنة الرقم العراقي بالأرقام العراقية و العربي والعالمي ، اذ كان الرقم العراقي قدره (3.42.50) دقيقة والمسجل باسم العداء عدنان طعيس . اما الرقم العربي قدره (3.26.00) باسم العداء هشام الكروج أما الرقم العالمي فكان قدره (326.00) دقيقة والمسجل باسم العداء هشام الكروج . مع الإنجاز الذي حققه في العداء والذي كان بزمن (3.48,86)دق/ث
 3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

أ- استمارة تسجيل.

ب- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)

ت-ملعب العاب القوى.

⁽⁴⁰⁾ زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي: عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص51..

ث- حاسبة الكترونية نوع (Dell) صينية الصنع.

2 . 4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الاختبارات البدنية

2-4-1-1: اختبار ركض 1500 متر

الهدف: قياس إنجاز ركض مسافة 1500 متر

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، (12) ساعة توقيت ، واستمارات تسجيل.

وصف الأداء: تم اختبار كل خمسة لاعبين سوية لضمان عنصر المنافسة، وقد بدأ الاختبار بحسبما يأتي: عند سماع اللاعبين إيعاز (خذ مكانك) يبدؤون بأخذ وضع البداية من الوقوف، وبعد سماع إشارة البدء يبدؤون الانطلاق بالركض حول المضمار (3) دورات و(300) متر لقطع مسافة (1500) متر، ثم يسجل الزمن الذي استغرقه كل متسابق في استمارة تسجيل خاصة به.

2-4-1-2 ركض 1200 متر بداية من الوقوف:

❖ هدف الاختبار: قياس تحمل الأداء الخاص.

❖ الأدوات المستخدمة:

• مجال ركض لا يقل طوله عن (400) متر.

• ساعات توقيت الكترونية.

• شريط قياس.

❖ إجراءات الاختبار: يكون خط بداية ركض (400) متر، هو نفسه خط لبداية الاختبار ويتخذ

اللاعب وضع البداية العالية.

❖ وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً لمجال الركض ويتيحاً للانطلاق من

وضع البداية من الوقوف لسباق (400) متر، وينطلق عند إعطاء الإشارة بالصافرة ليقطع

مسافة الاختبار (ثلاث دورات حول المدان) بأقصى سرعة ممكنة، لينتهي الاختبار في خط

بداية سباق (400) متر.

❖ التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب بالدقيقة وأجزائها.

2-4-1-3 ركض 2000 متر بداية من الوقوف:

- ❖ هدف الاختبار: قياس تحمل الخاص .
- ❖ الأدوات المستخدمة:
- مجال ركض لا يقل طوله عن (400) متر.
- ساعات توقيت الكترونية.
- شريط قياس.
- ❖ إجراءات الاختبار: يكون خط بداية ركض (400) متر، هو نفسه خط لبداية الاختبار ويتخذ اللاعب وضع البداية العالية.
- ❖ وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً لمجال الركض ويتيحياً للانطلاق من وضع البداية من الوقوف لسباق (400) متر، وينطلق عند إعطاء الإشارة بالاصافرة ليقطع مسافة الاختبار (5 دورات حول الملعب) بأقصى سرعة ممكنة، لينتهي الاختبار في خط بداية سباق (400) متر.
- ❖ التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب بالدقيقة وأجزائها.
- 2-5 التجربة الاستطلاعية:
- تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديه مستقبلاً " (41) .
- 2-6 الاختبارات القبلية
- تم إجراء الاختبارات على عينة البحث بتاريخ 2019/11/16
- أولاً: تاريخ 2019/11/16 اختبار الانجاز 1500م.
- ثانياً: تاريخ 2019/11/18 الاختبار اختبار تحمل السرعة اقل من مسافة 1200م
- ثالثاً: تاريخ 2019/11/2 اختبار التحمل الخاص اكثر من مسافة السباق 2000م
- 2-7 التجربة الرئيسية
- أعتد الباحث طريقتي التدريب الفتري المرتفع و المنخفض الشدة.
- 1. يستمر التدريب لمدة (8) أسابيع، وبعده (24)

(41) قاسم حسن المندلوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد بيت الحكمة ، 1989) ص 107 .

2. يكون التموج في الحمل التدريبي الاسبوعي بنسبة (1:1) وتموج الحمل الشهري (1:2).
 3. يكون عدد الوحدات التدريبية لتحمل السرعة الخاص في الاسبوع (3) وحدات تدريبية
 4. تم تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات، لان في هذه المدة يجب أن تعطى فيها تمارين رياضية تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة، كذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المنافسة لتطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضي⁽⁴²⁾.
 5. أستخدم التدرج والتموج بصعوبة أداء التدريبات المقترحة بما يتناسب مع مستو الحمل التدريبي.
 6. كما يشير (محمد حسن علاوي) (أنه لا بد من الأرتقاء التدريبي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل)⁽⁴³⁾ ويؤكد (chu) أن الأرتقاء التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أن العمل يزداد من يوم لآخر ، بل يقصد به أستقرار مستوى الحمل فترة معينة من اسبوع إلى ثم يزداد تدريجياً⁽⁴⁴⁾
- 2-8 الاختبارات البعدية
- تم إجراء الاختبارات البعدية أي بعد انتهاء المنهج التدريبي اذ تم اجراء الاختبار البعدي بانجاز ركض 1500م و 1200متر و2000م بنفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبلية .
- 3-9 الوسائل الاحصائية لم يستخدم الوسائل الإحصائية في البحث وذلك بسبب طبيعة البحث في مقارنة الأداء القبلي والبعدي في مستوى تطور الإنجاز و مع الرقم العراقي لفعالية 1500متر
- 4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية لمجموعتي البحث وتحليلها.
- 4-1-1 عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبارات التحمل السرعة الخاص وانجاز ركض فعالية 1500 متر في الاختبارات القبلية والبعدية ومبين في الجدول (1)

(42) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص21-22.

(43) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي : ط4، القاهرة، دار المعارف، 1976، ص96.

(44) chu . ADonald : Jumping : in to plyometrises , Leusre press . usa , 1992 , P.13.

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1200	3.2.55	2.58
1500	3.51.14	3.48.86
2000	5,30,21	5,23,66

أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي - والبعدي ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى أسلوب المنهاج التدريبي إذ كان العمل به على وفق تدريبات اقل واكثر من مسافة السباق (1500 متر) وإلى عدد التقسيمات طواله مدة تطبيق للعينة حيث تم استخدام طريقه التدريب الفتري في البرنامج التدريبي لما لهم من عامل أساسي في تطور تحمل السرعة والتحمل الخاص مما يؤدي الى تحسين الإنجاز و هذا يعتبر من اهداف التي يعمل عليها البحث، البرنامج التدريبي تم تصميمه باستخدام تدريبات مختلفة في الوحدة التدريبية يعول على تطوير تحمل السرعة قصير الأمد وتحمل سرعة متوسط الأمد و طويل الأمد وذلك لاعتبار فعالية 1500 متر من الفعاليات الصعبة لتداخل اكثر من نظام في تدريب ومن خلال تطبيق البرنامج نلاحظ تطور تحمل السرعة لاختبار 1200 متر الأقل من مسافة و التحمل الخاص 2000م اكثر من مسافة السباق مما أدى الى تحقيق جزء من الأهداف لمشكلة البحث وهذا ما كان مخطط له في البرنامج التدريبي ومن خلال لما يتضمنه من مسافات متنوعة ومحددة بزمن كلاً بحسب شدة مفردات المنهاج ومدة الراحة المحددة بين التكرارات. وفي ضوء ذلك فقد تم إعداد هذه التدريبات في المنهاج التدريبي بطريقة تساعد على تطوير إنجاز ركض 1500 متر وما يحتاجه من السرعة وتحمل ، لذلك نرى أن توزيع الجهد كان على وفق مؤشر معدل السرعة المطلوبة لكل رياضي بحيث يكون التركيز عند التدريب هذه الفعالية على التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوي والقصوي التي تكون مقارنة لنوع المسابقة بحيث يكون هناك تكييف لاجهزة جسم الرياضي الوظيفية وقدرتها على اداء الفعالية بشدة المسافات وتوزيع التكرارات وفترات

الراحة. (إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقتنة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز)⁽⁴⁵⁾.

وتشير نتائج انجاز ركض 1500 م إلى التطور أيضاً في نتائج الاختبار البعدي وهي أفضل من القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى تطور تحمل السرعة هذه القدرة البدنية المركبة من تحمل وسرعة التي تعني قدرة الفرد على أداء تحمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية محددة⁽⁴⁶⁾، التي تعد من وجهة نظر المدربين من أهم القدرات البدنية المطلوبة لتدريب ركض 1500 متر إذ يرتبط تحسن مستوى أداء عدائين 1500 متر بهذه القدرة وهذا ما أكده (هارت) نقلاً عن (المندلأوي) " بأن تدريب تحمل السرعة يعد من أهم العناصر الأساسية المطلوبة في تدريب ركض 1500 متر".⁽⁴⁷⁾ إذ إنَّ هذه القدرة تتصف تدريجياً بالشدة العالية التي تؤدي إلى نقص حاد بالأوكسجين مما يؤدي إلى تراكم حامض اللبنيك في العضلات والذي يؤدي إلى التعب وهذه المواصفات هي نفس ما تتصف به فعالية ركض 1500 متر التي تؤدي بشدة قصوى إلى شبه قصوى على وفق مقدرة اللاعب لذلك تكون تدريباتها مشابهة لأدائها وهذا ما تم تنفيذه من تمرينات في المنهاج التدريبي في تطوير تحمل السرعة بشدة عالية واختيار مسافات تكون اقل من مسافة ركض 1500 متر التي يكون أدائها دائماً بشدة شبه قصوى لأجل المحافظة على نوعية الشدة المطلوبة في السباق،

ويعزو الباحثون هذا التطور في تحسين انجاز فعالية ركض مسافة (1500 متر) إلى استخدام التدريبات المقننة المتماثلة مع قدرة عينة الباحث فضلاً عن توزيع هذه المسافات بسرعة واحدة لفرض التحكم في ما بين المسافة والسرعة لمعرفة كيفية توزيع جهد الرياضي خلال السباق. ويشير (حسين علي وعامر فاخر). إلى (أن استخدام الحمل التدريبي المتماثل مع قدرات الرياضي هو الشيء المهم والضروري في العملية التدريبية)⁽⁴⁸⁾ ويؤكد (قاسم المندلأوي

(45) ريان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا زالتدريب الرياضي : ط1 : بغداد ، نون للتحضير الطباعي ، 1995 ، ص481.

3 – Clody and others : Op city .p.342 .

4 - قاسم المندلأوي (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص 167 .
(48) حسين علي الحلي وعامر فاخر شفاتي ، قواعد تخطيط التدريب الرياضي . (دوائر التدريب – تدريب المرتفعات - الأستشفاء) : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2006 ، ص4.

(وآخرون)) إذ لا يمكن للعداء ان يكمل مسافة بسرعة واحدة حتى النهاية ، فالتحكم بسرعة العدو وتوزيع الجهد هما العاملان المهمان⁽⁴⁹⁾

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال نتائج الاختبارات توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. كان استخدام للمنهج التدريبي المقترح الأقل وأكثر من مسافة السباق بالطريقة التدريبية الفئري المنخفض والمرتفع الشدة الذي استخدمه اثر كبير في حدوث التطور الواضح في تحمل السرعة (1200م) و (2000م) وتطوير في مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية 1500 متر

2-5 التوصيات :-

وفقاً للاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي بما يأتي :-

1. التأكيد على استخدام التمرينات بمسافات أقل وأكثر من مسافة السباق في تطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض 1500 متر.
2. استخدام مسافات اكبر من مسافة السباق لكي يعطي خزين للعداء ولكي يجري بمستوى عال اثناء الإنجاز دون الهبوط في المستوى الى نهاية السباق
3. ضرورة تدريب لاعبي ركض 1500 متر على مسافات اقل وأكثر من مسافة السباق.

المصادر

- 1- حسين علي الحلبي وعامر فاخر شفتاتي ، قواعد تخطيط التدريب الرياضي . (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الأستشفاء) : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2006
- 2- قاسم المنديلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990
- 3- ريان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا زالتدريب الرياضي : ط1 : بغداد ، نون للتحضير الطباعي ، 1995

(49) قاسم المنديلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص166.

- 4- قاسم حسن المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد
بييت الحكمة ، 1989)
- 5- زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، أساليب البحث العلمي الأسس النظرية
والتطبيق العلمي: عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2004
- 6- عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأعمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم
الطب الرياضي العبدلبحرين ، دار الفكر العربي ، 1995
- 7- *chu . ADonald : Jumping : in to plyometrises , Leusre press . usa , 1992*
- 8- *Bompa . T . O : Theory and Methodology of training . second print , Kendall . Hunt*

ملحق (1)

مفردات المنهاج التدريبي للمسافات الأقل من مسافة السباق لركض 1500م من حيث الشدة

والحجم والتكرار وفترات الراحة حسب طريقة التدريب الفتري

الملاحظات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	مفردات المنهاج	التدريبي	الحجم التدريبي	اليومي	التكرار	رقم الوحدة	الشدة	الأسابيع
	-	3 د	2000م		4000م		السبت	1	70-75	1
							الاحد	2	%	
	6د	3د	4×200		1600م		الاثنين	3	90%	3
							الثلاثاء	4		
مجموعتين	6	3د	1600 1200 1000 800				الأربعاء	5	-75 80%	
							الخميس	6		

تأثير نوعين من التدريب الفتري على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والبدنية لدى أكابر كرة اليد

م.م بوسعدية يعقوب جامعة الجزائر 3

أ.د خروبي محمد فيصل جامعة الجزائر 3

ملخص البحث

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير نوعين من التدريب الفتري على الاستهلاك الأقصى للأكسجين كمؤشر فيسيولوجي والسرعة الهوائية القصوى كمؤشر بدني للياقة البدنية للرياضيين، حيث ارتكزت الدراسة الى تطبيق برنامجين تدريبيين لمدة 5 أسابيع، الأول تدريب فتري قصير (10-20) والثاني يرتكز على التدريب الفتري الطويل (15-45) وتبنت الدراسة المنهج التجريبي الذي نراه مناسب للدراسة الحالية والذي يعتمد أساسا على قياس الظاهرة وتحليلها، وذلك لدى عينة قوامها 16 لاعب كرة اليد من فريق نجوم بوقاعة لكرة اليد، بحيث قمنا باختيارها بطريقة مقصودة وتقسيمها الى عينتين تجريبيتين متكافئتين ثم قمنا بتطبيق البرنامجين التدريبيين حيث طبق برنامج التدريب الفتري القصير (10-20) على العينة التجريبية الأولى و برنامج التدريب الفتري الطويل (15-45) على العينة التجريبية الثانية، استخدم الباحثان في جمع البيانات اختبار يويو (YO-YO MAS) وتم معالجة البيانات بواسطة برنامج الحزم الإحصائية SPSS.

بالاعتماد على نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي توصلنا الى أن التدريب الفتري القصير (10-20) له تأثير أكبر من التدريب الفتري الطويل (15-45) على الاستهلاك الأقصى للأكسجين والسرعة الهوائية القصوى لدى أكابر كرة اليد لنادي نجوم بوقاعة - سطيف - الجزائر.

The effect of two types of intermittent training on some physiological and physical variables of senior handball

Abstract

The study aims to find out the effect of two types of intermittent training on maximum oxygen consumption as a physiological indicator

and on maximum aerobic speed (MAS) as a physical indicator of physical fitness for athletes. Where the study is based on the application of two training programs for a period of 5 weeks, the first is a short intermittent training (10"-20") and the second is based on long intermittent training (15"-45"). The study adopted the experimental approach that we deem appropriate for the current study, in a sample of 16 handball players from the Noujoum Bougaa team of handball.

So that we selected it in an intentional way and divided it into two equivalent experimental samples, then we applied the two training programs where the short intermittent training program (10"-20") was applied to the first experimental sample and the long intermittent training program (15"-45") on the second experimental sample, use The researchers collected the data in the YO-MAS test, SPSS program was used as a tool to collect data.

By relying on the results of the post-test compared to the pre-test, we concluded that short intermittent training (10"-20") has a greater effect than long intermittent training (15"-45") on the maximum oxygen consumption and the maximum aerobic speed (MAS) of the handball players of Noujoum Bougaa – Setif – Algeria.

1- مشكلة البحث :

يعتبر علم التدريب من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى امداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المداراة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في احدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب

وجاهزيته للأداء الرياضي. والتدريب الرياضي هو مجموعة التمارين أو المجهودات البدنية المقننة التي تؤدي إلى تكيف أجهزة الجسم الوظيفية مع الجهد المبذول والاداء المطلوب خلال المنافسة وتهدف للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. ومن المعروف أن التطور الواقع على أجهزة الجسم يحدث عندما تقوم بجهد بدني عند الحد الأقصى لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير المطلوب وتعمل بأقصى كفاءة لها.⁵⁰ إلى يومنا هذا، الجانب البدني يعتبر أحد الجوانب التي يمكن للمدرب أن يتحكم فيها إلى مدى كبير حيث قال (Bangsbo. Dellal. A أن أغلب الفرق الرياضية تقوم بإدماج محضر بدني من خلال تبني (فكرة أن الرياضي الذي يتمتع بلياقة بدنية جيدة، تكون له إمكانية أكبر في تطوير قدراته الفنية والخطوية. يعتمد التدريب الرياضي على عدة طرق تدريبية مختلفة وتتميز كل طريقة بخطواتها المنهجية وتأثيراتها الفسيولوجية وحملها التدريبي كما تختص كل طريقة بنوع محدد من الاختصاصات الرياضية التي تتلاءم وطابعها الطاقوي، فطريقة التدريب المستمر تعتمد على تطوير القدرات الهوائية دون استخدام راحة بينية كالمداومة والتحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي التي تعتبر من محددات التفوق في اختصاصات المسافات الطويلة.⁵¹ أما التدريب الفترتي فهو عبارة عن أداء حمل تدريبي يعقبه فترة راحة بصورة متكررة ويهدف هذا النمط من التدريب على تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، أما تأثيرها على أجهزة الجسم الداخلية فتسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية ومنه الرفع من مستوى السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين وهما عاملان مهمان كونهما يحددان بصفة كبيرة الكفاءة البدنية للاعب وتطورهما يؤخر بنسبة كبيرة ظهور أعراض التعب العضلي والنفسي وبالتالي الرفع من الكفاءة البدنية وتسهيل تطبيق الخطط التكتيكية والجمل المهارية وهو ما يقود حتما إلى تحقيق الإنجاز الرياضي المرجو من العملية التدريبية، هذه الخصائص المذكورة سلفا تتميز بها أغلب الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.

⁵⁰ محمد حسن العلاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة 11، القاهرة، 1992، ص.

⁵¹ Billat. V : physiologie et méthodologie d'entrainement de la théorie à pratique, 3e édition, de Boeck, 2006 p150-152.

مع ظهور التدريب الفتري بدأ علماء الرياضة في محاولة تطوير هذه الطريقة بما يتماشى والمتطلبات البدنية لمختلف الاختصاصات الرياضية فظهرت طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الفتري بنوعيه الطويل والقصير، هذه الطرق لا تختلف كثيرا في طريقة أداء التمارين لكنها تختلف في شدة وحجم الأداء وفي فترات الراحة ونوعها وتأثيرها وتختلف أيضا في تأثيرها على أجهزة الجسم الداخلية.

ففي كرة اليد كبقية الألعاب الجماعية الأخرى، من أجل تقنين التدريب، يجب أولا تشخيص العوامل المحددة للياقة في هذا النشاط والمتمثلة في متطلبات المنافسة (البدنية، التقنية، التكتيكية النفسية...) ⁵² حيث أن رياضة كرة اليد تتميز بتنوع انماط اللعب خلال 60 دقيقة من اللعب المتواصل حيث انها تتطلب تدخل عدة أنظمة طاقوية خاصة النظام الهوائي الذي يعتمد على الاستهلاك الأقصى للأكسجين للاعبين من أجل تكييف حمولة التدريب لكل لاعب. ⁵³

لغرض قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين وتحديد السرعة الهوائية القصوى ينبغي القيام باختبارات بدنية ميدانية ذات الطبيعة الفتريّة على سبيل المثال اختبار اللياقة البدنية Yo-Yo intermittent test هو اختبار صالح لجميع الاختصاصات التي تتطلب في ادائها مجهودات فتريّة. ⁵⁴ ورياضة كرة اليد خصوصا تعتمد على مجهودات قصيرة المدة وعالية الشدة (قوة انفجارية) وتتمثل في الانطلاقات، جري سريع على مسافات قصيرة اثناء الهجمات المعاكسة والعودة للتغطية الدفاعية والارتقاء والتسديد خلال جميع أطوار المباراة. ⁵⁵

في بحثنا هذا سنركز دراستنا على التدريب الفتري الطويل والقصير وتأثيره على بعض الصفات البدنية للرياضات الجماعية وبصفة خاصة كرة اليد التي تمتاز أكثر من غيرها بالطريقة الفتريّة في مختلف فترات اللعب المنحصرة في مدة ساعة من اللعب السريع بالإضافة إلى عدد كبير من التحولات السريعة من الهجوم إلى الدفاع والهجمات المعاكسة السريعة.

⁵² http://www.hermassi-preparation-physique.com/document-analyse_de_lractivit_eacute_handball-9-fr.htm, consulté le 09/11/2014 à 14h35.

⁵³ <http://ed-amphora.fr/blog/2015/05/28/handball-analyse-de-lactivite-handball/>, consulté le 28/05/2015

⁵⁴ <http://ed-amphora.fr/blog/2015/05/28/handball-analyse-de-lactivite-handball/>, consulté le 28/05/2015

⁵⁵ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات-تطبيقات)، ط 1، مركز الكتاب

للنشر، مصر،

134ص،

في هذا السياق طرحنا التساؤل العام التالي:

هل أثر التدريب الفتري القصير على السرعة القصوى الهوائية MAS والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2max يختلف عن ذلك الذي يحدثه التدريب الفتري الطويل لدى لاعبي كرة اليد؟ ومنه تدرج التساؤلات الجزئية التالية:

-هل هناك اختلاف في أثر التدريب الفتري القصير والتدريب الفتري الطويل على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة اليد؟

-هل هناك اختلاف في أثر التدريب الفتري القصير والتدريب الفتري الطويل على الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة اليد؟

2-فرضيات البحث:

-يختلف تأثير التدريب الفتري القصير عن التدريب الفتري الطويل على السرعة الهوائية القصوى والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

-التدريب الفتري القصير (10-20") له أثر أكبر من التدريب الفتري (15-45") على السرعة الهوائية القصوى.

-التدريب الفتري القصير (10-20") له أثر أكبر من التدريب الفتري (15-45") على الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

أهداف البحث

معرفة مدى نجاعة البرنامجين التدريبيين المقترحين ومدى تأثيرهما على السرعة الهوائية القصوى والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

-معرفة الطريقة التدريبية الفتريّة المثلى التي تعمل على تطوير وبفاعلية السرعة الهوائية القصوى والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

مصطلحات البحث:

❖ التدريب الرياضي: هو من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ

العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء) (الفسولوجية)، وعلم

الميكانيكا... إلخ)، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية... إلخ). وهدفها النهائي

إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.⁵⁶

التدريب الفكري: العمل الفكري عبارة عن تدريب ذو أهمية بالغة في تطوير القدرة الهوائية القصوى في الرياضات الجماعية، وتكون شدة التمارين قريبة من السرعة الهوائية القصوى وتتخللها فترات استرجاع جد قصيرة. مثال: (5-15، 10-20، 15-15، ... إلخ).⁵⁷

التدريب الفكري القصير: اللاعب يجب عليه أداء جهد قريب من السرعة الهوائية أي شدة قصوى في زمن قصير وتخللها فترات راحة جد قصيرة مثلاً: (5-15، 10-20، 15-15، ... إلخ).⁵⁸

التدريب الفكري الطويل: اللاعب يؤدي جهد ذو شدة مرتفعة لفترة طويلة نوعاً ما تتخللها فترات استرجاع طويلة، مثال: 15-45 ... ويمكن أداء جهد لمدة ثلاثة دقائق.

السرعة الهوائية القصوى MAS: السرعة الهوائية القصوى هي القابلية القصوى لجسم الانسان على نقل واستعمال واستهلاك الاكسجين خلال قيامه بالتدريب المتصاعد، والتي تعكس وبصورة واضحة مستوى اللياقة البدنية للفرد.⁵⁹

تعد السرعة الهوائية القصوى أهم عوامل نجاح الرياضي في الفعاليات والمسابقات الرياضية، وهي قدرة الجسم القصوى على نقل واستهلاك أكثر كمية ممكنة من الاكسجين داخل العضلات المشاركة في العمل.⁶⁰

الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO₂max :

يعد الاستهلاك الأقصى للأوكسجين أو القدرة الهوائية القصوى من أكثر التعابير شيوعاً واستخداماً فيحقل فسيولوجيا الجهد البدني، بل أن قياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ومعرفة مقداره أصبحا من الإجراءات الاعتيادية الروتينية ضمن اختبارات التقويم الفسيولوجي للرياضيين ولعامّة

⁵⁶ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص35-36.

⁵⁷ COMETTI. G : étude des effets de différentes séquences de travail de type intermittent, STAPS DIJON, P3.

⁵⁸ DELLAL. A : application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits, STRASBOURG, 2008, P34.

⁵⁹ Fox, Edward : sport physiology ,2ed, Sanders College Publisging, USA, 1984, P2

<http://conseils-courseapiied.blogspot.com/2016/03/vma-1-2-3-1-vma-v-itesse-m-aximale>. Consulté le 03/2016

⁶⁰ Fox, Edward : Op.cit. P 2.

ممارسي النشاط البدني على السواء.⁶¹ ويمثل الاستهلاك الأقصى للأكسجين، الذي يرمز له بالرمز VO_2max أقصى قدرة للجسم على أخذ الأكسجين بواسطة الرئتين، ونقله عبر الدم، ثم استخلاصه من قبل العضلات العاملة، لاستخدامه في عمليات إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي. وهو يساوي إجرائياً حاصل ضرب أقصى نتاج للقلب (كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة) في أقصى فرق شرياني وريدي للأكسجين (الفرق بين محتوى الشريان من الأكسجين ومحتوى الوريد من الأكسجين). ولتوضيح ذلك نشير إلى أن القلب يضخ في كل دقيقة كمية من الدم عبر الشرايين إلى أنسجة الجسم (تسمى نتاج القلب)، وبمرور هذه الكمية من الدم المحمل بالأكسجين عبر الأنسجة فإنها تقوم باستخلاص كمية من الأكسجين من هذا الدم الشرياني والذي متوجهاً يغادر الأنسجة (العضلات في هذه الحال) إلى القلب مرة أخرى عبر الأوردة، والنتيجة أن هناك فرقاً في كمية الأكسجين بين الدم الشرياني والدم الوريدي، هذا الفرق نسميه بالفرق الشرياني الوريدي للأكسجين وهو يمثل كمية الأكسجين التي استخلصتها العضلات.⁶²

منهجية البحث العلمي:

تعتبر منهجية البحث العلمي أحد أهم الركائز التي تعتمد عليها الشعوب في تحقيق التقدم ونيل مكانة وتقدير بين مختلف دول العالم، وتقيس أغلب المنظمات العلمية المعنية بتقييم المؤسسات العلمية والدول المختلفة بعدد الأبحاث العلمية التي تقوم بها تلك المؤسسات برعايتها، كذلك مدى دعم الدولة لأنشطة البحث العلمي المختلفة، وبتراكم الأبحاث العلمية أدت إلى زيادة قيمة الدولة ومكانتها، كلما كان هذا في مصلحة الباحث والمؤسسة الراعية والدولة ذاتها. ولمنهجية البحث العلمي خطوات يجب على الباحث ان يدركها ويتقن استعمالها بحيث يكون بحثه دراسة منظمة. ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث وستوضح المجالات التي سيجري فيها البحث من مجال مكاني وزماني وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، وسيحتوي هذا الفصل كل من الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل

⁶¹ هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الاسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، مقرر 552 ترض، ص2.

⁶² نفس المرجع، ص 2.

المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء واقتراحات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

2- الدراسة الأولية:

ان ضبط وصياغة الاشكالية والفرضيات هي أساس انطلاق أي دراسة، أما أداة البحث المستخدمة أساس انجاز الجانب الميداني والذي يعطي مصداقية للإشكالية، وكان الاختبار هو الأداة المستخدمة خلال هذه الدراسة قمنا بإجراء دراسة أولية بهدف تهيئة أرضية الدراسة الأساسية.

3- المنهج المستعمل:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه.⁶³ ومن خلال المشكلة التي طرحها الباحث فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة لطبيعة البحث كما أن الرغبة في معرفة الطريقة المناسبة في العملية التدريبية لتطوير مختلف القدرات الهوائية واللاهوائية يحتم علينا التعامل بأكثر دقة مع هذه الظواهر نظراً لصعوبة الموضوع ولأن المنهج التجريبي يتميز عن غيره من البحوث بالتصميمات التي تسمح بضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة بحيث يصبح بإمكانه فحص الأكثر نسبي للعوامل التي يدخلها في حسابه كما بدت في الفرضية دون خلط بينهما وبين العوامل التي يضعها في المقام الأول .

4- تحديد عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي على أن تكون لها نفس الخصائص التي يتميز بها المجتمع الأصلي لتجري عليها الدراسة.⁶⁴ وبما أنه من الصعب على الباحث أن يتصل بعدد كبير من المعنيين في دراسته (كل مجتمع البحث) ليطبق عليهم وسائل البحث التي قام ببنائها، بهدف

⁶³ محمد أزهر سماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989، ص 42.

⁶⁴ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 14.

جمع البيانات، فإنه لا مفر من اللجوء إلى أخذ عينة من هذا المجتمع الأصلي، واختيار هذه العينة هو العامل الذي تتوقف عليه تعميم النتائج بالنسبة للبحوث العلمية.

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى أثر برنامجين تدريبيين على السرعة القصوى الهوائي (MAS) والحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO_2max) لدى لاعبي كرة اليد أكابر من فريق نجوم بوقاعة من ولاية سطيف الذي ينشط في القسم الوطني الثاني، ولقد تكون عدد لاعبيه من 17 لاعب، وهذه العينة عبارة عن عينة قصدية، تم اختيارها بطريقة عمدية، وهذا راجع إلى رئيس الفريق الذي وجهنا إلى مدرب الفريق . ومن أصل 17 لاعب قمنا باختيار 16 لاعب من أجل تكافؤ المجموعتين التجريبتين من حيث العدد، وبعد تطبيق الاختبار القبلي على هذه العينة الأصلية، وبناءً على النتائج التي تحصلنا عليها من خلال هذه الاختبار، قمنا بتقسيم هذه العينة إلى مجموعتين تجريبتين متكافئتين، المجموعة التجريبية الأولى التي يطبق عليها برنامج التدريب الفترتي القصير 10-20"جري والمجموعة التجريبية الثانية التي يطبق عليها برنامج التدريب الفترتي الطويل 15-45جري فخصائص أفراد المجموعة التجريبية الأولى كانت كالتالي: متوسط العمر: $16,5 \pm 0,5$ ، الطول: $177,33 \pm 8,45$ ، الوزن: $67,16 \pm 9,66$ ، السرعة القصوى الهوائية: $15,58 \pm 0,97$ أما خصائص أفراد المجموعة التجريبية الثانية فكانت كالتالي: متوسط العمر: $16,33 \pm 0,5$ ، الطول: $175 \pm 6,63$ ، الوزن: $65,5 \pm 5,24$ ، السرعة القصوى الهوائية: $15,33 \pm 1,03$

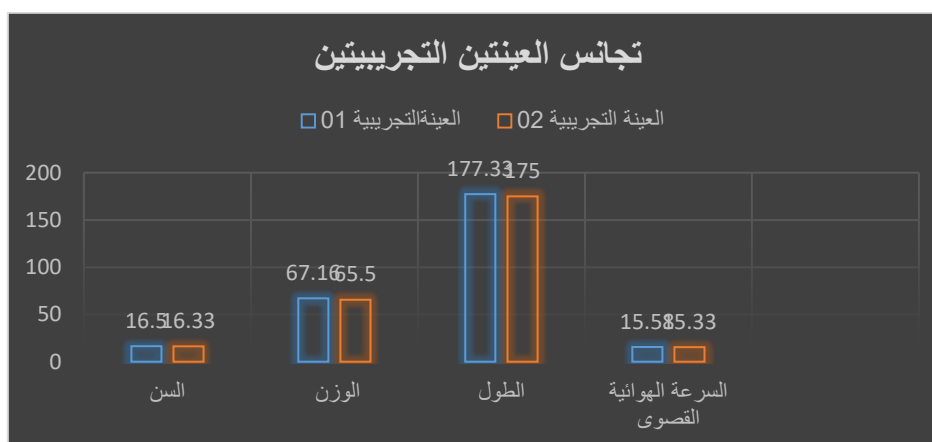
5-تجانس العينتين التجريبتين:

جدول رقم (1): يمثل مدى تجانس العينة التجريبية الأولى مع العينة التجريبية الثانية عند مستوى

الدلالة 0.05

نوع الدلالة	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
غير دال	0,542			0,51	16,33	0,54	16,5
غير دال	0,532	2,228		6,63	175	8,45	177,33

الوزن	67,16	9,66	65,50	5,24	14	0,371	غير دال
اختبار يويو MAS	15,58	0,97	15,33	1,08		0,422	غير دال



الشكل البياني رقم (1): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبتين.

6-مجالات البحث:

6-1-المجال المكاني:

تم اجراء اختبارات الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة، بالقاعة المتعددة الرياضات لبلدية بوقاعة، ولاية سطيف، فهي قاعة مؤسسة بمعايير قانونية، فهي تتمتع بأرضية خاصة بلعبة كرة اليد بطول يبلغ 50م وعرض 30م، كما أنها مجهزة بإنارة داخلية ما يسمح بأداء حصص تدريبية مسائية.

6-2-المجال الزمني:

بدأنا هذه الدراسة في نهاية شهر جانفي من سنة 2019، وذلك فقط من خلال جمع المادة النظرية التي لها علاقة بدراستنا.

ولقد بدأنا الدراسة الأولية في الشهر فيفري، حيث قمنا بتحديد الاختبار والبرنامجين التدريبيين المقترحين. كما قمنا بالاتصال بإدارة عينة بحثا بهدف إقناعهم بقبولهم بالمشاركة في هذه الدراسة. أما بالنسبة للدراسة الأساسية، فلقد بدأنا في شهر فيفري، حيث قمنا بإجراء الاختبار القبلي يوم 09 فيفري 2019 على الساعة الرابعة والنصف مساء (16:30)، وتم بدأ تطبيق البرنامجين التدريبيين المقترحين يوم 16 فيفري 2019 ، وذلك بعدما قمنا بتحليل النتائج

المتحصل عليها من خلال الاختبار القبلي، وتقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين متجانستين، ثم قمنا بعد ذلك بالاختبار البعدي بعد خمسة أسابيع، يوم 23 مارس 2019 على الساعة الرابعة والنصف مساءً (16:30).

7-أداة الدراسة المستخدمة:

7-1-الاختبار:

هي الاستجابة الحقيقية من قبل الفرد لاختبارات مقننة يتوجب ادائها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على المستوى الحقيقي لبعض الصفات البدنية والحركية ويكون كل اختبار مرآة للطاقة المطلوبة، وأشكال الحركات المنفذة خلال الأداء الحقيقي.⁶⁵ كما يعرف الاختبار بأنه مجهود مقصود، يشتمل على مجموعة من المثيرات المتنوعة، بهدف إثارة استجابات معينة لدى الفرد - أو أكثر - وتقدير ذلك بإعطائه درجة مناسبة تعكس مقدار توافر السلوك المرغوب فيه.

وفي بحثنا هذا قمنا باستعمال الاختبار التالي:

7-2-الاختبار يويو الفترتي test yo-yo intermittent:

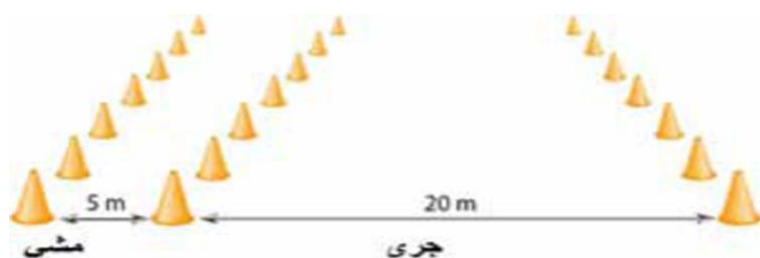
هذا الاختبار من بين الاختبارات ذات الطبيعة الهوائية، فهو يتميز بالتدرج في سرعة الأداء، كما أنه من الناحية الفسيولوجية يتميز بالتدرج في حجم استهلاك الأوكسجين، وفي كمية الطاقة المستهلكة فهذا الاختبار يمكننا من التعرف سرعة الهوائية القصوى (MAS) التي تسمح لنا بالوصول إلى أقصى استهلاك للأوكسجين (VO2max)، فالسرعة القصوى الهوائية (MAS) تعتبر مؤشر يسمح لنا بالتحكم في شدة التدريب. هو اختبار جري متعدد المراحل وعادة يتم اجراءه عن طريق تحديد مسافة 25م (20 م جري و5م للاسترجاع) مع وضع أقماع على شكل ثلاث صفوف. ويتكون الاختبار من 21 مستوى للتحمل و15 مستوى لتحمل السرعة، وتم تطوير هذا الاختبار من أجل رياضي كرة القدم وكل الرياضات التي لها نفس طبيعة التدريب والتي تكون فترية.

-هدف الاختبار: يقوم على تقويم الفرد من خلال عدد المستويات التي تم اجتيازها ومن خلالها يتم تحديد السرعة الهوائية MAS للفرد وتتم عملية استنتاج الحجم الاقصى لاستهلاك الاكسجين VO2max بمعادلة بحيث تختلف هذه المعادلة حسب مستوى الاختبار المستعمل.

⁶⁵ إبراهيم سلامة: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980، ص 7

-المعدات والوسائل:

- ✓ الاحماء لمدة 5 دقائق.
- ✓ قاعة رياضة بأرضية خاصة للعب كرة اليد، لاقل طولها عن 20 م.
- ✓ شريط لاصق لتحديد مجال الجري لكل لاعب على مسافة 20م ذهاب وإياب أو استعمال خطوط رسم الميدان.
- ✓ أقماع لتحديد أروقة الجري لكل لاعب.
- ✓ مسجل (MP3) لإشارات الاختبار يويو متصل بمكبر الصوت.
- ✓ صبورة لتسجيل النتائج.
- ✓ صافرة



الشكل رقم (2): اختبار يويو test yo-yo

-كيفية اجراء الاختبار:

- ✓ احماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
 - ✓ يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.
 - ✓ يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.
 - ✓ تعطى إشارة البدء ويبدأ الاختبار.
- يجري الرياضي من نقطة القمع الوسط بعد سماع التعليمات الموجودة على القرص المضغوط أو الشريط إلى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع التنبيه الصوتي من الجهاز يعود مرة أخرى إلى القمع الأوسط توجد فترات استراحة بين قمع الوسط والثالث تعادل من 5 إلى 10ثواني بمسافة 5م يستطيع اللاعب الجري أو المشي في هذه المنطقة، يكرر العملية حتى التعب كما

يجب على الرياضي المحافظة على تزايد مستوى السرعة ويتم إيقاف الرياضي عندما يكون ليس بمقدوره اكمال احدى المستويات ولا يتم احتساب المستوى الذي لم يتم اكماله.⁶⁶

بناء البرنامج التدريبي بعد التطلع على عدة مراجع في مجال التخطيط الرياضي، التدريب الفتري، توصلنا إلى بناء برنامجين تدريبيين، أخذين في ذلك بعين الاعتبار بعض المبادئ الأساسية، التي تسمح لنا بالوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة سابقا من خلال تطبيق هذين البرنامجين التدريبيين، مع المحافظة على صحة وسلامة الرياضيين، وعدم تعريضهم للإصابات.

فبشكل عام التدريب الفتري له عدة أنواع (، 12-12، 5-22، 5-15، 12-22، 15-15، 10-20 ..) فعادة ما يتم أداء 2 إلى 3 حصص في الأسبوع كحد أقصى، كما أنه لا ينصح بأداء حصتين متتاليتين من التدريب الفتري، فوحدة التدريب الفتري عادة ما تتكون من 2 إلى 5 مجموعات من 6 إلى 12 دقيقة، اما بالنسبة لشدة الأداء إذا كانت تمرينات الجري 100%: من السرعة القصوى الهوائية MAS أو أكبر، مع أخذ فترات استرجاع (إيجابية) بين المجموعات والتي تقدر بحوالي 7 إلى 12 دقيقة. فهذين البرنامجين تم بناؤهما على أساس 5 أسابيع بمعدل 2 حصص في الأسبوع (السبت، الثلاثاء) وتم أداء الحصص على الساعة 30: 19 بالقاعة المتعددة الرياضات بوقاعة، بولاية سطيف، فلقد تم أداء تطبيق هذا البرنامج في نفس أيام والساعة التي اعتاد الفريق التدريب عليها. فبالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى التي سيطبق عليها البرنامج التدريبي الأول (التدريب الفتري القصير 10-20 جري MAS فكان حمل تدريب الحصص كلها نفسه، فقد احتفظنا بنفس الحجم والشدة وكثافة المثير، وفترات الاسترجاع. وبالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية التي سيطبق عليها البرنامج التدريبي الثانية (التدريب الفتري القصير 15-45 جري MAS فكان حمل تدريب الحصص كلها نفسه، فقد احتفظنا بنفس الحجم والشدة وكثافة المثير، وفترات الاسترجاع.

تحليل ومناقشة النتائج:

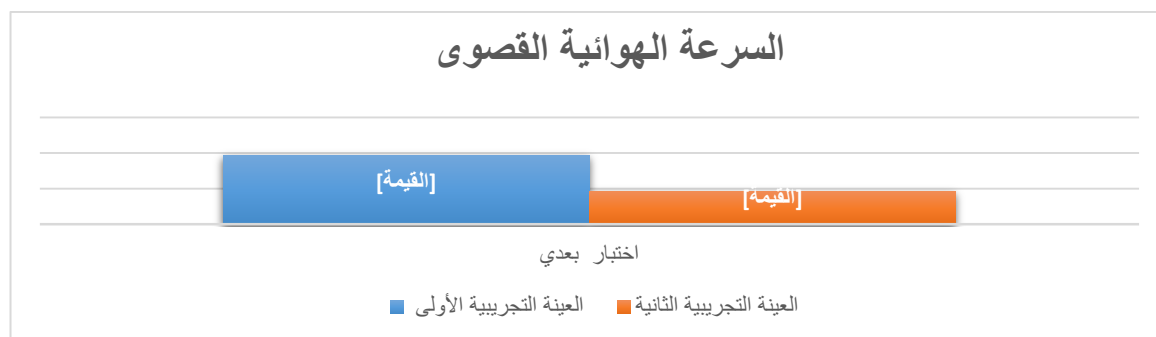
مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :التدريب الفتري القصير 10-20 له أثر أكبر من التدريب الفتري 15-45 على السرعة الهوائية القصوى.

⁶⁶ اللجنة الأولمبية اللبنانية: اختبارات اللياقة البدنية، الإصدار الأول، سبتمبر 2011، ص 21.

1-1- تحليل ومناقشة نتائج اختبار (يويو) YO-YO Test و MAS والقبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين:

نوع الاختبار	اختبار T ²	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	T ² الجدولية	T ² المحسوبة	نوع الدلالة
		المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري					
الاختبار القبلي MAS	16.13	0.87	0.92	15.75	0.92	0.05	14	1.89	2.049	دال
الاختبار البعدى MAS	9416,	0.87	0.9	15.93	0.9	0.05	14	1.76	2.004	دال

الجدول رقم 2 : يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين لاختبار يويو بالنسبة للسرعة الهوائية القصوى MAS.



الشكل البياني رقم 3: يبين الفرق بين المتوسطين الحسابيين لنتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبتين في اختبار يويو بالنسبة للسرعة الهوائية القصوى MAS. من خلال الجدول رقم 2 الذي يوضح مقارنة الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبتين في اختبار يويو، تبين لنا أن للمجموعة التجريبية الأولى حققت في الاختبار البعدى متوسطا حسابيا قدر ب(16.94كلم/سا)، وانحرافا معياري قدر ب (1.28كلم/سا)، في حين حققت المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدى متوسط حسابي (15.93كلم/سا) وانحراف معياري (0.9 كلم/سا).

وبعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات، تحصلنا على "T" المحسوبة والتي قدرت ب(2,004) وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي قدرت ب (1.761) عند مستوى الدلالة، (2.25) ودرجة الحرية، 14 إذن نقول إنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي.

ومنه نستنتج أنه بالرغم من الفرق الرقمي الصغير بين المتوسطين الحسابيين $15.93 = (1.21) - 16.94$ إلا أن هناك دلالة احصائية، بمعنى أن البرنامجين التدريبيين المقترحين، البرنامج التدريبي الفتري القصير، والبرنامج التدريبي الفتري الطويل والمطبقين على الترتيب، على المجموعة التجريبية الأولى، والمجموعة التجريبية الثانية، طورا خاصة السرعة القصوى الهوائية MAS وذلك بوجود دلالة احصائية، وهذا ما قد لاحظناه من خلال تحليل ومناقشة الجدولين السابقين، هذا التطور أو الأثر الذي أحدثه كل من البرنامجين التدريبيين المقترحين مختلف بحيث التدريب الفتري القصير له أثر أكبر على السرعة الهوائية القصوى مقارنة بالتدريب الفتري الطويل.

وهذا ما يتوافق مع ما أشار اليه (H. Assadi) حيث قال ان التدريب الفتري القصير جري بسرعة مماثلة للسرعة الهوائية القصوى (MAS) يستثير ويطور بشكل واضح النظام الهوائي.⁶⁷ وهذا ما بينه كل من (Astrand et Coll, Karlson et Coll) من خلال العمل التجريبي الذي قام به والذي قارن بين العمل التدريبي الفتري والحمل التدريبي الفتري والذي بين فيه أن التدريب الفتري القصير (10-20) يطور وبنسبة كبيرة السرعة الهوائية القصوى.⁶⁸ كما قال (G. Cometti) أن التدريب الفتري القصير جري 10-20، 10-10، 15-15 يمثل نوع من التدريب الذي يطور القدرة الهوائية القصوى شرط أن تكون الشدة قريبة من السرعة الهوائية القصوى.⁶⁹

⁶⁷ H. ASSADI : Réponses physiologiques au cours d'exercices intermittent en course à pied (thèse doctorat,

université de bourgogne, France, 2012, p

⁶⁸ G. GACON : Amélioration de la force de l'appui et entraînement aérobic chez le coureur de demi-fond "le travail

force-intermittent", France, 1996, P6

⁶⁹ G. COMETTI : entraînement " intermittent – force " : moyen fondamental de l'amélioration de puissance

maximale aérobic, DIJON, 2007, P9.

إذن، الفرضية الجزئية الأولى تحققت، وبذلك يتم قبولها، إذن توجد فروق ذات دلالة معنوية في أثر كل من البرنامج التدريبي الفتري القصير، والبرنامج التدريبي الفتري الطويل، على السرعة القصوى الهوائية.

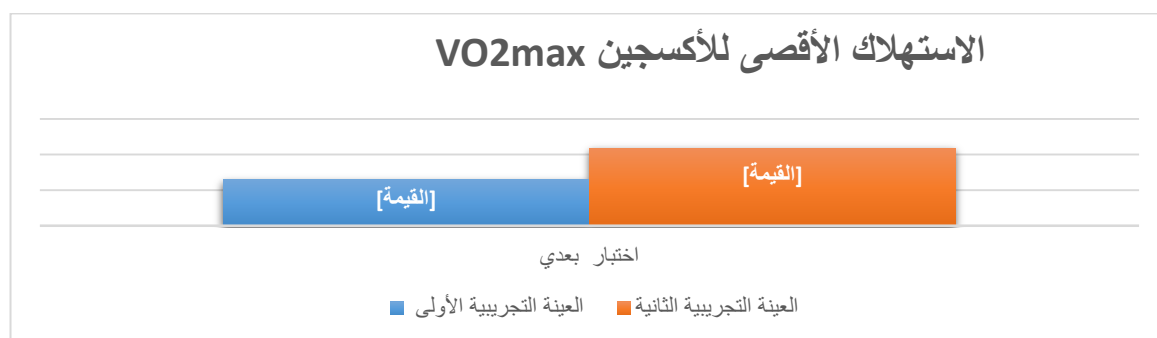
مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

"التدريب الفتري القصير (10-20) له أثر أكبر من التدريب الفتري (45"-15") على الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين"

2- تحليل ومناقشة نتائج الاستهلاك الأقصى للأوكسجين المستخلصة من اختبار (يويو) YO- YO القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين:

نوع الاختبار	نوع الدلالة	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	T ³ الجدولية	T ³ المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار القبلي VO2max	دال	51.52	4.71	49,5	4,89	0.05	14	1.895	3.529
الاختبار البعدى VO2max	دال	55.89	5.83	50.51	4.85	0.05	14	1.761	2.004

الجدول رقم 3 : يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين لاختبار يويو بالنسبة لاستهلاك الأوكسجين VO2max.



الشكل البياني رقم 4: يبين الفرق بين المتوسطين الحسابيين لنتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبتين في اختبار يويو بالنسبة لاستهلاك الأوكسجين VO2max.

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح مقارنة الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين في نتائج VO2 max المستتجة من اختبار يويو، تبين لنا أن للمجموعة التجريبية الأولى حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر بـ (55.89مل/د/كلغ)، وانحرافا معياري قدر بـ (5.83مل/د/كلغ)، في حين حققت المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي متوسط حسابي (52.51مل/د/كلغ) وانحراف معياري (4.85مل/د/كلغ).

وبعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات، حصلنا على T " المحسوبة والتي قدرت بـ (2.004) وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي قدرت بـ (1.761) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 14 إذن نقول إنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين للمجموعة التجريبتين في الاختبار البعدي.

بما أن الـ MAS والـ VO2max وجهان لعملة واحدة حيث أن الـ MAS متخصصة في الجانب الميداني المحسوس والذي يمكن قياسه مباشرة عن طريق مقاييس واختبارات ميدانية، أما الـ VO2max فهي في الجانب المعلمي المخبري تقاس بوسائل مخبرية خاصة ويمكن أيضا استنتاجها عن طريق معادلات خاصة لنوع الاختبار المستعمل لقياس MAS. وهذا ما أشار إليه كل من (H. ASSADI) و (G. GACON) وغيرهم من الباحثين على أن جميع أنواع التدريب الفتري تحت وتطور السرعة الهوائية القصوى وبالتالي ينتج عنه تطور في مستوى حجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين. ومنه نستنتج أنه بالرغم من الفرق الرقمي الصغير بين المتوسطين الحسابيين $55.89 - 52.51 = 3.38$ إلا أن هناك دلالة احصائية، بمعنى أن البرنامجين التدريبيين المقترحين، البرنامج التدريبي الفتري القصير، والبرنامج التدريبي الفتري الطويل والمطبقين على الترتيب، على المجموعة التجريبية الأولى، والمجموعة التجريبية الثانية، طورا خاصة الحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين VO2 max وذلك بوجود دلالة احصائية، وهذا ما قد لاحظناه من خلال تحليل ومناقشة الجدولين السابقين هذا التطور أو الأثر الذي أحدثه كل من البرنامجين التدريبيين المقترحين مختلف بحيث التدريب الفتري القصير له أثر أكبر على الحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين مقارنة بالتدريب الفتري الطويل. إذن، الفرضية الجزئية الثانية تحققت، وبذلك يتم قبولها، إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر كل من البرنامج التدريبي

الفتري القصير، والبرنامج التدريبي الفتري الطويل، على الحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين .VO2max

الاستنتاج العام

البرنامج التدريبي المقترح الأول (تدريب فتري قصير) والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الأولى لمدة 5 أسابيع، بمعدل 2 حصة في الأسبوع، أعطى نتائج ملموسة عند إجرائنا لاختبار يويو، وهذا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عندما قمنا بمقارنة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، بالمتوسط الحسابي للاختبار البعدي، ما يدل على أن هذا البرنامج التدريبي المقترح أثر على خاصية السرعة القصوى الهوائية (MAS) والحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين VO2 max. كما أن البرنامج التدريبي المقترح الثاني (تدريب فتري طويل) والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الثانية لمدة 5 أسابيع، بمعدل 2 حصة في الأسبوع، أعطى أيضا نتائج ملموسة عند إجرائنا لاختبار الجري، وهذا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عندما قمنا بمقارنة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بالمتوسط الحسابي للاختبار البعدي، ما يدل على أن هذا البرنامج التدريبي المقترح أيضا أثر على خاصية السرعة القصوى الهوائية (MAS) والحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO2 max)

لكن بعدما قمنا بمقارنة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار يويو المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية، تحصلنا على فروق ذات دلالة إحصائية، ما يدل على أن التدريب الفتري القصير له أثر أكبر على خاصيتي السرعة القصوى الهوائية (MAS) والحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين VO2 max مقارنة بالتدريب الفتري الطويل.

اقتراحات وتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نعتقد إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الفتري في مجال كرة اليد لتنمية وتطوير السرعة الهوائية القصوى وبالتالي الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين. وعلى هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التالية:

-إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
 -إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الفتري والسرعة الهوائية القصوى التي تعد من الأساسيات لتحسين كفاءة اللاعبين وعدم الشعور بالتعب قبل انتهاء مدة اللعب بفترة طويلة.
 -تخصيص حصص نظرية لتدريب وتوضيح كل ما هو متعلق بالعملية التدريبية.
 -نقترح توفير مختلف عتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل إمكانيات اللاعبين التي تعمل على تطوير تنمية قدراتهم البدنية و استخدام النتائج التي التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. محمد حسن العلاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة، 11 القاهرة، 1992، ص 97
2. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات-تطبيقات)، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، ص 134.
3. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص 35-36.
4. هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الاسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، مقرر 552 ترض، ص 2.
5. محمد أزهري سماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989، ص 42.
6. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 14
7. إبراهيم سلامه: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980، ص 7
8. اللجنة الأولمبية اللبنانية: اختبارات اللياقة البدنية، الإصدار الأول، سبتمبر 2011، ص 21.

9. Billat. V : physiologie et méthodologie d'entrainement de la théorie à pratique, 3e édition, de Boeck, 2006 p150-152.
10. COMETTI. G : étude des effets de différentes séquences de travail de type intermittent, STAPS DIJON, P3.
11. DELLAL. A : application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits, STRASBOURG, 2008, P34.
12. Fox, Edward: sport physiology ,2ed, Sanders College Publishing, USA, 1984, P2
13. H. ASSADI : Réponses physiologiques au cours d'exercices intermittent en course à pied (thèse doc université de bourgogne, France, 2012, p122-155
14. G. GACON : Amélioration de la force de l'appui et entrainement aérobie chez le coureur de demi-fond " force-intermittent", France, 1996, P6
15. G. COMETTI : entrainement " intermittent – force " : moyen fondamental de l'amélioration de maximale aérobie, DIJON, 2007, P9.
16. http://www.hermassi-preparation-physique.com/document-analyse_de_lactivit_eacute_handball-9-fr.htm, consulté le 09/11/2014 à 14h35.
17. <http://ed-amphora.fr/blog/2015/05/28/handball-analyse-de-lactivite-handball/>, consulté le 28/05/2015
18. <http://conseils-courseapied.blogspot.com/2016/03/MAS-1-2-3-1-MAS-v-itesse-m-aximale>. Consulté le 03/2016.

تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الحمامات العكسية Contrast Bath لعلاج اصابة التواء

مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة السلة

ا.م.د هدير عيدان غانم - الكلية التقنية الهندسية بغداد

ا.د اشراق علي محمود - جامعة بغداد

ملخص البحث

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تأهيلي باستخدام الحمامات العكسية لعلاج اصابة التواء مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة السلة ، وتضمنت عينة البحث (12) من لاعبي اندية بغداد بالدرجة الاولى بكرة السلة وقد توصلت الباحثتان إلى عدة استنتاجات منها ان المنهج التأهيلي دور كبير وفعال في تأهيل التواء مفصل الكاحل وزياده نشاط العضلات العاملة على الموصل فضلا عن ان التمرينات التأهيلية في زياده المدى الحركي وقوه العضلات العاملة على مفصل الكاحل من حقق عوده اللاعبين في الملعب صور طبيعية توصي الباحثتان بما يلي التأكيد على اعتماد المنهج التأهيلي وفق استخدام الحمامات العكسية Contrast Bath لما له من دور في إعادة المدى الحركي للمفصل المصاب ، كذلك في تحسين شكل الاداء اعتماد وسائل تأهيلية اخرى في علاج وتأهيل مفصل الكاحل وبمتغيرات اخرى وانتقاء تمرينات المناهج التأهيلية بشكل ينسجم ومستوى الاصابة واللياقة للمصاب.

The effect of a rehabilitation program using the Contrast Bath for the treatment of sprained ankle injury in basketball players

Abstract

The research aims to prepare a rehabilitation program using Contrast Bath to treat sprained ankle joint injury in basketball players, and the research sample included (12) players from Baghdad clubs primarily with basketball. The sprain of the ankle joint and the increase in the activity of the muscles working on the conductor as well as the rehabilitative exercises in increasing the range of motion and the

strength of the muscles working on the ankle joint who achieved the return of the players on the field natural images The researchers recommend the following to emphasize the adoption of the rehabilitation approach according to the use of the Contrast Bath because of its A role in restoring the range of motion of the affected joint, as well as in improving the shape of its performance Adopting other rehabilitative methods in the treatment and rehabilitation of the ankle joint and other variables, and selecting rehabilitative curriculum exercises in a manner consistent with the level of injury and fitness of the injured.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعتبر التأهيل من المحاور الأساسية في علاج العديد من الإصابات لأنه يهدف إلى إزالة حالات الخلل الوظيفي للجزء المصاب، عن طريق العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل

أن التأهيل الرياضي يهدف أساساً إلى عودة الفرد عما فقد من عناصر اللياقة البدنية والوصول به إلى المستوى الأقصى لحالته الطبيعية، وذلك باستخدام العلاج الطبيعي المناسب والذي تستخدم فيه عوامل طبيعية مثل وسائل التدفئة ووسائل كهربائية والتدليك والتمارين التأهيلية والشد وقبل البدء في البرنامج العلاجي يلزم تقييم حالة الجزء المصاب وظيفياً وتشريحياً مع اكتشاف درجة إصابته وذلك حتى يمكن الحصول على نتيجة مرضية.

إن برامج التأهيل الرياضي هي النقطة المثالية التي يبدأ عندها المصاب للتعافي من إصابته، حيث يبدأ التأهيل الرياضي مع بداية برنامج معالجة الألم ، مع استخدام بعض الوسائل المساعدة للتخفيف من الألم كالتبريد أو تطبيقات التسخين كالتنبيه الكهربائي والموجات فوق الصوتية ، ويتضمن المحتوى الأعظم للتأهيل الرياضي برامج التمرينات والإطالة.

تتطلب إعادة التأهيل الكاملة الكاحل من إصابتها استعادة الثوابت الوظيفية للكاحل ، ومن ناحية أخرى إعادة التأهيل الشخصي الكلي ، بجانب الحالة المرضية ، والفهم الكامل لها ولتداخلاتها بحسب كل نوع من انواع الرياضة ، ومدى وعي الفريق المعالج لذلك ، وحتى يصبح التأهيل أكثر فعالية لابد من استمراره لفترات متنوعه علي مدار اليوم، ويجب أن يتقهم ذلك الفريق الطبي المعالج والمريض، ولتحقيق ذلك يتم تشجيع المصاب علي تحسين وزيادة مستواه، مع استخدام محتوى متنوع من البرامج التأهيلية ، حيث تؤدي إلي تقوية عضلات الكاحل وبالتالي تساعد في إزالة الإجهاد الناتج عن الأعمال المتطلبة للتكرار المفرط في الحركة.

ومن هنا تجدر اهمية البحث في استخدام تمارينات علاجية في علاج اصابة مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة السلة عن طريق استخدام الحمامات المتعكسة (الصدمات) حيث يتضمن تلك المعالجة المزج بين الغمر والتغطيس المتعاقب في الحمامات الباردة والساخنة بدرجة حرارة الماء الساخن (40) ثم الغمر في الماء بدرجة حرارة الماء البارد (15) والتي لها الدور في معالجة الالام في مفصل الكاحل وبالتالي اعادة المدى الحركي للكاحل لكي يكون لها تأثير في إقلال الألم وتنشيط الدورة الدموية .

2-1 مشكلة البحث:

ان الدراسات الحالية اكدت وجود ازدياد ملحوظ في معدلات اصابة الرياضيين سنويا وهذه مشكلة خطيرة بحد ذاتها وانها تهدد حياة الرياضيين وخاصة رياضي المستويات العليا لذلك تعد الإصابة عائق يحد الرياضيين من مواصلة مشوارهم الرياضي. من خلال الجولات والزيارات الميدانية للباحثان واللقاء ببعض لاعبي كرة السلة لاحظنا شيوع ظاهرة اصابات مفصل الكاحل عند لاعبي كرة السلة ومن خلال الاطلاع على البحوث لاحظت الباحثان قلة الاهتمام بإعادة تأهيل مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة السلة وعليه ارتأى الباحثان اجراء دراسة علمية لتلك المشكلة خدمة للعملية التدريبية ولتحقيق أفضل النتائج للفرق العراقية. وكذلك محاولة الباحثان لطرح هذه المشكلة بهدف المام كل العاملين في الحقل الرياضي من اللاعبين والمدربين بجميع التفاصيل المحيطة بالإصابة الرياضية وكيفية حدوثها وأسبابها عند اللاعبين العراقيين.

3-1 هدف البحث:

1- تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الحمامات العكسية Contrast Bath لعلاج اصابة التواء مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة السلة.

4-1 فرضا البحث:

(1) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة .

2-5-1 المجال الزمني. 1/3/2019--5/5/2019 :

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الداخلية لقاعة البطل الرياضي في بغداد

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، إذ يتميز المنهج التجريبي من غيره من المناهج العلمية بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس، كما أنه يتيح الكشف عما بين الأسباب والنتائج ومن ثم التوصل إلى النظرية والقانون⁽⁷⁰⁾، وكذلك فإن المنهج التجريبي " هو الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية عملياً ونظرياً، فضلاً عن إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية وممن بينهما علم الرياضة⁽⁷¹⁾ .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث على مجموعة من الرياضيين المصابين بمفصل الكاحل في لعبة كرة السلة ضمن اندية محافظة بغداد والبالغ عددهم (12) لاعبين وتم تشخيص الإصابة من قبل الطبيب المختص في التأهيل والعلاج الطبيعي ممن لديهم اصابة في رسغ الكاحل .

3 - 2 وسائل جمع المعلومات

(70) ابراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية : (عمان، دار عمار للنشر، 2001)، ص148.
 (71) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص217.

2-3-1 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث .

● المصادر العربية والأجنبية.

● الاختبارات والقياسات.

● استمارة تسجيل الاختبارات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- مسطرة

- اوعية للماء الساخن والبارد

- جهاز الداينومومتر

- شريط لاصق.

2-4 اختبارات البحث

2-4-1 اختبار قوة ثني ظهر القدم⁽⁷²⁾

الغرض من الاختبار : قياس قوة ثني ظهر القدم المصابة وغير المصابة ومدى تأثر القدم المصابة بالمنهج التأهيلي.

الأدوات اللازمة: تثبت القدم في الجهاز بالمشدات المعدة لهذا الغرض وقياس المصاب من الوضع الابتدائي) بالبدء بالاختبار بعد تصفير الجهاز.

وصف الاداء: يقوم المصاب بأقصى ثني للقدم والذي يؤشر على الداينومومتر بالكيلوغرام ومن ثم تحويل المقدار الى نيوتن بضربة 9.81 .

2-4-3 اختبار قوة ثني اخمص القدم

الغرض من الاختبار : قياس قوة ثني اخمص القدم للمصابة وغير المصابة والسليمة ومدى تأثر القدم المصابة بالمنهج التأهيلي .

وصف الاداء: من الوضع الابتدائي وقياس المصاب بأقصى ثني ، اخمص القدم وقراءة مقدار

القوة المسجلة على الداينومومتر (بالكيلو غرام) ومن ثم تحويل المقدار الى نيوتن بضربة 9.81

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:

(1) 72 سمبعة خليل. العلاج الطبيعي- الوسائل والتقنيات, (بغداد، شركة باس للطباعة ،2012) ص60 .

أن التجربة الاستطلاعية " هي تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء التجربة " (73).

قامت الباحثتان قبل البدء بالاختبارات القبلية بإجراء تجربة استطلاعية في يوم السبت الموافق 2019/3/1 على أفراد عينة البحث.

3-5-2 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبلية يوم الاربعاء المصادف 3 / 3 / 2019 ، اذ تم تطبيق البرنامج التأهيلي المعدة للفترة الممتدة من 4 / 3 / 2019 ولغاية 4 / 5 / 2019 وكالاتي:

3-5-3 البرنامج التأهيلي باستخدام الحمامات العكسية Contrast Bath

تم اعداد منهاج تأهيلي الهدف منه علاج الم وضعف حركة مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة السلة وتحقيق التوازن بينهما وأطالة الاربطة المتصلة مما يؤدي الى زيادة المدى الحركي ويتكون المنهج من ثمانية اسابيع بواقع (3) وحدة تأهيلية ويطبق كل يوم وعلى مدار الثمانية اسابيع ، وزمن الوحدة التأهيلية (25) دقيقة منها (10) دقائق للأحماء والتهيؤ لأداء الوحدة التأهيلية .

توضع القدم المصاب في حوض ماء ساخن تبلغ درجة حرارته (40) درجة لمدة 3 دقائق ثم الانتقال الى وضع القدم في ماء درجة حرارته (10) درجة حيث تعمل هذه العملية على زيادة تدفق الدم بلاوعية الدموية وتقليل نسبة الاصابة وزيادة في المدى الحركي للكاحل وتتضمن الوحدة التأهيلية من عدة وسائل وحسب الترتيب اثناء الاداء وهي :

1. استخدام بعض الوسائل التأهيلية بالاجهزة وكما يلي :

1- استخدام الحمامات العكسية Contrast Bath .

3-6 الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبارات البعيدة يوم السبت الموافق 2019/5/5 وبنفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

(2) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص 75.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة البيانات التي حصلت عليها من الاختبارات المستخدمة في البحث لغرض الحصول على النتائج النهائية⁽⁷⁴⁾.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.

4 - عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي ومناقشتها

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (sig) ودلالة الفروق للمجموعة

التجريبية في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	انحراف الفروق	sig	الدلالة
	س	±ع	س	±ع				
اختبار قوة ثني ظهر القدم	35.6667	.65134	42.9167	1.56428	7.25000	1.8153	.000	معنوي
اختبار قوة ثني اخمص القدم	17.6667	1.15470	24.7500	.86603	7.08333	1.6213	.000	معنوي

معنوية $0.05 \leq$ عند درجة حرية (11)

4-2 مناقشة نتائج

تعزو الباحثان الفرق المعنوي إلى البرنامج التأهيلي المتنوع الذي يضم استخدام الحمامات العكسية حيث ادت إلى تطور التناغم العضلي للعضلات المحيطة بمفصل الكاحل وبالتالي تحسن المدى الحركي للمفصل ويأتي تطور المدى الحركي لاختبار قوة ثني ظهر القدم واختبار

(1) 74 وديع ياسين وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 256

قوة ثني اخمص القدم نتيجة حتمية ، عندما يكون هناك تشابه ديناميكي بأداء الحركتين يؤدي إلى التمدد الصحيح للاربطة وبالتالي تأدية الحركة والسيطرة الكاملة على الجسم .⁽⁷⁵⁾
 أن استخدام الحمامات العكسية Contrast Bath هو شكل فعال من أشكال العلاج الطبيعي والتي تعمل على السيطرة على الألم وتخفيف حدة التوتر، إضافة إلى التخلص من التوتيرات العضلية والتشنجات، إضافة إلى أنه أيضاً يعمل على الحد من الآلام الناتجة عن الأورام مما يعطي القدرة على الزيادة في التنقل، والفقاعات الناعمة في الأحواض لها تأثير المهدئات على الجسم والتي تعمل على إزالة الإجهاد والتوتر .

وكذلك تعمل على تحسين الدورة الدموية مما يعمل على تدفق الدم والأوكسجين لتغذية الخلايا في جميع أجزاء الجسم، وعندما تعمل الدورة الدموية بشكل صحيح فإن هذا يؤدي إلى الحد من الآلام الناتجة عن الأورام. فضلاً عن إن الدورة الدموية الجيدة تعمل على تحسين عمل الجهاز الليمفاوي مما يعمل على طرد السموم من الجسم بشكل أكثر كفاءة"⁽⁷⁶⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. المنهج التأهيلي دور كبير وفعال في تأهيل التواء مفصل الكاحل وزياده نشاط العضلات العاملة على الموصل
2. ساهمت التمرينات التأهيلية في زياده المدى الحركي وقوه العضلات العاملة على مفصل الكاحل من حقق عوده اللاعبين في الملعب صور طبيعية
3. اظهرت النتائج تحسنا في زاويه المدى الحركي وتطورها في القوه العضلات العاملة على

مفصل الكاحل

5-2 التوصيات

توصي الباحثات بما يلي :

75- وجيه محجوب ؛ علم الحركة : (الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1989) ص90 .
 76 Cotts, B. E., Knight, K. L., Myrer, J. W., & Schulthies, S. S. (2004). Contrast-bath therapy and sensation over the anterior talofibular ligament. *Journal of Sport Rehabilitation*, 13(2), 114-121.

1. التأكيد على اعتماد المنهج التأهيلي وفق استخدام الحمامات العكسية Contrast Bath لما له من دور في إعادة المدى الحركي للمفصل المصاب ،كذلك في تحسين شكل الاداء .

2. اعتماد وسائل تأهيلية اخرى في علاج وتأهيل مفصل الكاحل وبمتغيرات اخرى وانتقاء تمارين المناهج التأهيلية بشكل ينسجم ومستوى الاصابة واللياقة للمصاب.

3. استخدام وسائل تأهيلية في علاج وتأهيل مفاصل الجسم الاخرى بأحدث اجهزة العلاج الطبيعي .

المصادر العربية والاجنبية

□ ابراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية : (عمان، دار عمار للنشر، 2001).

□ سميرة خليل؛ العلاج الطبيعي - الوسائل والتقنيات، (بغداد، شركة ياس للطباعة، 2012).

□ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

□ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

□ وجيه محجوب ؛ علم الحركة ؛(الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1989).

□ وديع ياسين وحسن محمد ألببيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)

- -Cotts, B. E., Knight, K. L., Myrer, J. W., & Schulthies, S. S. (2004). Contrast-bath therapy and sensation over the anterior talofibular ligament. *Journal of Sport Rehabilitation*, 13(2), 114-121.

تأثير تمارينات مركبة لتطوير سرعة الأداء المهاري المركب ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب

ا.د موفق اسعد محمود الهيتي - جامعة الانبار

م. د فراس عبد الحميد البجاري - مديرية تربية الانبار

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد العالم في العقود الأخيرة تطوراً هائلاً ومدهشاً في كافة مجالات الحياة وقد كان للتدريب الرياضي بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص نصيب كبير من هذا التطور وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال الانجازات الكبيرة التي حققتها ومازالت تحققها الفرق العالمية الكبيرة سواء كان ذلك على مستوى المنتخبات أو الأندية العالمية , ومما لاشك فيه أن ذلك التطور لم يأت من فراغ , وإنما جاء نتيجة اعتماد المدربين والمختصين في مجال كرة القدم على التخطيط العلمي المدروس والاستناد على الأسس والمبادئ والنظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي , فضلاً عن التدريب المتواصل وفق الأسس العلمية الرصينة وتوفير الخبرات والكفاءات العالية في مجال التدريب الرياضي واستخدام الأساليب التدريبية الحديثة من أجل إعداد اللاعبين والفرق إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية والتربوية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية العالية .

أن لعبة كرة القدم هي لعبة القرارات والذكاء الميداني والتفكير الدقيق والتحرك السريع وأخذ الفراغ المناسب لتسجيل الهدف، وهذا يقودنا للقول بأن امتلاك اللاعب لمستوى عالي من الأداء المهاري والذي يعني " التصرف الدقيق للمهارة " (77) في المباراة يقوده لتحقيق مبتغاه وتسجيل الهدف وحسم نتيجة المباراة، ومن هذا المنطلق يسعى المدربون إلى تدريب لاعبيهم وخاصة في المنطقة القريبة من الهدف والارتقاء بمستوى أدائهم المهاري ودقة التهديف على مرمى الفريق المنافس.

(1) صالح شافي ساجت : التدريب الرياضي - أفكاره وتطبيقاته , سوريا , دمشق , دار العراب للدراسات والنشر والترجمة , 2011 , ص 352.

تتجلى أهمية البحث في إعداد تمارينات مركبة للتأثير في السرعة والدقة والكفاءة وآلية العمل وهذا ينعكس ايجابياً على سرعة ودقة وكفاءة الايعازات العصبية الواردة من مراكز المعالجة العليا في الدماغ إلى العضلات المشتركة في العمل وهذا التغير الايجابي سوف يلقي بظلاله على مستوى الأداء المهاري.

لقد بدأت العملية التدريبية في السنوات الأخيرة تأخذ شكلاً ومنحى آخر عما كانت عليه في السابق إذ بدأت هذه العملية تركز على جعل اللاعب يتدرب على وفق الظروف التي تحصل في المنافسة والتكيف على كافة المتغيرات والمواقف المختلفة التي تشهدها المباراة ولذلك فقد لجأ المدربون إلى استخدام ما يسمى بالتمارين المركبة والتي عادةً ما تكون على أشكال فمنها ما يسمى بالتمارين المركبة (البدنية - المهارية) والتي تعني قيام اللاعب بأداء تمارينات تحتوي على جانب بدني ومهاري على وفق نوع الفعالية أو النشاط أما الشكل الآخر منها فيتضمن التمارينات المركبة (المهارية - الخططية) والتي تعني قيام اللاعب بأداء تمارينات مركبة تشمل أداء مهارات معينه وخاصة بنوع النشاط أو الفعالية الممارسة وربطها بخطط تلك الفعالية , بينما هناك تمارين مركبة تسمى بتمارين المنافسة.

ولقد تطرق الكثير من الباحثين في مجال كرة القدم إلى هذا النوع من التمارينات , إذ يرى (سامي الصفار 1990) أن هذه التمارينات تعني استخدام أكثر من حالة واحدة خلال التمرين الواحد فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب أن يعطي تمارينات تتضمن المهارة الفنية والخططية (مهاري - خططي) أو إعطاء تمارينات (بدنية - مهارية)(78). أما (زهير قاسم الخشاب وآخرون 1999) فيعرفها بأنها تلك " التمارين التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبني على تمارين أساسية سبق وأن أتقنها اللاعبون "(79).

1 - 2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في وجود انخفاض واضح وملحوس في مستوى الاداء المهاري ودقة التهديد للاعب الفريقي, وإن هذا الانخفاض في الجانب المهاري يعد مؤشراً إلى انخفاض في

(²) سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم , العراق , الموصل , دار ابن الأثير للطباعة والنشر , 1990 , ص32.

(³) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999 , ص191.

مستوى وكفاءة الاداء وبخاصة تسجيل الاهداف ، وهذا من شأنه أن ينعكس سلباً على أداء اللاعبين ليجعلهم غير قادرين على التحرك الصحيح وأخذ الفراغ المناسب و ترجمة الفرص المتاحة أمامهم إلى أهداف.

1 - 3 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في سرعة الاداء المهاري المركب ودقة التهديف.
2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب ودقة التهديف للاعبين كرة القدم.

1 - 4 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الاداء المهاري المركب ودقة التهديف ولصالح الاختبار البعدي للاعبين كرة القدم.

1 - 5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الصمود الرياضي بكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي 2018 - 2019 وعددهم (16) لاعباً .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 28 /7/ 2018 ولغاية 26 /3/ 2019.

- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الصمود الرياضي ومختبر الدكتور إبراهيم عبد الكريم للتحاليل المرضية في الفلوجة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة.

2- 2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي الفلوجة الرياضي وبلغت عينة البحث (16) لاعب وكانت الأسباب لاختيار هذه العينة هي:

1- التزام العينة وقربهم من مكان التدريب.

2- تأكد الباحث من التزام العينة بتنفيذ التمرينات المركبة المقترحة.

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الشبكة الدولية للانترنت. - المصادر والمراجع العربية والأجنبية. - الاختبار والقياس.

2-3-2 أدوات البحث وأجهزته:

1- كرات قدم قانونية عدد (20)

2- ساعة توقيت إلكترونية عدد (4)

3- أعلام وشواخص

4- شريط قياس وبورك طول (20) متر عدد (1)

5- ملعب كرة قدم قانوني وأهداف متحركة عدد (2).

6- أقماع.

7- موانع وإطارات حديدية بأبعاد (1,22 × 1,22) متر.

2-4 الاختبارات القبلية لسرعة الاداء المهاري المركب:

تم قياس مستوى الأداء المهاري المركب لعينة البحث في

تمام الساعة الرابعة من عصر يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين (9-10 / 9 / 2013) في ملعب

نادي الصمود الرياضي في قضاء الفلوجة

2- 5 التجربة الرئيسة (تنفيذ التمرينات المقترحة):

قبل الشروع بتنفيذ التمرينات المركبة والتي تتضمن (27 تمرين) تم قياس زمن الحد

الأقصى للتمرين (ملحق 1) ومعدل النبض في وقت الراحة (قبل الإحماء) وكذلك بعد الإحماء

وبعد نهاية التمرين مباشرة أي بعد الدقيقة (1-2-3-4-5) من نهاية الأداء , وقد كانت

الغاية من هذا الإجراء هي لتحديد شدد الوحدات التدريبية للتمرينات المقترحة(ملحق 2) وكذلك

تحديد فترات الراحة البنينية بين التكرارات إذ تم قياس زمن الحد الأقصى للتمرين لكل (4)

تمرينات في اليوم الواحد , وبعد ذلك تم الشروع بتنفيذ التمرينات المقترحة (ملحق 3) في تمام

الساعة الثالثة والنصف من يوم السبت الموافق /9/2018 في ملعب نادي الصمود الرياضي إذ

طبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية (الجزء الخاص بالإعداد البدني -

(المهاري) ضمن مدة الإعداد الخاص ولمدة (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (السبت و الأثنين و الأربعاء و(12) وحدة تدريبية في الشهر وقد استمر تطبيق التمرينات المقترحة لمدة (3) أشهر متواصلة دون أي انقطاع وقد انتهى تطبيق التمرينات المقترحة في يوم السبت الموافق / / 2019 إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري متوسط الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (70 - 80%) وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (80 - 90%) , وقد راعى الباحث في تصميم التمرينات المركبة المقترحة مبدئي التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية , ومن الجدير بالذكر أن التمرينات المركبة المقترحة والتي كان عددها (27) تمرين ، وخلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة (الشهرية) فقد كان (1:3) لضمان حصول حالة التكيف للاعبين , ولكون الباحثان قد استخدمتا طريقتي التدريب الفتري متوسط ومرتفع الشدة في البحث تم تقسيم الملعب إلى ثلاثة أجزاء عرضاً وتقسيم الجزء الوسطي من الملعب إلى قسمين هما القسم الأول والقسم الثاني (ملحق 4) وكذلك تقسيم عينة البحث إلى أربعة مجموعات متساوية من حيث العدد و القدرات والإمكانات وكانت هذه المجموعات هي (أ) , (ب) , (ج) , (د) إذ ضمت كل مجموعة (4) لاعبين بحيث تتمرن كل مجموعة من المجموعات الأربعة في جزء من الملعب بلغ عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية وكانت أزمنة هذه الوحدات متباينة من حيث الوقت وقد حصل هذا التباين في الوقت لكون أن بعض التمارين تستغرق وقتاً يختلف عن بعضها الآخر طبقاً لمتطلبات وتفاصيل كل تمرين.

3-6 الاختبارات البعدية لسرعة الاداء المهاري المركب :

تم قياس الأداء المهاري المركب الذي سبق ذكره في الاختبارات القبلية في تمام الساعة الثالثة والنصف من يومي الأربعاء والخميس الموافق 25-26 / 12 / 2013.

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهي:

1. النسبة المئوية (80) ..
 2. معامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson) (81) ..
 3. الوسط الحسابي (82) ..
 4. الانحراف المعياري
 5. اختبارات (ت) للعينات المرتبطة
 6. معامل الصدق الذاتي
- 3- عرض و مناقشة النتائج
- 1-3 عرض و مناقشة نتائج الفروق لاختبار سرعة الأداء المهاري المركب .ودقة التهديد القبلي والبعدي ..

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة القبلية والبعدي للأداء المهاري المركب ودقة التهديد

المعالم	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع				
الأداء المهاري	ثانية	13,84	1,138	11,79	0,895	2,045	0,277	29,471	معنوي
دقة التهديد	درجة	2,525	0,464	2,566	0,471	0,040	0,102	1,592	غير معنوي

قيمة (T) الجدولية (1.753) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (7) قيم المعالم الإحصائية لقياس الأداء المهاري إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق لقياس هذا المتغير (2,045) وانحراف معياري (0,277) بينما بلغت قيمة (T)

(80) محمد عوض عبد السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية - المفاهيم والمبادئ الأساسية، الإسكندرية، المطبعة الجديدة، 1997، ص25.

(81) محمد عوض عبد السلام: المصدر السابق، ص35.

(82) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص102. ص118. ص186.

المحسوبة (29,471) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.753) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحثان هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي بالنظر لكون قيم نتائج الاختبار البعدي أصغر من قيم نتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى أن التمرينات المركبة المقترحة كان لها التأثير الإيجابي والمباشر في تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين فالتدريب الرياضي المنظم والذي يستند إلى الأسس العلمية الدقيقة يسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للاعب.

ومن المعلوم أن الأداء المهاري للاعب كرة القدم لا يمكن أن يتم الحكم عليه بالتميز والراقي إلا عندما يتصف بالسرعة والدقة (سرعة و دقة الأداء المهاري) وطبعاً هذا يحتاج إلى توفر متطلبات كثيرة لنجاح وخدمة ذلك الأداء وهذه المتطلبات تتمثل بالصفات والقدرات البدنية والمهارية والتوافقية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق التوازن , وبالعودة إلى التمرينات المركبة المقترحة نجد أنها تضمنت جانبين أساسيين هما الجانب البدني والجانب المهاري كما ونجد أن لكل وحدة تدريبية أهداف منها ما يتعلق بالجانب البدني ومنها ما يتعلق بالجانب المهاري وبالتالي يمكن القول أن تطبيق هذه التمرينات أسهم وبشكل ملموس في تطوير الصفات والقدرات البدنية والتوافقية ضمناً مثلما أثر بشكل مباشر ولملموس في مستوى الأداء المهاري لأفراد العينة وهذا ما أفرزته النتائج والقياسات القبلية والبعديّة لهذا المتغير ومما لاشك فيه أن المهارة والأداء المهاري لا يمكن أن يبينان ما لم تكن هنالك قاعدة قوية ومتينة لبنائهما وهذه القاعدة تتمثل بالصفات والقدرات سالفه الذكر.

إن الاستمرار بالتدريب المنظم على وفق الأسس العلمية الصحيحة من شأنه أن يؤثر بشكل إيجابي على مستوى الأداء المهاري للاعب وهذا ما أشارت إليه (غادة 1998) إذ رأت أن " الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين أسبوعياً قد يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري " (83) , وهذا ما حصل فعلاً إذ التزمت عينة البحث بتطبيق التمرينات المركبة المقترحة لمدة ثلاثة أشهر دون انقطاع على الرغم من بعض المشكلات

(7) غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة القاهرة , 1998 , ص 123.

والمعوقات التي رافقت العمل وهذا الاستمرار في التدريب قد أسهم في زيادة وتطوير مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

إن الخصوصية في التدريب تلعب دوراً مهماً في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب فالتمرين الذي يشابه ظروف ومجريات المنافسة يجعله يتعود على ظروف تشابه ظروف المنافسة وهذا ما يؤكد عليه الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي إذ يشيرون إلى ضرورة أن يكون تصميم التمرينات بشكل مشابه لظروف وحالات اللعب في الملعب وهذا ما تطرق إليه (Lamb 1984) إذ يشير إلى أن "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتمال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (84).

والتمرينات المركبة المقترحة كان مضمونها مشابهاً لحالات اللعب والمنافسة فهي مثلاً كانت تتضمن تنفيذ بعض المهارات الحركية كالدرجة السريعة ومن ثم المناولة والاستلام ثم التهديد على المرمى وهذا ما قد يحصل في المباراة ولذلك يمكن القول بأن فاعلية التدريب تكمن في طبيعة التمرينات المطبقة في الوحدة التدريبية فعندما تكون مشابهة لحالات وظروف المنافسة من شأنها أن تطور وتحسن كل المهارات والصفات لنوع اللعبة أو النشاط الممارس وهذا ما يؤكد عليه (علاوي 1979) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات " تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس" (85).

وهذا ما يتفق مع ما تشير إليه (عفاف 1987) إذ تؤكد أن التدريبات المقننة تسهم في رفع المستوى البدني والمهاري ، وهذا بدوره يعمل على رفع مستوى الأداء المهاري للاعب (86).

وتأكيداً لما تقدم يرى (مفتي 1994) أن التدريب الرياضي يسهم في تنمية وتطوير جوانب متعددة للاعب كالجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية فامتلاك اللاعبين للصفات

(84) Lamb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing. New York. 1984.p.29.

(9) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي, مصر , القاهرة , دار المعارف , 1979 , ص53.
(10) عفاف محمد حسن : أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمرير الكراجي في الهجوم الخاطف في كرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان , 1987 , ص14.

والقدرات البدنية يساعدهم على امتلاك القدرة المهارية العالية وهذا بدوره يساعدهم على تطوير الأداء المهاري للاعبين (87).

كما يرى (عثمان 1992) وإن تشكيل الحمل التدريبي للعينة من حيث الحجم والتمثل بالزمن والتكرارات والمجموعات والشدة و الراحة المناسبة بين تكرار وآخر وبين كل وحدة تدريبية وأخرى يؤدي إلى الوصول باللاعب إلى حالة من الثبات في الأداء المهاري والوصول بمستوى ذلك الأداء إلى درجة كبيرة من الدقة والسرعة (88).

أن التمرينات المركبة تسهم بشكل مباشر في تنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية فالتمرينات المركبة (البدنية - المهارية) من شأنها أن تطور الصفات والقدرات البدنية والمهارية للاعب وكذلك تسهم في تنمية وتطوير القدرات التوافقية وإن ذلك يسهم في زيادة التوافق العصبي العضلي والترابط الحركي بين المهارات مما ينعكس ذلك بشكل إيجابي على مستوى الأداء المهاري ليصبح أكثر سرعة و أكثر دقة.

يبين الجدول (1) قيم المعالم الإحصائية لقياس دقة التهديف والتي تدل على عدم وجود فروق معنوية لمتغير دقة التهديف , ويعود ذلك إلى عدة أسباب هي:

1. إن التمرينات المركبة المقترحة التي تم تطبيقها على عينة البحث وصل بالعينة إلى هذا المستوى أو الدرجة من الدقة وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات والقياسات البعدية حيث أن فترة تطبيق التمرينات لو كان قد استمر لفترة زمنية أطول لكان من الممكن أن تكون النتائج أفضل لعينة البحث لمتغير دقة التهديف ولا سيما أن زيادة فترة التدريب تعني زيادة الحجم أي زيادة التكرارات وأن زيادة التكرارات لشكل الأداء يسهم في وصول اللاعب إلى الآلية والدقة العالية في الأداء وهذا ما يؤكد (كورت ماينل 1987) إذ يشير إلى أن " تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت مجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهدافاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية"⁽⁸⁹⁾ ، وقد أشار (عبد المنعم سليمان 1995) إلى ضرورة زيادة التكرارات للمتدرب لأن "عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف

(11) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص22.

(12) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط2، الكويت ، دار العلم ، 1992 ، ص151.

(13) كورت ماينل : التعلم الحركي, (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص

التعليمي تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإتقان ومن خلال طريقة التكرار للموقف التعليمي واستجابته الصحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له والإبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة⁽⁹⁰⁾.

2. تعد الدقة من القدرات الحركية التي ترتبط إرتباطاً مباشراً بالجهاز العصبي وإن أي تعب يصيب هذا الجهاز يؤثر على مستوى الدقة وبالعودة إلى الاختبار المهاري المركب نجد أن طبيعة الاختبار تفرض على اللاعب أداء سلسلة من المهارات الحركية والتي تنتهي بالتهديف نحو المرمى , ومما لاشك فيه أن أداء سلسلة مهارية مترابطة كالإخماد مثلاً ثم الدرجة السريعة لمسافة معينة ثم المناولة للزميل أو المسطبة ومن ثم استلام المناولة فالتهديف على المرمى من شأنه أن يحدث حالة من التعب غير الطبيعي في المجموعات العضلية والجهاز العصبي للاعب وهذا طبعاً سوف يؤثر بشكل مباشر على مستوى دقة التهديف , ومن المعروف أن مهارة التهديف هي من مهارات التحكم الداخلي والتي يكون التحكم فيها من حيث سرعة الكرة واتجاهها ومقدار القوة المستخدمة لضربها خاضعاً لسيطرة اللاعب المنفذ , وهذا كله يحتاج إلى توافق عصبي عضلي عالٍ لضمان الدقة في التهديف ولذلك فإن القيام بسلسلة مهارية مترابطة سوف يحدث حالة التعب لدى اللاعب في كل من الجهاز العضلي من جهة والجهاز العصبي من جهة أخرى وهذا التعب سوف ينعكس سلباً على دقة السيالات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) إلى المجموعات العضلية المشتركة في الأداء مما يؤثر بشكل واضح على دقة التهديف , وهذا ما يؤكد (سلامة 2008) إذ يشير إلى أن " التنبه المستمر للعضلة يضعف من قوة انقباضها , كما تزيد من مدة الخلجة العضلية وخصوصاً فترة الانبساط "⁽⁹¹⁾ , كما إن التعب والإجهاد يؤثران وبشكل مباشر على عمل الجهاز العصبي المركزي ويظهر ذلك واضحاً من خلال بطئ الإيعازات العصبية الصادرة منه وهذا ما يسبب انخفاضاً ملموساً في مستوى الأداء إذ يشير (عادل 2009) إلى أن الإجهاد عن طريقه " تحصل تأثيرات سلبية في نشاط

(14) عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة الجوائز العصرية , ط1, عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 1995, ص419.

(91) بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 2008, ص 128.

الجهاز العصبي"⁽⁹²⁾ , ويتفق (قاسم 1990) مع ما تقدم إذ يشير إلى الأداء المستمر وبشدة عالية يسبب التعب و" يظهر أولاً بواسطة الاختلال الميكانيكي بتنظيم الجهاز العصبي المركزي بحيث يؤدي إلى تحقيق تغير في الوظائف الاقتصادية وواجبات الاستمرار بالتدريب ، لذلك تتميز حالة التدريب الزائد بعدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الاستمرار في إنجاز التدريب بسبب قيامها بعمل عنيف أو فترة تدريبية لا تتمكن تلك الأجهزة الوظيفية على استيعابها وعملها. إن تلك الحالة مصحوبة بتعب عضلي وعصبي وربما يكون شاملاً لذلك فأسباب التعب الموضوعي أو الشامل لا تكمن في العضلات أو الأجهزة وإنما بالجهاز العصبي المركزي"⁽⁹³⁾.

3. إن طبيعة العلاقة بين كل من السرعة والدقة هي علاقة لوغارتمية وهذا الشيء لا يختلف عليه اثنان فكلما زادت السرعة قلت الدقة والعكس بالعكس وإن ما حصل هو أن مستوى الأداء المهاري للعينة قد تحسن وهذا ما أظهرته النتائج البعدية وهذا الشيء يعني أن التحسن الذي طرأ على الأداء المهاري من خلال زيادة سرعته قد حد من تطور الدقة وعلى الرغم من تطورها (الدقة) إلا أن ذلك التطور لم يكن كبيراً ولموسماً , أي بمعنى أن التمرينات المركبة المقترحة التي طبقت على العينة قد أثر على مستوى الأداء المهاري فزاد من دقته وسرعته كما أسهم في زيادة دقة التهديف ولكن بنسبة قليلة (غير معنوية) وبذلك لم يستطع أن يقلل الفارق النسبي بين كل من متغيري السرعة والدقة.

4. إن اللاعب الماهر ذا الأداء المهاري المتميز هو الذي يمتلك قدرة عالية على التحكم والسيطرة الحركية بحيث يستطيع أن ينتقل من النظام المغلق إلى النظام المفتوح بسرعة ودقة كبيرة وهذا الشيء لم يحصل مع عينة البحث والتي هي من فئة الشباب إذ لم تستطع هذه العينة من أن تصل إلى سرعة الانتقال في أنظمة التحكم والسيطرة الحركية فعلى الرغم من أن عينة البحث قد حققت تقدم في مستوى الأداء المهاري (النظام الطرفي) ووصل إلى درجة

(16) عادل تركي حسن : ميادئ التدريب الرياضي، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص34.
 (17) قاسم حسن حسين : الفسولوجيا – مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990، ص220-221.

المعنوية إلا أن التلكؤ كان في سرعة الانتقال من هذا النظام إلى النظام المفتوح وبذلك كانت دقة التهديف غير معنوية.

4. الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. هناك اثر ايجابي للتمرينات المركبة المقترحة في سرعة الأداء المهاري المركب.
2. التمرينات المركبة المقترحة لم تؤثر في مستوى دقة التهديف بكرة القدم لعينة البحث بحيث كان التغيير طفيفا لم يرتقِ إلى درجة المعنوية.

2-4 التوصيات

1. تقنين برامج تدريبية ذات شدة عالية في أثناء فترة الإعداد الخاص لما له من أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء المهاري ودقة التهديف .
2. إجراء دراسات و بحوث أخرى على عينات ومستويات أخرى من اللاعبين في الألعاب الفردية والجماعية.
3. التدرج في تطبيق التمرينات المركبة التي تصمم لتطوير دقة التهديف من الحركة وذلك من خلال تصميم تمرينات مركبة ثنائية (مهارتين فقط كالدحرجة والتهديف مثلاً) ومن ثم التدرج بتلك التمرينات وزيادة عدد المهارات بحيث تصبح ثلاثية المهارات ومن ثم رباعية وهكذا حتى تصل تلك التمرينات إلى جملة مهارية متعددة المهارات بحيث تؤدي فيها عدة مهارات تنتهي بالتهديف.

المصادر

- (1) صالح شافي ساجت : التدريب الرياضي - أفكاره وتطبيقاته , سوريا , دمشق , دار العرب للدراسات والنشر والترجمة , 2011 , ص 352.
- (2) سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم , العراق , الموصل , دار ابن الأثير للطباعة والنشر , 1990 , ص32.
- (3) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999 , ص191.

- (4) محمد عوض عبد السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية - المفاهيم والمبادئ الأساسية، الإسكندرية ، المطبعة الجديدة ، 1997 ، ص25.
- (5) محمد عوض عبد السلام : المصدر السابق ، ص35.
- (6) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص102.
- (7) غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة ، 1998 ، ص 123.
- (8) Lamb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac (8 Mill on publishing. New York. 1984.p.29.
- (9) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص53.
- (10) عفاف محمد حسن : اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمير الكراجي في الهجوم الخاطف في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1987 ، ص14.
- (11) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص22.
- (12) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط2، الكويت ، دار العلم ، 1992 ، ص151.
- (13) كورت ماينل : التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1987، ص93-94.
- (14) عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة الجمناز العصرية ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995، ص419.

- (15) بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 2008, ص 128.
- (16) عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي, النجف الأشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2009 , ص34.
- (17) قاسم حسن حسين : الفسولوجيا - مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي , الموصل , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1990, ص 220- 221
- (18) فراس عبد الحميد البجاري: تأثير تمرينات مركبة مقترحة في منطقة الثلث الهجومي لتطوير بعض متغيرات الدم البايوكيميائية وزمن الأداء المهاري ودقة التهديف بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الانبار ، 2015 ، ص165 - 167.

علاقة تزامن حركة الذراع الرامية مع ارتكاز القدم وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي بإنجاز لاعبي الرمح

أ.م.د سيف عباس جهاد

م.م علي هاني عبد واليد

م.ب منار كريم كاظم

ملخص البحث

تم التطرق الى اهمية مرحلة الرمي ومتغيراتها الكينماتيكية ومدى اهمية ان تكون حركة رجل الارتكاز متزامنة مع حركة الذراع الرامية ،وتكمن مشكلة البحث في ضرورة الارتقاء في مستوى توافق مرحل الرمي من خلال تزامن حركة الرجل مع حركة الذراع الرامية، وهدف البحث الى التعرف على علاقة الارتباط ما بين حركة الذراع الرامية مع رجل الارتكاز وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي، وكان فرض البحث وجود علاقة ارتباط ايجابية ما بين حركة الذراع الرامية مع رجل الارتكاز وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرمي، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لحل هذه المشكلة وكانت عينة البحث هي منتخب محافظة ميسان لرمي الرمح الشباب، اما ادوات البحث فكانت الاختبار والقياس اذ تم اختبار العينة ،وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم جمع البيانات باستمارات خاصة لمعالجتها احصائيا من خلال استخدام القوانين الاحصائية المناسبة، وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها علمياً في الباب الرابع حيث كانت النتائج جميعها معنوية، وعلى ضوء تلك النتائج تم التوصل الى استنتاجات منها: (ان للتزامن الحركي بين الذراع الرامية ورجل الارتكاز تاثير ايجابي على انجاز رمي الرمح)، وفي ضوء ذلك اوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بهذا المتغيرات الكينماتيكية وحالة التزامن الحركي لرامي الرمح.

**The relationship of the synchronization of the aiming arm
movement with the pivot of the foot and some kinematic variables
of the throwing stage with the achievement of the javelin players**

Abstract

It touched on the importance of throwing and variable Elkinmetekih stage and how important it is to be the movement of a man focal sync with the arm towards the movement, and is the research problem in the need to move up the relay throw consensus through synchronization man movement with the arm towards the movement level, and the goal of research is to identify the correlation between arm designed with a man pivot movement and some Elkinmetekih variables to stage firing, and it was the imposition of research and there is a positive correlation between arm designed with a man pivot and some Elkinmetekih variables to stage flinging movement relationship, where the researcher used the descriptive approach to solve this problem was the research sample is elected Maysan province to throw javelin young people, either research tools test and measurement were as was the sample test, and after the completion of the main experiment data private Bastmarat collection of statistically treated through the use of appropriate statistical laws, were presented the results analyzed and discussed scientifically in Part IV, where the results were all spirits, and in the light of those Results were to draw conclusions, including: (the motor for synchronization between the arm and the man who designed the focal positive impact on the completion of the javelin) throw, and in the light of this, the researcher recommended the need for attention to this case Elkinmetekih variables and motor synchronization for javelin thrower.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان اهم مرحلة في فعالية رمي الرمح هي مرحلة الرمي والتي تتحدد (من لحظة ارتكاز القدم في الخطوة الاخيرة الى لحظة خروج الرمح من الذراع الرامية) فتحقيق الانجاز الافضل

ونجاح محاولة الرمي من الناحية الفنية يعتمد على الاداء الجيد لمرحلة الرمي فكلما استطاع اللاعب ان يحقق ويجيد متطلبات مرحلة الرمي تمكن من اداء محاولة رمي جيدة وناجعة بشكل كبير، واهم الامور التي تمكن اللاعب من عدم ضياع كمية الحركة المتحققة من خلال مرحلة الركضة التقريبية ومرحلة التقاطعات والتي تنتقل بدورها من جسم اللاعب الى الرمح في مرحلة الرمي هي حالة تزامن لحظة حركة الذراع الرامية مع لحظة ارتكاز قدم اللاعب في الخطوة الاخيرة، لذا يجب معرفة مدى اهميتها بالانجاز من خلال التوصلاى طبيعة علاقة ارتباطها بالانجاز، حيث يجب على اللاعب ان يقوم بسحب الذراع الحاملة للرمح لحظة ارتكاز قدمه على الارض كذلك تحقيق متغيرات كينماتيكية جيدة عندها يكون قد قام بالاداء المثالي لهذه المرحلة وبالتالي عدم ضياع اي مقدار من كمية الحركة التي يحققها اللاعب قبل هذه المرحلة والتي يجب بدورها ان تنتقل من الرجل الى الجذع ومن ثم الى الذراع الرمية، وان اي تأخر في لحظة حركة الذراع عن لحظة ارتكاز القدم او العكس يكون اللاعب قد خسر كمية كبيرة من الزخم الحركي الذي حققه قبل مرحلة الرمي ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على علاقة الارتباط للتزامن الحركي للذراع الرامية وقدم الارتكاز في مرحلة الرمي وبين الانجاز والمتغيرات الكينماتيكية الخاصة.

1-2 مشكلة البحث:

يعانون لاعبي رمي الرمح في العراق من ضعف في الانجاز اذا ما قورنوا في مستوى الانجاز العالمي على الرغم من تواصلهم على عملية التدريب وتطبيق اغلب التمرينات التي بدورها ترتقي بالمستوى البدني كقوة وسرعة الرمي والمرونة، ولعل مستوى القدرات البدنية للاعبين العراقيين وانماطهم الجسمانية لاتقل على مستوى اللاعبين العالمين ذوي الانجازات المتقدمة، وانما يكمن الاختلاف بين المستويين هو في اداء التكنيك الادق لمراحل رمي الرمح وخاصة مرحلة الرمي كذلك التركيز على الامور الاكثر تأثيراً ايجابياً لزيادة مسافة الرمي وهذا ياتي معرفته من خلال وصف علاقة الارتباط بين كل المتغيرات التي يمكن ان تاتر على الانجاز ايجابياً لكي يتم التركيز عليها خلال عملية التدريب وعلية ارتأوا الباحثون لحل هذه المشكلة من خلال التعرف على علاقة الارتباط للتزامن الحركي للذراع الرامية وقدم الارتكاز في مرحلة الرمي وبين الانجاز والمتغيرات الكينماتيكية الخاصة.

1-3 اهداف البحث:

1- التعرف على علاقة الارتباط بين التزامن الحركي للذراع الرامية وقدم الارتكاز وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة رمي الرمح وبين الانجاز لدى عينة البحث.

1-4 فرض البحث:

1- توجد علاقة ارتباط ايجابية بين التزامن الحركي للذراع الرامية وقدم الارتكاز وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة رمي الرمح وبين الانجاز لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة ميسان لرمي لرمح والبالغ عددهم (4) لاعبين.
- المجال الزمني: 2019/10/1 لغاية 2020/12/1.
- المجال المكاني: ملعب المخيم الكشفي في محافظة ميسان.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه،⁽⁹⁴⁾ لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر.⁽⁹⁵⁾

2-2 مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (4) لاعبين يمثلون منتخب محافظة ميسان لرمي الرمح.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة وادوات البحث:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة :-

- المصادر العربية والاجنبية.

- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.

⁹⁴ - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة ، 1985 ، ص301 .

⁹⁵ - خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص116 .

- الملاحظة الذاتية من قبل الباحث.
- استمارات تفريغ البيانات.
- رماح بوزن (800غم) عدد (7).
- كاميرا (casio) عدد (1).
- حاسوب لابتوب (hp).
- حاسبة يدوية.
- مقياس رسم طول (1) متر.
- شريط قياس.

2-3-2 أدوات البحث:

الاختبار والقياس

2_4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2019/10/27 في الساعة الرابعة عصرا وعلى ساحة المخيم الكشفي في محافظة ميسان حيث كان عدد أفراد عينة التجربة الاستطلاعية هم من نفس عينة البحث وكان عددهم (2) لاعبين وكان الهدف من تلك التجربة هو التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن إن تواجهه الباحثة خلال التجربة الرئيسية والتعرف على سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.

2-4-2 اختبارات البحث:

1- التزامن الحركي لذراع الرمية وارتكاز القدم: وهو الفارق الزمني بين لحظة اول حركة للذراع

الرامية ولحظة ارتكاز قدم الرجل الامامية خلال مرحلة الرمي ،علماً ان كل ماكان الفارق

الزمني قليل كان هناك توافق كبير بين الذراع الرامية وقدم الارتكاز وبالتالي زيادة الانجاز .

2- طول خطوة الرمي:- وهي المسافة الأفقية المحصورة بين نقطة اتصال القدم الخلفية بالأرض

الى نقطة اتصال القدم الأمامية بالأرض.

3- زمن خطوة الرمي:- وهو الزمن المستغرق لأداء هذه الخطوة.

4- زاوية انطلاق الرمح:- وهي الزاوية المحصورة بين متجة السرعة والمحور السيني.

5- الانجاز: هي المسافة التي يقطعها الرمح بعد خروجه من ذراع الرامي الى نقطة سقوطه على الارض.

2-4-2 التجربة الرئيسة:-

تم تطبيق الاختبارات لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2019/11/5 في تمام الساعة الرابعة عصرا على ساحة المخيم الكشفي في محافظة ميسان، وبعد أن تم توضيح الاختبار لعينة البحث أعطيت ست محاولات لكل لاعب وفق قانون الفعالية المعتمد في السباقات من اجل الحصول على الانجاز ومن خلال التصوير الفديوي لتلك المحاولات تم استخراج المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث.

2-4-3 التصوير الفديوي:

تم التصوير بواسطة كاميرا نوع (casio) عدد (1) موضوعة على حامل ثلاثي وعلى بعد (5) متر بجانب مجال الركضة التقريبية وبالجهد القريبة من الذراع الرامية للاعبين علما ان جميع افراد العينة يرمون بالذراع اليمين، حيث وضعت الكاميرا في الربع الاخير من مسافة الاقتراب اذ ضم مجال التصوير ال (10 امتار) الاخيرة من مسافة الركضة التقريبية البالغة (30متر) وتصوير مرحلة الرمي لجميع اللاعبين وكان ارتفاع الكاميرا عن الارض بمقدار (1.30متر) إذ تكون عمودية على منتصف المعدل الوسطي لمسافة الرمي للخمس خطوات الأخيرة . وتم استخدام مقياس رسم بطول (1م) تم تصويره في نقطة منتصف المسار الحركي للأداء، وبعد ان تم تصوير جميع المحاولات لافراد العينة تم نقل مقاطع الفيديو تلك الى قرص صلب ومن ثم لجهاز الحاسوب الابتوب وتم تحليلها باستخدام برنامج (الكينوفا) واستخراج المتغيرات (طول خطوة الرمي، زمن خطوة الرمي، سرعة انطلاق الرمح، زاوية انطلاق الرمح).

2-5 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحثون بعض القوانين من البرنامج الاحصائي (SPSS) وكما ياتي:

-الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- قانون الارتباط البسيط (بيرسن)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لعينة البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاحصاء الوصفي لفرق التزامن الحركي والمتغيرات الكينماتيكية والانجاز لعينة البحث.

الجدول (1) يبين نتائج الاحصاء الوصفي في المتغيرات الكينماتيكية والانجاز

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري
1	فرق التزامن الحركي	0,258	0,06
2	طول الخطوة	1,45	0,18
3	زمن الخطوة	0,24	0,03
4	زاوية الانطلاق	37,37	1,73
5	الانجاز	47,96	1,95

من خلال الاطلاع على الجدول (1) نجد ان نتائج فرق التزامن الحركي بين الذراع الرامية ورجل الارتكاز ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي بلغ (0,25) جزء من الثانية، وبانحراف معياري (0,06).

وفي طول خطوة الرمي بلغ المتوسط الحسابي بلغ (1,45) متر، وبانحراف معياري (0,18).
اما في زمن خطوة الرمي فقد بلغ المتوسط الحسابي بلغ (0,24) جزء من الثانية، وبانحراف معياري (0,03).

وفي زاوية انطلاق الرمح بلغ المتوسط الحسابي بلغ (37,37) درجة، وبانحراف معياري (1,73).

وفي انجاز رمي الرمح بلغ المتوسط الحسابي بلغ (47,96) متر، وبانحراف معياري (0,92).
4-1-2 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين متغيرات البحث والانجاز الاختبارات ومناقشتها:

الجدول (2) يبين نتائج علاقة الارتباط بين فرق التزامن الحركي والمتغيرات الكينماتيكية وبين

الانجاز

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	الدالة
1	انجاز مع فرق تزامن	0,98	0,00
2	انجاز وطول الخطوة	0,96	0,00

3	انجاز وزمن الخطوة	0,95	0,00
4	انجاز وزاوية انطلاق	0,97	0,00

معنوي عند مستوى دلالة (0,05) او اصغر ودرجة حرية(22)

من خلال الاطلاع على الجدول (2) نجد ان قيمة معامل الارتباط (ر) بين الانجاز وبين التزامن الحركي للذراع الرامية مع رجل الارتكاز بلغت (0,98) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اصغر من (0,05) مما يدل على ان العلاقة طردية (ايجابية) بين الانجاز وتزامن الحركي للذراع ورجل الارتكاز أي كل ما قل الفارق الزمني بين الحركتين كان هناك تطور للانجاز ويأتي هذا من خلال عدم فقدان الزخم الحركي التي يكسبها الرامي من خلال المراحل السابقة للاداء، اذ تعد هذه الصفة مهمة في التحكم بالسرعة النهائية من خلال التناسب مع هدف الاداء الحركي للفعالية ومسارته⁽⁹⁶⁾ وان زيادة السرعة هي امر ضروري للحصول على افضل اداء وتحسين المسافة الافقية للرمح.

وبالرجع للجدول (2) نجد ان قيمة معامل الارتباط بين الانجاز وطول الخطوة بلغت (0,96) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) مما يدل على ان العلاقة طردية (ايجابية) بمعنا ان كل ما قل طول الخطوة استطاع اللاعب من ان ينقل كمية الحركة للرجلين الى الجذع والذراع الرامية مما ينعكس ايجابياً على الانجاز،، (فإذا كانت خطوه الإيقاف كبيرة فأن الرياضي يتمكن من استخدام هذه الميزة للحصول على الوضع المثالي لأجزاء الجسم بتهيئة اكبر قاعدة ارتكاز كي تتم حركة الجذع بأكبر مدى ممكن، مما يزيد من قوة الدفع في الجزء السفلي من الجسم مؤثراً في القوة المنقولة الى الذراع الرامية)⁽⁹⁷⁾.

اما قيمة معامل الارتباط بين الانجاز وزمن الخطوة بلغت (0,95) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) مما يدل على ان هناك الارتباط ايجابي طردي بين زمن الخطوة والانجاز بمعنا ان كل ما قل زمن الخطوة سادة سرعتها وبالتالي كمية حركتها تزداد مما ينعكس ايجابياً على مسافة الانجاز.

⁽⁹⁶⁾ طلحة حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر

العربي، 1994، ص296

⁹⁷ - قاسم حسن حسين، ايمان شاكر: طرق البحث في البايوميكانيك، مصدر سبق ذكره، ص307.

وبالرجوع للجدول اعلاه وملاحظة قيمة معامل الارتباط بين الانجاز وزاوية الانطلاق التي بلغت (0,97) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اقل من (0,05) وبالتالي تكون العلاقة بينهما ايجابية(طردية) اي كل ما زادة الزاوية واقتربت من ال (45) درجة ادى ذلك لزيادة المسافة الافقية للرمح وهذا ما ينص عليه قانون المقذوفات ، حيث ان (النقصان في قيمة زاوية الانطلاق يكون على حساب سرعة الانطلاق لانه كلما كان هناك زيادة في سرعة الانطلاق ادى ذلك الى تحسن زاوية الانطلاق يصاحبها زيادة في الانجاز)⁽⁹⁸⁾. وان زاوية الانطلاق تعد من العوامل المؤثرة على تحقيق أفضل مسافة أفقية⁽⁹⁹⁾.

5- التوصيات والاستنتاجات:-

5-1 الاستنتاجات:

1- كل ماقل التزامن الحركي بين الذراع الرامية ورجل الارتكاز خلال مرحلة الرمي كل ما انعكس هذا ايجابياً على مسافة الانجاز وهذا ما يتضح من خلال علاقة الارتباط الطردية بينهما.
2- ان لمتغير طول الخطوة وزمنها وزاوية الانطلاق تاثير ايجابي على الانجاز من خلال العلاقة الطردية بينهما.

5-2 التوصيات:-

1- ضرورة تطبيق تمارين توافقية تركز على تطوير المتغيرات المبحوثة وربطها بالمهارة مع استخدام ادوات مساعدة لتطوير التوافق بين المراحل الفنية للأداء وخلالها.
2- التاكيد على تدريب المراحل الفنية بشكل متوافق مع المراحل البقية وخاصة مرحلة الرمي لكونها المرحلة التي يتوقف على ادائها مستوى الانجاز.

المصادر

- سمير مسلط الهاشمي: الميكانيكا الحيوية، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، .
- طلحة حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.

⁽⁹⁸⁾ قاسم حسن حسين وآخرون: تحليل الميكانيكا الحيوية في العاب الساحة والميدان، البصرة، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991 ص 240
⁽⁹⁹⁾ سمير مسلط الهاشمي: الميكانيكا الحيوية، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، ص 105 .

- عمار مكي: تأثير التغذية الراجعة على وفق اهم المتغيرات الكينماتيكية في اداء وانجاز رمي الرمح للمبتدئين، رسالة ماجستير، بحث غير منشور، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005،.
- قاسم حسن حسين واخرون: تحليل الميكانيكا الحيوية في العاب الساحة والميدان، البصرة، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991 ص 240
- قاسم حسن حسين، ايمان شاكر: طرق البحث في البايوميكانيك، مصدر سبق ذكره.
- محمد أزهر السماك (واخرون): أصول البحث العلمي، جامعة صلاح الدين، مطبعة الجامعة، 1986.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

الصعوبات والعراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين والمدربين في استعمال الاختبارات

والقياسات للاعبي كرة القدم

(طالب دكتوراه) والمشرف على البحث غالي بن هدية

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

الدكتور المشرف: مداني محمد جامعة الجزائر 03 دالي براهيم العاصمة

الدكتور مساعد المشرف: هوار عبد اللطيف

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غرداية

الاستاذ الدكتور ورئيس المشروع: بن قوة علي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على أهم الصعوبات و العراقيل التي تواجه المحضر البدني و المدرب في استعمال الاختبارات و القياسات للاعبي كرة القدم، و تم استخدام المنهج الوصفي بحيث تكونت عينة البحث من 47 مدرب و محضر بدني من الجزائر ، و تم الاعتماد على أداة البحث المتمثلة في استبيان الكتروني تم توزيعه عن طريق الايميلات و الواتساب و الفيس بوك و ذلك بسبب توقف البطولات بسبب جائحة كورونا ، والموجه للمدربين و المحضرين البدنيين كأداة رئيسية للدراسة، و بعد المعالجات الاحصائية بينت نتائج الدراسة أن قلة الامكانيات و الاجهزة و الوسائل و كذلك نقص في الجانب المعرفي و المهني للمدربين و قلة الملتقيات و الايام التكوينية و عدم الوثوق في نتائج الاختبارات من طرف بعض المسيرين و الإداريين عرقل من استعمال الاختبارات و القياسات و كذلك تدني مستوى الفرق و عدم التزام اللاعبين بالتدريب المستمر و الغيابات اثر في ذلك.

Difficulties and constraints encountered by physical assistants and coaches in the use of tests and measurements for football players

Abstract

The study aims to identify the most important difficulties and constraints faced by physical assistants and coaches in the use of tests and

measurements for football players. The descriptive approach was used and consisted of a research sample of 53 coaches and physical assistants in Algeria. The research tool used was an electronic questionnaire distributed by email, WhatsApp and Facebook, due to the suspension of championships following the Coronavirus pandemic, and was addressed to coaches and physical assistants as the main tool of the study. After statistical processing, the results of the study showed that the lack of equipment and means as well as the lack of knowledge and professionalism of the coaches, the reduced number of symposia and training days, and the lack of confidence in the reliability of the test results by some managers and administrators, led to a decrease in the use of the tests and measurements, as well as the decline in the level of the teams and the lack of commitment of the players to continuous training and absences having a considerable effect.

مقدمة البحث و اشكاليته:

تعتبر لعبة كرة القدم مهمة و شاملة للكثير من وسائل القياس و التخطيط و التكتيك الرياضي، و لأنها اليوم تحتل مكانة متميزة في العالم أجمع، فهي في تطور مستمر و تستمد هذا التطور من عقلية الإنسان التي لا تريد أن تقف بهذه اللعبة عند نقطة معينة، وما دام قانون هذه اللعبة نفسه قد تغير منذ ابتكار و نشوء هذه اللعبة، فكذلك وسائل القياس و التقويم و التخطيط فيها (محمود 2009، صفحة 15) و إعداد المدرب لهذه اللعبة من الاولويات حيث يشير عطية أن إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالنتوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية و المعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين و إعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الامكانيات المتاحة، لذا يجب ان يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي و الفني يسهم في الارتقاء بقدرة

المدرّب على التأثير الشامل و المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا (فتحي 2017 ، صفحة24). و يذكر الحاوي أنه من اجل تحقيق البطولات و إنجاز الارقام، لذا كان على المسؤولين في الاتحادات الرياضية، و اللجنة الاولمبية و كليات التربية الرياضية المتخصصة العمل معا من أجل تهيئة الظروف المناسبة لحل كثير من المشكلات التي تواجه هذا القطاع الهام و اهمها إعداد و تجهيز المدرّب الرياضي العصري القادر على التطوير و التنمية (الحاوي 2002، الصفحة6)، و تعتبر الاختبارات و القياسات من الاسس العلمية في عملية تقييم اللاعبين و التعرف على امكانياتهم حيث يذكر موفق لكي يتعرف المدرّب على إمكانيات وقابليات اللاعب بشكل منفرد، و الفريق بشكل جماعي، عليه إجراء اختبارات و قياسات للتعرف على هذه المستويات، لان هذه الاختبارات من الوسائل المهمة في تقويم اللاعبين، و التعرف على مستوياتهم باستخدام الاساليب و الوسائل و الاجهزة المتطورة للوصول الى نتائج دقيقة (محمود 2009، صفحة 19).

و تعتبر الاختبارات و المقاييس وسيلة رائعة للتشويق و الاثارة ، فالأداء غير المصحوب بالقياس قد يصاحبه الكسل و الخمول و عدم الحماس ،في حين أن استخدام القياس عند اداء المهارات يجعل الفرد أكثر تشوقا ، فإذا شعر اللاعب أن عقارب الساعة تسير مع وقع خطواته زاد مجهوداته و ظهرت رغبته في التعرف على تقدير الساعة لمستواه ، فالساعة و المتر و الجهاز أصبحوا من اروع وسائل التشويق و الاثارة لرفع مستوى الأداء وفي معظم أنشطة التربية البدنية (حسانين 2001، صفحة88) .

و تكمن أهمية الاختبارات في مدى حصولها على نتائج موثوقة تفيد في الحكم و البناء، فهي تزودنا بناتج عن الحالة التي يكون عليها المختبر في الجانب الذي نقوم باختباره بالتالي فهي تعطينا صورة حقيقية عن الحالة التي يكون عليها لنستند عليها من أجل الحكم و البناء المستقبلي .فهي أي الاختبارات تؤدي وظيفتين التشخيص و البناء . وخاصة الاختبارات في المجال التربوي و التي يستخدمها المدرس لأجل الكشف عن مدى تحقيق الأهداف التي وضعها و على أساسها يقوم ببناء الأهداف اللاحقة (اخرون 2020، صفحة28).

و يذكر (محمود 2009) ان الاختبار من الوسائل المهمة في تقويم اللاعبين ، و التعرف على مستوياتهم باستخدام الاساليب و الوسائل و الاجهزة للوصول الى نتائج دقيقة . (محمود، 2009، صفحة 19)

و يذكر (يحي 2002) إن عملية تأهيل المدربين لاستخدام الأجهزة التقنية الحديثة في مجال التدريب او القياس و الاختبار يساهم بدرجة عالية في زيادة إنتاجهم من حيث الرقي بمستوى لاعبيهم، الى جانب صقل مواهبهم و تطوير قدراتهم و استعدادهم. (الحاوي، 2002، صفحة 9) و فرق كرة القدم الجزائرية تسعى هي الاخرى كغيرها من الفرق العالمية الى مواكبة التطور الحاصل في جميع الميادين بما تقتضيه من إصلاحات على مستوى الهياكل و النوادي و الادارات و البرامج و المناهج المعتمدة و تقييم و تقويم اللاعبين في الرفع من مستوى الاندية و اللاعبين، و لكن واقع كرة القدم الجزائرية أثار جدلا كبيرا حيث يتمثل في ضعف مستوى اللاعبين و إنجازاتهم لمختلف الفئات العمرية و يرجع ذلك الى النقص الكبير للمشاركات في المحافل القارية و العالمية لكل الفئات العمرية وخير دليل على ذلك الفريق الوطني 90% من اللاعبين ينشطون خارج البطولة الجزائرية و اكثرهم تلقوا تكوينهم خارج الجزائر و كذلك من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين لا يولون أهمية كبيرة للاختبارات و القياسات من أجل الوقوف على مستوى اللاعبين و معرفة تطور مستوى أداء اللاعب، و يرجع ذلك الى مجموعة من العراقيل و الصعوبات و المشاكل التي تواجه المدربين فاردنا تسليط الضوء في هذه الدراسة على اهم الصعوبات و العراقيل التي تواجه المدربين في استعمال الاختبارات و القياسات، و من خلال كل هذه المعطيات نطرح التساؤل الاتي:

ماهي الصعوبات و العراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين و المدربين في استعمال الاختبارات و القياسات

الاسئلة الفرعية؟

هل هذه العراقيل والصعوبات تتمثل في نقص في التحصيل المعرفي والمهني للمحضر والمدرّب في استعمال الاختبارات والقياسات؟

هل هذه العراقيل والصعوبات تعود لنقص الملتقيات والندوات التكوينية للمحضر والمدرّب في استعمال الاختبارات والقياسات؟

هل هذه العراقيل والصعوبات تتمثل في نقص الوسائل والاجهزة وتدخّل المسيرين في العمل للمحضر والمدرّب في استعمال الاختبارات والقياسات؟

فرضيات البحث:

توجد مجموعة من الصعوبات والعراقيل تواجه المحضرين البدنيين والمدربين في استعمال الاختبارات والقياسات.

الفرضيات الجزئية:

تتمثل العراقيل والصعوبات في استعمال الاختبارات والقياسات في نقص التحصيل المعرفي و المهني للمحضر و المدرّب.

تتمثل العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات في نقص الملتقيات و الندوات التكوينية للمحضر و المدرّب.

أهم العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات نقص في الوسائل و الاجهزة و تدخّل المسيرين في العمل للمحضر و المدرّب.

يهدف البحث الى:

التعرف على الصعوبات و العراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين و المدربين في استعمال الاختبارات و القياسات لدى لاعبي كرة القدم.

كما يسعى هذا البحث الى لفت انتباه المدربين والمحضرين بالبدنيين والمسيرين لأهمية الاختبارات والقياسات للرياضيين.

الانتقال من الملاحظات العشوائية والصدفة الى استعمال الاسس العلمية ومن بينها الاختبارات والقياسات واستغلال نتائج الاختبارات والقياسات

تحديد المصطلحات

المحضر البدني: المحضر البدني : فهو الذي يعطي برامج ويخول صلاحيات الجاهزية للاعبين ويساهم في الرفع من لياقتهم، و دور المحضر البدني أصبح يضاهي دور المدرّب و ربما أكثر أهمية في بعض الأحيان ،فالحضور البدني غالبا ما يرجح كفة الفريق الفلاني على حساب الآخر و الحضور البدني أصبح أمر مفروغ منه في ظل تصاعد النسق و اشتداد التنافس والحضور البدني أصبح يستوجب وجود من لهم الخبرة والدراية و خاصة الكفاءة .

المدرّب: هو أداة العملية التدريبية بفعل المعارف و الخبرات و المعلومات الرياضية ، كما أنه شخصية تربوية تتولى قيادة عملية التربية و التعليم و يشير مباشرة في التطوير الشامل و المتزن لشخصية الرياضي (حسن 1998، صفحة 25)

الاختبار: هو طريقة منظمة للمقارنة بين الافراد أو داخل الفرد الواحد، في السلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك (الفرحات 2003، صفحة 36)

القياس: هو العملية التي يتم بواسطتها إعطاء أرقام للأشياء تبعا للقواعد (الصراف 2002، صفحة 23)

يعرف رضوان القياس بأنه يستهدف التقدير الكمي للسمة او القدرة او الظاهرة المقيسة (رضوان 2006، صفحة 20)

الدراسات السابقة و المشابهة

دراسة: بن قاصد علي الحاج محمد و بن دحمان نصرالدين 2010 تحت عنوان: تقويم العملية التدريبية على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية بين النظري و التطبيق مدارس كرة القدم تحت 20 سنة:

هدفت الدراسة الى معرفة الثقافة التدريبية و مدى إنعكاسها على مقومات العملية التدريبية عند مدربي كرة القدم الجزائرية .و تم استخدام المنهج الوصفي و تمثلت عينة البحث في (34) مدرب و كانت نتائج الدراسة كما يلي :ضرورة الرفع من القدرات المعرفية و تنمية الثقافة التدريبية للمدرّب. - بن قاصد علي الحاج محمد، و بن دحمان محمد نصرالدين. "الثقافة التدريبية عند مدربي كرة القدم الجزائرية و مدى انعكاسها على مقومات العملية التدريبية." *المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية*، 2010: المجلد 7 العدد 7 صفحة 43-60. (نصرالدين 2010)

دراسة: شاشو سداوي و حجار محمد خرفان و هوار عبد اللطيف ، 2018 تحت عنوان : مكانة الاختبارات و القياسات العلمية عند عملية اختيار اللاعبين في كرة القدم الجزائرية تحت 20 سنة هدفت الدراسة الى معرفة حقيقة ما يجري على أرض الواقع أثناء إجراء عملية اختيار اللاعبين على مستوى الأندية الجزائرية في كرة القدم من حيث الطرق المستخدمة و تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح حيث تم استجواب مدربي الفئات الصغرى لأندية الغرب الجزائري و

كانت النتائج أن غالبية المدربين يعتمدون على طريقة الاختيار بالملاحظة فقط بعيدا على الاسلوب العلمي كالتقاسات و الاختبارات (اللطيف، 2018).

- الطرق المنهجية المتبعة :

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه و في دراستنا هذه تم التعرف على الظاهرة المدروسة و الاحاطة بها و من ناحية جمع المعلومات و البيانات و كذلك التأكد من صدق و ثبات الاستبيان و على هذا الاساس قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة مكونة من 9 مدربي و محضرين بدنيين لكرة القدم و الوقوف على أهم الصعوبات و التي قد تعترضنا أثناء الدراسة الأساسية.

1-2 مجالات الدراسة:

المجال المكاني: تم توزيع استبيان الكتروني على المدربين والمحضرين البدنيين عبر البريد الالكتروني والواتساب و الفاييس بوك بمساعدة المدربين و الاساتذة، و ذلك بسبب توقف البطولات الوطنية جراء جائحة كورونا.

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في شهر سبتمبر وأكتوبر ونوفمبر 2020

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على مدربي كرة القدم والمحضرين البدنيين لكل الفئات العمرية للبطولات الوطنية

1-3 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته للبحث.

1-4 عينة البحث : أجريت الدراسة على عينة ضمت 47 مدرب و محضر بدني لكل الفئات،

شملت مستويات اكااديمية مختلفة

1-5 أدوات جمع البيانات و المعلومات:

- اعتمد الباحثون في بحثهم على استمارة استبائييه و تم توزيعها على المدربين على شكل استبيان إلكتروني و توزيعه عن طريق (الايمايل ، الواتساب ، الفاييس بوك) و تكون الاستبيان من أربع محاور .

المحور الاول: الحالة الشخصية و المهنية.

المحور الثاني: التحصيل المعرفي و المهني حول الاختبارات و القياسات.
 المحور الثالث: الملتقيات و الندوات التكوينية حول الاختبارات و القياسات.
 المحور الرابع: الصعوبات و العراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين و المدربين في استعمال الاختبارات و القياسات لدى لاعبي كرة القدم.
 المصادر و المراجع.

1-6 المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

1- الصدق المقياس (صدق المحكمين): تم عرض المقياس على الخبراء و اهل الاختصاص لإبداء رأيهم حول محاور المقياس و الاسئلة المدرجة وذلك من خلال المقابلات الشخصية لكل خبير على حدى لإبداء رأيه لحذف او إضافة ما يروونه مناسباً حول أبعاد المقياس ومدى ارتباط كل بعد بالجوانب المراد التعرف عليها و كذلك كيفية عرض المقياس و التحقق من محتواه و فعالية عباراته .

2- ثبات المقياس

الجدول رقم (01) يبين حساب معامل الثبات و الصدق الذاتي

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	عدد العبارات	الاستبيان بمحاوره
0,84	0,71	05	المحور الثاني: التحصيل المعرفي و المهني حول الاختبارات و القياسات
0,94	0,89	08	المحور الثالث: الملتقيات و الندوات التكوينية حول الاختبارات و القياسات
0.91	0,84	08	المحور الرابع: الصعوبات و العراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين و المدربين في استعمال الاختبارات و القياسات لدى لاعبي كرة القدم

لحساب ثبات المقياس استعملنا معامل الارتباط بيرسون ، تم حساب معاملات ثبات المقياس بأبعاده باستخدام معامل الارتباط حيث تم التوصل الى النتائج التالية و الجدول رقم (01) يمثل معامل الثبات و الصدق الذاتي للاستبيان، يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة معامل الارتباط قيمة مرتفعة و أن معامل الثبات في أبعاده ارتباط قوي مما يدل على تمتع كل بعد

بدرجة عالية من الثبات و تجانس مفرداته ، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التتاسق عالياً، و كذلك نتائج معامل الصدق الذاتي نتائج مرتفعة و منه فان الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات و صدق عالي.

3- الموضوعية: كانت الحرية التامة للمختبرين بحيث لم يتدخل الباحث في التوجيه او في نتائج الاستبيان مما يؤكد موضوعية الأداة.

الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على الادوات الاحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون و النسب المئوية و اختبار حسن المطابقة عرض و تحليل النتائج:

المحور الاول : الحالة الشخصية و المهنية للمدربين و المحضرين البدنيين، والجدول رقم (02)

يمثل ذلك.

الاقتراح	العدد	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المستوى العلمي	دكتوراه	17	36.17%	27,4	11,07	دال 0,05
	ماستر	15	31.91%			
	ليسانس	6	12.76%			
	مستشار في الرياضة	4	8.51%			
	تقني سامي في الرياضة	1	2.12%			
	شهادات اخرى	4	8.51%			
شهادة التدريب المتحصل عليها	كاف A	2	4.25%	38,04	12,59	دال 0,05
	كاف B	3	6.38%			
	كاف C	18	38.29%			
	محضر بدني	14	29.78%			
	فأف 1	00	00%			
	فأف 2	3	6.38%			
	فأف 3	5	10.63%			
	شهادات اخرى	2	4.25%			
سنوات	من 1 الى 5 سنوات	17	36.17%	11,96	07,82	دال

	0,05			38.29%	18	من 6 إلى 10 سنوات	الخبرة الميدانية
				8.51%	4	من 11 إلى 15 سنة	
				17.02%	8	أكثر من 15 سنة	
غير دال	0,05	11,07	06,85	23.97%	35	أكابر	الفئات التي تم الاشراف على تدريبها
				14.38%	21	تحت 20 سنة	
				16.43%	24	تحت 19 سنة	
				17.12%	25	تحت 17 سنة	
				15.75%	23	تحت 15 سنة	
				12.32%	18	تحت 13 سنة	
دال	0,05	05,99	08,85	53.19%	25	مدرب	الصفة التي تتميز بها
				19.14%	9	محضر بدني	
				27.65%	13	مدرب و محضر	

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ ان العينة ضمت 47 مدرب و محضر بدني لكل الفئات، شملت مستويات اكااديمية مختلفة، بلغت نسبة حاملي شهادة الدكتوراه 36.17%، شهادة ماستر 31.91%، شهادة ليسانس 12.76%، ثانوي 00%، تقني سامي في الرياضة 02.12%، مستشار في الرياضة 08.51%، شهادات أخرى 08.51% و بالنسبة لنوع شهادة التدريب المتحصل عليها بلغت نسبة 04.25% مدرب لشهادة كاف A و نسبة 06.38% مدرب لشهادة كاف B و نسبة 38.29% مدرب لشهادة كاف C و بالنسبة للمحضر البدني بلغت نسبة 29.78% للمحضر و بلغت نسبة 00% مدرب لشهادة فاف 1 و نسبة 06.38% مدرب لشهادة فاف 2 و نسبة 10.63% مدرب لشهادة فاف 3 و بالنسبة لسنوات الخبرة 17 مدبرا بنسبة 36.17% (من 1 إلى 5 سنوات) ، و 18 مدرب بنسبة 38.29% (من 6 إلى 10 سنوات) ، 04 مدربين بنسبة 08.51% (من 11 إلى 15 سنة) و 08 مدربين بنسبة 17.02% (أكثر من 15 سنة) و الفئات التي أشرفوا على تدريبها 18 مدبرا (تحت 13 سنة) ، 23 مدبرا (تحت 15 سنة) ، 25 مدبرا (تحت 17 سنة) ، 24 مدبرا (تحت 19 سنة) ، 21 مدبرا (تحت 20 سنة) و 35 مدبرا (الأكابر)، و أما بالنسبة للعينة المستجوبة كونها مدربين و

محضرين بدنيين فقد كانت نسبة 53.19% من المدربين و نسبة 19.14% محضرين بدنيين ، و نسبة 27.65% حاملين لشهادة

مدرّب و محضّر بدني ، و نستنتج أنّ أغلب المدربين و المحضرين البدنيين لديهم مستوى جامعي و خبرة مهنية لأبّس بها و أغلبيتهم أشرفوا على تدريب كلّ الفئات و هذا يعتبر في حد ذاته مكسب لموضوع الدراسة و نتائجها و للعملية التدريبية

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: و التي تنص على: تتمثل العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات في نقص التحصيل المعرفي و المهني للمحضر و المدرّب، الجدول رقم (03)

من خلال الجدول رقم (03) و إجابات المدربين و المحضرين البدنيين حول المحور الثاني و بالنسبة للسؤال الأول و المتمثل في هل تعتمدون على الاختبارات و القياسات في العملية التدريبية بلغت نسبة الاجابة ب نعم 78.72% و نسبة الاجابة ب لا 12.76% و نسبة الاجابة ب احيانا 08.51% و قيمة كا² المحسوبة 43,71 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 3,84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ب نعم و ذلك ان اغلب المدربين يعتمدون على الاختبارات و القياسات في العملية التدريبية ، و أما بالنسبة للسؤال الثاني و المتمثل في هل تعتمدون على الاختبارات و القياسات في فترة بلغت نسبة الاجابة بداية الموسم 46.66% و نسبة الاجابة منتصف الموسم 20% و نسبة الاجابة نهاية الموسم 03.33% و خلال المراحل الثلاث بنسبة 30% و قيمة كا² المحسوبة 23.7 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان اغلب المدربين يعتمدون على الاختبارات في بداية الموسم ، و أما بالنسبة للسؤال الثالث و المتمثل في هل يتم استعمال الاختبارات و القياسات من اجل عملية الانتقاء بلغت نسبة الاجابة 14.86% و من اجل عملية الكشف و التوجيه بلغت نسبة الاجابة 15.54% و من اجل معرفة المستوى الحقيقي للاعب بلغت نسبة الاجابة 15.54%، و من اجل معرفة الفروق الفردية بلغت نسبة الاجابة 14.86% و من اجل الرفع من مستوى اللاعب بلغت نسبة الاجابة 10.81% و من اجل قياس أداء اللاعب بلغت نسبة الاجابة 10.13% و من اجل التشخيص و التصنيف بلغت نسبة الاجابة 17.56% و من اجل وضع درجات بلغت نسبة الاجابة 09.45%

و قيمة كا² المحسوبة 11,43 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية 14,06 مما يدل على ان اغلب الاجابات قريبة من بعضها البعض ، و أما بالنسبة للسؤال الرابع و المتمثل في هل معرفة حالة اللاعب يكون بالاعتماد على بلغت نسبة الاجابة باستعمال الاختبارات و القياسات 33.76% و نسبة الاجابة باستعمال المقابلات التنافسية و التدريبية 32.46% و نسبة الاجابة باستعمال الخبرة الميدانية 06.93% ، و بلغت نسبة الاجابة باستعمال الملاحظة 27.27% و قيمة كا² المحسوبة 14.77 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 7,82 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات اغلب المدربين و المحضرين يعتمدون على الاختبار و القياس و الملاحظة و المقابلات التدريبية و التنافسية ، و أما بالنسبة للسؤال الخامس و المتمثل في هل الاختبارات و القياسات كافية في تقييم اللاعب بلغت نسبة الاجابة ب نعم 19.14% و نسبة الاجابة ب لا 42.55% ، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 38.29% و قيمة كا² المحسوبة 04,37 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات، و بالنسبة للسؤال المفتوح و الخاص بأهم الصعوبات و العراقيل التي يواجهها المدرب و المحضر البدني في استعمال الاختبارات و القياسات تمثلت في قلة الجانب المعرفي و المهني للمدرب و المحضر البدني و عدم الاستقرار الفني و البدني الناتج عن عدم انضباط اللاعبين و غيابهم المتكرر عن الحصص التدريبية ، و الاعتماد على المقابلات التنافسية و التدريبية و الملاحظة بدل الاختبارات و القياسات و هذا ما كان في السؤال الرابع كذلك الغياب الجذري للعمل القاعدي للفئات الصغرى و الاهتمام بالنتائج و ضيق الوقت و قلة الملاعب و ساعات التدريب، و كذلك بالنسبة للسؤال الثاني ان اغلب المدربين و المحضرين يعتمدون على الاختبارات في بداية الموسم و من خلال كل هذا نستنتج ان الفرضية الاولى قد تحققت .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: و التي تنص على: تتمثل العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات في نقص الملتقيات و الندوات التكوينية و غياب التحفيز و الدعم المادي للمحضر و المدرب، و الجدول رقم 04 يمثل المحور الثالث

الاقتراح	العدد	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
----------	-------	----------------	--------------------------	--------------------------	-------------	---------------

دال	0,05	5,99	56,99	85,10%	40	نعم	هل الاختبارات و القياسات تحتاج الى تكوين خاص
				4.25%	02	لا	
				10.63%	05	احيانا	
دال	0,05	5,99	23,65	65.95%	31	نعم	هل تلقيتم تكوين في مجال الاختبارات و القياسات
				23.40%	11	لا	
				10.63%	05	احيانا	
دال	0,05	5,99	14,59	19.14%	09	نعم	هل الايام التكوينية و الملتقيات و الندوات كافية خلال الموسم
				59.57%	28	لا	
				21.27%	10	احيانا	
دال	0,05	5,99	17,39	55.32%	26	نعم	هل تحضر الايام التكوينية و الندوات و الملتقيات
				06.83%	03	لا	
				38.30%	18	احيانا	
دال	0,05	5,99	25,82	19.14%	09	نعم	هل تتلقون دعوات بالمشاركة في الندوات و الملتقيات من طرف الاتحادية
				68.08%	32	لا	
				12.76%	06	احيانا	
غير دال	0,05	5,99	01,30	25.53%	12	نعم	هل هناك دورات لتأهيل و تطوير المدربين و تحفيزهم على العمل
				36.17%	17	لا	
				38.30%	18	احيانا	
دال	0,05	5,99	63,14	06.83%	03	نعم	هل تتلقون برنامج الندوات و الملتقيات في بداية الموسم الرياضي من الاتحادية
				87.23%	41	لا	
				04.25%	02	احيانا	
غير دال	0,05	5,99	01,38	31.91%	15	نعم	هل الاختبارات و القياسات موجودة ضمن البرنامج
				38.29%	18	لا	
				23.40%	11	احيانا	

							السنوي الخاص بالملتقيات و الندوات
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------

من خلال نتائج الجدول رقم (04) و بالنسبة للسؤال الاول و المتمثل في هل الاختبارات و القياسات تحتاج الى تكوين خاص بلغت نسبة الاجابة ب نعم 85,10% و نسبة الاجابة ب لا 4.25%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 10.63% و قيمة كا² المحسوبة 56,99 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان الاختبارات تحتاج الى تكوين خاص ، و أما بالنسبة السؤال الثاني و المتمثل في هل تقيمت تكوين في مجال الاختبارات و القياسات بلغت نسبة الاجابة ب نعم 65.95% و نسبة الاجابة ب لا 23.40%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 10.63% و قيمة كا² المحسوبة 23,65 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ب نعم، و أما بالنسبة السؤال الثالث و المتمثل في هل الايام التكوينية و الملتقيات و الندوات كافية خلال الموسم بلغت نسبة الاجابة ب نعم 19.14% و نسبة الاجابة ب لا 59.57%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 21.27% و قيمة كا² المحسوبة 14,59 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان الايام التكوينية و الملتقيات غير كافية خلال الموسم ، و أما بالنسبة السؤال الرابع و المتمثل في هل تحضر الايام التكوينية و الندوات و الملتقيات بلغت نسبة الاجابة ب نعم 55.32% و نسبة الاجابة ب لا 06.83%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 38.30% و قيمة كا² المحسوبة 17,39 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان اغلب المدربين و المحضرين يحضرون الملتقيات و الايام التكوينية ، و أما بالنسبة السؤال الخامس و المتمثل في هل تتلقون دعوات بالمشاركة في الندوات و الملتقيات من طرف الاتحادية بلغت نسبة الاجابة ب نعم 19.14% و نسبة الاجابة ب لا 68.08%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 12.76% و قيمة كا² المحسوبة 25,82 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان اغلب المحضرين و المدربين لا يتلقون دعوات بالمشاركة في الندوات و الملتقيات، و أما بالنسبة

السؤال السادس و المتمثل في هل هناك دورات لتأهيل و تطوير المدربين و تحفيزهم على العمل بلغت نسبة الاجابة ب نعم 25.53% و نسبة الاجابة ب لا 36.17%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 38.30% و قيمة كا² المحسوبة 01,30 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات ، و أما بالنسبة السؤال السابع و المتمثل في هل تتلقون برنامج الندوات و الملتقيات في بداية الموسم الرياضي من الاتحادية بلغت نسبة الاجابة ب نعم 06.83% و نسبة الاجابة ب لا 87.23%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 04.25% و قيمة كا² المحسوبة 63,14 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان اغلب المدربين و المحضرين لا يتلقون برنامج الندوات و الملتقيات خلال بداية الموسم، و أما بالنسبة السؤال الثامن و المتمثل في هل الاختبارات و القياسات موجودة ضمن البرنامج السنوي الخاص بالملتقيات و الندوات بلغت نسبة الاجابة ب نعم 31.91% و نسبة الاجابة ب لا 38.29%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 23.40% و قيمة كا² المحسوبة 01,38 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات، و من خلال كل هذا نستنتج ان الملتقيات و الايام التكوينية غير كافية خلال الموسم و هذا ما كان في السؤال الثالث كذلك لا توجد دعوات من طرف الاتحادية للمدرب و المحضر البدني لحضور الملتقيات و الايام التكوينية و عدم تحفيز المدرب و المحضر و تاهيله للعمل و، و الاختبارات و القياسات غير موجودة ضمن البرنامج السنوي من طرف الاتحادية، و غياب التحفيز و الدعم المادي للمحضر و المدرب من طرف الاتحادية و الادارة و المسيرين، و من خلال كل هذا نستنتج ان الفرضية الثانية و المتمثلة في اهم العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات في نقص الملتقيات و الندوات و الايام التكوينية قد تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: و التي تنص على ان أهم العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات نقص في الوسائل و الاجهزة و تدخل المسيرين في العمل للمحضر و المدرب.

والجدول رقم (05) يمثل المحور الرابع: العراقيل و الصعوبات التي تواجه المحضر و المدرب في استعمال الاختبارات و القياسات

الاقتراح	العدد	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل النجاح في الاختبار يعني تميز اللاعب عن البقية	12	%25,53	10,50	5,99	0,05	دال
	09	%19,14				
	26	%55,32				
هل تقوم بالاختبارات وبمفردك او بالقياسات بمفردك او بالمساعدة	09	%19,14	17,88	3,84	0,05	دال
	38	%80,85				
هل هناك صعوبات وعراقيل تواجهك اثناء العمل	35	%74,46	38,98	5,99	0,05	دال
	01	%02,12				
	11	%23,40				
هل هناك صعوبات وعراقيل في استعمال الاختبارات والقياسات	26	%55,32	21,74	5,99	0,05	دال
	01	%02,12				
	20	%42,55				
هل يتم العمل بنتائج الاختبارات والقياسات من طرف الادارة والمسيرين	04	%08,51	16,89	5,99	0,05	دال
	27	%57,44				
	16	%34,04				
هل الاختبارات والقياسات تعبر دوما عن القدرات الحقيقية للرياضي	14	%29,78	05,65	5,99	0,05	غير دال
	10	%21,27				
	23	%48,93				
قلة الوسائل و التجهيزات الحديثة المناسبة عرقل من استخدام الاختبارات و القياسات	40	%85,10	56,99	5,99	0,05	دال
	02	%04,25				
	05	%10,63				
بصفتك مدرب او	33	%33	01,21	5,99	0,05	غير دال

				29	29%	لاعب سابق	محضر بدني ما هو الدافع الذي دفعك لهذه المهنة
				38	38%	حب المهنة	

من خلال نتائج الجدول (05) و بالنسبة للسؤال الاول و المتمثل في هل النجاح في الاختبار يعني تميز اللاعب عن البقية كانت نسبة الاجابة ب نعم 25,53% و نسبة الاجابة ب لا 19,14%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 55,32%، و بلغت قيمة كا² المحسوبة 10,50 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات احيانا يؤدي الاحتبار الى تميز اللاعب عن البقية من طرف المدرب و المحضر البدني، و بالنسبة للسؤال الثاني و المتمثل في هل تقوم بالاختبارات و القياسات بمفردك او بالمساعدة كانت نسبة الاجابة بمفرده 19,14% و نسبة الاجابة بالمساعدة 80,85%، و بلغت قيمة كا² المحسوبة 17,88 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 3,84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان استعمال الاختبارات و القياسات يكون بالمساعدة، و أما بالنسبة السؤال الثالث و المتمثل في هل هناك صعوبات و عراقيل تواجهك اثناء العمل بلغت نسبة الاجابة ب نعم 74,46% و نسبة الاجابة ب لا 02,12%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 23,40% و قيمة كا² المحسوبة 38,98 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات ان هناك صعوبات و عراقيل تواجه المحضر البدني و المدرب اثناء العمل، و أما بالنسبة السؤال الرابع و المتمثل في هل هناك صعوبات و عراقيل في استعمال الاختبارات و القياسات بلغت نسبة الاجابة ب نعم 55,32% و نسبة الاجابة ب لا 02,12%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 42,55% و قيمة كا² المحسوبة 21,74 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات توجد صعوبات و عراقيل في استعمال الاختبارات و القياسات، و أما بالنسبة السؤال الخامس و المتمثل في هل يتم العمل بنتائج الاختبارات و القياسات من طرف الادارة و المسيرين بلغت نسبة الاجابة ب نعم 08,51% و نسبة الاجابة ب لا 57,44%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا

34,04% وقيمة كا² المحسوبة 16,89 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات لا يتم العمل بنتائج الاختبارات و القياسات من طرف الادارة و المسيرين ، و أما بالنسبة السؤال السادس و المتمثل في هل الاختبارات و القياسات تعبر دوما عن القدرات الحقيقية للرياضي بلغت نسبة الاجابة ب نعم 29,78% و نسبة الاجابة ب لا 21,27%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 48,93% و قيمة كا² المحسوبة 05,65 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات ، و أما بالنسبة السؤال السابع و المتمثل في قلة الوسائل و التجهيزات الحديثة المناسبة عرقل من استخدام الاختبارات و القياسات بلغت نسبة الاجابة ب نعم 85,10% و نسبة الاجابة ب لا 04,25%، و بلغت نسبة الاجابة ب احيانا 10,63% و قيمة كا² المحسوبة 56,99 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات لصالح الاجابات قلة الوسائل و التجهيزات الحديثة المناسبة عرقل من استخدام الاختبارات و القياسات ، و أما بالنسبة السؤال الثامن و المتمثل في بصفتك مدرب او محضر بدني ما هو الدافع الذي دفعك لهذه المهنة بلغت نسبة الاجابة بالنسبة للتخصص 33% و بالنسبة للاعب سابق بلغت النسبة 29%، و بلغت نسبة الاجابة بالنسبة لحب المهنة 38% و قيمة كا² المحسوبة 01,21 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية 5,99 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجابات من خلال تحليل و مناقشة النتائج يتبين لنا ان هناك عراقيل و صعوبات تواجه المدربين و المحضرين البدنيين أثناء العمل و كذلك في استعمال الاختبارات و القياسات و كذلك لا يتم العمل بنتائج الاختبارات و القياسات من طرف بعض المسيرين و الاداريين و عدم الوثوق في نتائجها و كذلك قلة الوسائل و التجهيزات الحديثة عرقل من استخدام الاختبارات و القياسات و من خلال كل هذا نستنتج ان الفرضية الثالثة و المتمثلة في أهم العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات نقص في الوسائل و الاجهزة و تدخل المسيرين في العمل للمحضر و المدرب قد تحققت.

الاستنتاجات:

بعد الدراسة التي قمنا بها بعنوان الصعوبات و العراقيل التي تواجه المحضرين البدنيين و المدربين في استعمال الاختبارات و القياسات ، و بعد عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها، و من خلال المعالجات الاحصائية تم التوصل الى ما يلي:

تتمثل العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات في نقص التحصيل المعرفي و المهني للمحضر البدني و المدرب و استعمال الملاحظة و المقابلات التنافسية بدل الاختبارات و القياسات من طرف بعض المحضرين و المدربين.

تتمثل العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات في نقص الملتقيات و الندوات التكوينية للمحضر و المدرب و غياب التحفيز و الدعم المادي و المعنوي من طرف الاتحادية و الادارة و المسيرين.

أهم العراقيل و الصعوبات في استعمال الاختبارات و القياسات نقص في الوسائل و الاجهزة الحديثة و تدخل المسيرين في العمل للمحضر و المدرب.

لا يتم الاعتماد على الاختبارات و القياسات من طرف المسيرين و الاداريين .

بعض المدربين و المحضرين كانوا لاعبين سابقين ودافع حب المهنة و هذا له تأثير سلبي على العمل لان الاختصاص يلعب دور كبير في تطور هذه اللعبة و النهوض بها.

كذلك من خلال استجواب العينة حول اهم الصعوبات و العراقيل حول استعمال الاختبارات و القياسات تمثلت :

تدني مستوى الفرق، عدم الاخذ بنتائج الاختبارات و القياسات و عدم الوثوق في نتائجها من طرف المسيرين و الادارة، الغياب الجذري للعمل القاعدي للأصناف الصغرى و الاهتمام بالنتائج، كذلك نقص في تكوين اللاعب و ذلك بالغيابات المتكررة و عدم انضباط بعض اللاعبين اثناء العمل، ضيق الوقت و قلة الملاعب و ساعات العمل لكل الفئات.

الاقتراحات و التوصيات: يقترح الباحثون مجموعة من التوصيات و التي تتمثل في :

الاهتمام بالإعداد المهني و المعرفي للمدربين و المحضرين البدنيين و التحفيز و الدعم المادي و المعنوي لهم من طرف الاتحادية و الادارة و المسيرين .

و وضع قاعدة بيانات اللاعبين و ذلك بمجموعة من الاختبارات و القياسات لكل لاعب حتى يتسنى لأي محضر بدني او مدرب معرفة اللاعبين.

الاهتمام بالملتقيات و الندوات و الايام التكوينية و الدورات التأهيلية من طرف الاتحادية للمدربين و المحضرين البدنيين .

الاهتمام بالعمل القاعدي للفئات الصغرى لأنها تعتبر خزان الفرق و توفير الدعم و التحفيز لها. الاعتماد على الاسس العلمية كالاختبارات و القياسات في تقييم و تقويم اللاعبين بدل المقابلات التنافسية و التدريبية و الملاحظة.

المصادر و المراجع

1. اخرون ,عطاء الله أحمد و .القياس و التقويم و بناء الاختبارات في العلوم الانسانية و

علوم الانشطة البدنية و الرياضية .الجزائر :الدار الجزائرية ط. 2020, 1

2. الحاوي يحي السيد .المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال

التدريب .جامعة الزقازيق :المركز العربي للنشر ط.2002, 1

3. الصراف ,قاسم علي .القياس و التقويم في التربية و التعليم .دار الكتاب الحديث ,

2002.

4. الفرحات ,ليلي السيد .القياس و الاختبارفي التربية الرياضية .القاهرة :مركز الكتاب

للنشر. 2003, ,

5. اللطيف ,شاشو سداوي ، حجار محمد خرفان، هوار عبد».مكانة الاختبارات و القياسات

العلمية عند عملية اختيار اللاعبين في كرة القدم الجزائرية تحت 18سنة «.المجلة

العلمية لعلوم و التكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية المجلد15،العدد :2018, 4 ,

صفحة 81-97.

6. حسانين ,محمد صبحي .القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية .القاهرة :دار

الفكر العربي الجزء الأول ط. 2001, 4

7. حسن ,قاسم .أسس التدريب الرياضي .الاردن :دار الفكر ط.1998, 1

8. رضوان ,محمد نصرالدين .المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية .جامعة

حلوان مصر :مركز التاب للنشر. 2006, ,

9. فتحي, أحمد عطية. أساسيات تدريب كرة القدم. جامعة بنها ط. 2, 2017.
10. محمود ,موفق أسعد .الاختبارات و التكتيك في كرة القدم. عمان :دار دجلة ط. 2, 2009.
11. نصرالدين ,بن قاصد علي الحاج محمد, و بن دحمان محمد. «الثقافة التدريبية عند مدربي كرة القدم الجزائرية و مدى انعكاسها على مقومات العملية التدريبية».المجلة العلمية لعوم و التكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية المجلد 7 العدد :2010, 7صفحة. 43-60.

علاقة الذكاء الاجتماعي بالأداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات)
استاذ محاضر (ا) زواغي سمش الدين
طالبة دكتوراه بوزغران نعيمة - جامعة محمد لمين دباغين سطيف (2)
ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الاجتماعي بالأداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات) ، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (15) لاعبة كرة قدم من فريق مشعل الزيبان - بسكرة - ، وجرى جمع البيانات اللازمة باستخدام مقياس الذكاء الاجتماعي و كذا اختبارات مهارية فيما يخص (الجري بالكرة , تمرير الكرة , تهديف الكرة) . كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين المهارات الفنية المتناولة في الدراسة : (الجري بالكرة , تمرير الكرة , تهديف الكرة) و مقياس الذكاء الاجتماعي و بالتالي وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاداء المهاري ومقياس الذكاء الاجتماعي . أوصى الباحثون بضرورة اهتمام المدربين بالذكاء الاجتماعي عند تدريب فرقهم لكي تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبات.

**The relationship of social intelligence with technical skills in
football female players**

Abstract

This study aimed to reveal the relationship of social intelligence with the s technical skills in football female players, and to achieve the objectives of the study, the descriptive approach was based on the correlative method, and the study sample consisted of (15)female players from the Mishaal Al-Zayban team - Biskra. Collecting the necessary data using the social intelligence scale as well as skill tests (running with the ball, passing the ball, scoring the ball). The results of the study revealed that there is a significant correlation between the technical skills covered in

the study: (running with the ball, passing the ball, scoring the ball) and the social intelligence scale, and thus there is a significant correlation .between skill performance and the social intelligence scale
The researchers recommended that coaches should pay attention to social intelligence when training their teams, in order to contribute to .raising the level of technical skills of female players

اشكالية الدراسة :

اهتم العديد من الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي بدراسات نفسية للجماعات الرياضية أو الفرق الرياضية بعد أن كان الاهتمام منصبا فقط بالدرجة الاولى على دراسة الشخصية والفرد الرياضي، ودوافعه و انفعالاته ، وسماته الشخصية ، وطرق توجيهه وإرشاده وإعداده النفسي.

و لعل طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطوية والنفسية وكذلك العلاقات الاجتماعية بصورة متكاملة وذلك قصد الوصول إلى تحقيق أفضل و أعلى مستويات الانجاز الرياضي. ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني و المهاري والخططي ومبادئه كأساس في تحقيق النتائج الرياضية غير أن الاهتمام بالجانب النفسي و الاجتماعي للرياضي لم يكن مبكرا ومع دخول علم الاجتماع الميدان الرياضي زاد الاهتمام بالفرد و الجماعة فلاحظت العديد من الدراسات أن أداء الفريق مرهون مبدى معرفتنا لواقع الفرد في علاقته مع الأعضاء المكونة للجماعة فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالعلاقات الاجتماعية. (كامل راتب و مرسي ، 1991 ، ص 33)

فمفهوم التوافق الاجتماعي يدل على مدى مرونة الإنسان في تغيير انماط الحركة حتى يلائم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به و يشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية و المهارية والخطوية دون أي اعتبار للجانب الاجتماعي من تماسك اللاعبين وذلك بالرغم من أن الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية و مهارة وخطوية ومهارات نفسية أيضا.

و لعل التقدم الرياضي مرتبط ايضا بمدى تطور القدرات العقلية لديه ومن هذه القدرات الذكاء . إذ يشير سعد عبد الرحمن السيد (1999) بأن الأفراد يختلفون في مستوى قدراتهم العقلية اختلافا كبيرا ، فمنهم العبقرى ومنهم المتوسط أو المعتدل ومنهم ضعيف الذكاء ، وهكذا تختلف نسبة الذكاء و هذا ما أكده أيضا صالح القوقزة واحمد بني عطا (2002) حينما أشارا إلى أن العلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني علاقة قائمة بذاتها ، لأن التوافق بين العقل والجسم أصبح أمرا ضروريا ومهما في مجال البحث العلمي ، وفي جميع الرياضات ، سواء في التعلم أو التطوير أو تحسين مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني والخططي وفي مجال المنافسة . ويعد التدريب على المهارات العقلية واحدا من أهم الآليات التي يمكن من خلالها تحسين مستوى الخبرات والوصول إلى مستوى الأداء الجيد .

ولذلك يعتبر الذكاء الاجتماعي من الجوانب الهامة في شخصية الأفراد لكونه يرتبط بقدرة الأفراد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ، وكذلك قدرتهم على الاستفادة منها ، حيث تعتبر هذه الأخيرة من أهم العوامل الدافعية المؤثرة في سلوك الأفراد و ادائه.

و بناء على ما سبق و بما ان كرة القدم لم تقتصر ممارستها على الرجال فقط ولكن أصبح للمرأة مجال واسع في ممارسة رياضة كرة القدم من خلال مختلف البطولات التي تشارك فيها على المستويات المحلية وكذلك الدولية ، غير ان الاداء المهاري للمرأة اقل مستوى من الاداء المهاري للرجل مما يجعل هذا محل دراسة وتقصي و في هذه الدراسة حاول الباحثون معرفة دور الجانب الاجتماعي في تحسين الاداء المهاري للاعبات من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و الاداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كيريات) ؟

تساؤلات الدراسة :

• هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كيريات) ؟

• هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و تمرير الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كيريات) ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و تهديف الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات) ؟
فرضيات الدراسة:
- توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي والاداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات).
- توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات) .
- توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و تمرير الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات) .
- توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و تهديف الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات) .
اهداف الدراسة:
- معرفة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والاداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات).
- التعرف على العلاقة بين بين الذكاء الاجتماعي والجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات).
- التعرف على العلاقة بين علاقة ارتباطية بين الذكاء الاجتماعي و تمرير الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات) .
- التعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي و تهديف الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبريات)
اهمية الدراسة :
- تكتسي هذه الدراسة اهمية بالغة باعتبار أن كرة القدم النسوية أصبحت أكثر ممارسة في العالم على المستويات المحلية والدولية .
- ابراز الدور الذكاء الاجتماعي في تحسين الاداء المهاري لدى اللاعبات .
منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :
مجالات الدراسة :

- المجال البشري : لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات).
- المجال الزمني : المدة من جانفي الى مارس الموسم الدراسي 2020/2019 .
- المجال المكاني : ملعب كرة القدم - بلدية بسكرة - .

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى: وقد تمثلت في القيام باستطلاع آراء عدد من الاساتذة و الدكاترة ، بالإضافة الى الاعتماد على مجموعة من المراجع و المصادر و أيضا بعض البحوث المشابهة قصد التطلع و معرفة أهم المهارات السياسية في كرة القدم كمتغير تابع في هذا البحث كذلك التعرف على المقياس الانسب لقياس الذكاء الاجتماعي ، وقد أسفر هذا الاستطلاع عن تحديد أنسب المكونات ذات الأهمية لإجراء الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: وكان الهدف من هذه الدراسة اختيار فريق العمل وكذا إجراء الاسس العلمية للاختبارات المهارية و كذا تطبيق مقياس الذكاء الاجتماعي . وعليه استعان فريق البحث بعدد من الزملاء المدربين بنادي مشعل الزيبان - بسكرة - وذلك للمساعدة في تطبيق ادوات الدراسة ، حيث تم تطبيق الاختبارات و من ثم التحقق من ثباتها وصدقها وموضوعيتها .

منهج البحث :

تعتمد كل دراسة على منهج ملائم يتناسب ونوع الدراسة و الاهداف التي ترمي إليها و في هذه الدراسة.

و بما أن الدراسة الحالية تسعى للكشف عن العلاقة ، بين متغيرين الذكاء الاجتماعي ، والأداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم كبيريات ، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، و الهدف منه اكتشاف وصف قوة الارتباط بين المتغيرين .

حيث يعرف العساف البحث الارتباطي بأنه: " ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة إذا كانت ثمة هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة " . (الرشيدي آخرون, 2007 , ص 77).

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبات فرق اندية مدينة - بسكرة - لكرة القدم سيدات " صنف كبريات " المنضمين ضمن منافسات الدوري للموسم (2020/2019) وعددهم (30) لاعبة.

عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة لاعبات كرة القدم صنف كبريات يلعبون في مراكز (وسط الميدان - الهجوم - الدفاع) في " فريق مشعل الزيبان - بسكرة - " وبلغ حجم العينة الاساسية (15) لاعبة اما حجم العينة الاستطلاعية (04) كما هو موضح في الجدول أدناه :

ادوات الدراسة : " جدول رقم (01) يوضح عينة و مجتمع الدراسة "

افراد المجتمع	افراد العينة الاساسية	افراد العينة الاستطلاعية	العدد	النسبة المئوية %
30	15	04		
%100	%50	%13.33		

اولا : مقياس الذكاء الاجتماعي :

بعد الاطلاع المكثف على الدراسات والبحوث في مجال الذكاء الاجتماعي بهدف الحصول على أداة تكون أكثر ملائمة لموضوع الدراسة بهدف الحصول على نتائج موثوق فيها ، وقع الاختيار على مقياس مستخدم سابقا من إعداد الدكتور السيد محمد أبو الهاشم (2008) ، قام ببناء مقياس مكون من 90 ، وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم 05 محكمين في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سطيف -2- ، وقد تم حذف بنود منها وذلك لتشابه مضمونها مع مفردات أخرى وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين على المقياس بين 70 % و 100 % وأصبح المقياس في صورته النهائية 81 بند ، ويتكون من خمسة مكونات تشكل 5 محاور هي : (معالجة المعلومات الاجتماعية ، المهارات الاجتماعية ، الوعي الاجتماعي ، فعالية الذات الاجتماعية ، التعاطف الاجتماعي ، حل المشكلات الاجتماعية) ، وقد اختير مقياس الاختيار بين خمس بدائل (لا أوافق بشدة ، لا أوافق ، غير متأكد ، أوافق ، أوافق بشدة) وجميع المفردات في الاتجاه الإيجابي ماعدا المفردات أرقام (15 ، 11 ، 7 ، 5 ، 1) في الاتجاه السلبي وتشير الدرجة المرتفعة إلى ذكاء اجتماعي مرتفع ، إلا أن الباحثين وتماشيا مع أهداف الدراسة قام بتعديل وتقليص المحاور لتصبح ثلاثة

وهي (المهارات الاجتماعية ، الوعي الاجتماعي ، حل المشكلات الاجتماعية) وليصبح عدد البنود (30) بندا حيث يختار المفحوص بوضع إشارة (x) في الخانة الموضحة في العمود ليتم حساب الدرجة الكلية له على المقياس بجمع جميع درجاته على البدائل الخمس حيث تدل الدرجة المرتفعة على مستوى ذكاء اجتماعي مرتفع والعكس صحيح ، ويوضح الجدول رقم (02) توزيع المفردات في مقياس الذكاء الاجتماعي .

" الجدول رقم (02) يوضح توزيع المفردات في مقياس الذكاء الاجتماعي "

الاعداد	تسلسل الفقرات	السلبية	العدد
المهارات الاجتماعية	21-24-27-30 1-4-7-10-15-18	1-7-15	12
الوعي الاجتماعي	--28-25-22 19-16-13-11-8-5-2	5-11	13
مهارة حل المشكلات	29-26 23-20-17-14-12-9-6	/	14
المجموع	30	5	30

ثانيا : الاختبارات مهارية :

الاختبار الاول : (رعد حسين حمزة , 1999 , ص 35)

اسم الاختبار : جري الكرة بين الشواخص من خط الجزاء (5,16م) والعودة الى خط الهدف .

هدف الاختبار : قياس سرعة الجري ، القدرة على سرعة الجري بتغيير الاتجاه .

الأدوات اللازمة : كرات قدم (2) وشواخص عدد (1) وساعة توقيت الكترونية وصافرة

وبورك .

إجراء الاختبار : تثبت الشواخص الستة (6) على الأرض وتكون المسافة بين شاخص وآخر

(5,2 م) والمسافة بين الشخص الأول وخط الهدف (4 م).

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة

بين الشواخص ذهابا وإيابا إذ يبدأ المرور على يسار الشاخص الأول .

- تعطى لكل لاعب محاولتان وتسجل المحاولة الأفضل .

التسجيل : يحسب الزمن المستغرق للاعب ذهابا وإيابا ، وتسجل المحاولة الأفضل بواسطة أقل زمن سجل في المحاولة .

الاختبار الثاني : (اسماعيل سليم عبد العيثاوي ، 2002، ص 57)

اسم الاختبار : " التمريرة المرتدة على الجدار لمدة (20 ثا) .

هدف الاختبار : قياس سرعة التمريرة.

الاوات اللازمة : جدار أملس يؤشر عليه منطقة (1,5م × 2,20 م) ويحدد خط أمام الجدار

على بعد (5م) وكرات قدم عدد (5) وساعة توقيت الكترونية عدد (2) .

وصف الاختبار : بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بركل الكرة

على الجدار وركلها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (20ثا)

تعليمات الاختبار :

- لا يتم ركل الكرة من الجدار إلا من خلف الخط البداية .

- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرتين دون توقف .

- يمكن ركل الكرة بأي قدم وبأي جزء منها .

- يجب مناولة الكرة ضمن حدود الجدار فقط ليتم احتسابها.

ادارة الاختبار:

- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولا و تسجيل عد مرات الاداء ثانيا.

- المؤقت: يعطى اشارة البدء و النهاية وملاحظة صحة اداء الاختبار.

- التسجيل : يسجل عدد ركلات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20 ثا) .

الاختبار الثالث : (عماد كاظم العطوانى ، 1990 ، ص42) .

هدف الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة نحو المرمى .

الأدوات المستخدمة : كرات قسم قانونية عند (5) ، حبل التقسيم المرمى ، شريط قياس ،

هدف كرة القدم ، ساحة كرة القدم .

الإجراءات : توضع الكرات الخمس على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة ، يقسم المرمى الى

تسعة أقسام بواسطة الحيل .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف منطقة الجزاء ومعه الكرات في اتجاه المرمى وعندما تعطي الإشارة لليد ، يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها بين المربعات المرسومة في المرمى ، ثم ينتقل الى الكرة الثانية وهكذا .
- يعطى للاعب خمس محاولات متتالية .
التسجيل :

- تعطى (05) درجات عند المربع رقم (04).
- تعطى (04) درجات عند المربع رقم (05).
- تعطى (03) درجات عند المربع رقم (03).
- تعطى (02) درجات عند المربع رقم (02).
- تعطى (01) درجات عند المربع رقم (01).
- تعطى صفر خارج المربع .

ملاحظة : عندما ترتطم الكرة بالحبل تعطى الدرجة الاكبر .

الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

اولا : الذكاء الاجتماعي :

صدق الاتساق الداخلي :

لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة ، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

" الجدول رقم (03) يوضح صدق الاتساق لمقياس الذكاء الاجتماعي "

السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	0.77	11	0.78	21	0.86
02	0.63	12	0.71	22	0.77
03	0.88	13	0.91	23	0.75
04	0.78	14	0.72	24	0.82

0.67	25	0.84	15	0.84	05
0.60	26	0.82	16	0.73	06
0.73	27	0.67	17	0.66	07
0.66	28	0.89	18	0.75	08
0.62	29	0.77	19	0.77	09
0.71	30	0.75	20	0.61	10

** دال عند (a= 0.01) ، *دال عند (a= 0.05).

يتضح من الجدول رقم (03): أن جميع معاملات ارتباط الاسئلة بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a= 0.01) و (a= 0.05), ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق لمقياس الذكاء الاجتماعي.

الثبات : تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ وكذا معامل التطبيق وإعادة التطبيق والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها :

" الجدول رقم (04) يوضح صدق الاتساق لمقياس الذكاء الاجتماعي "

محور	معامل ألفا كرونباخ	معامل التطبيق وإعادة التطبيق
الذكاء الاجتماعي	0.63	**0.80

** دال عند (0.01)

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات قدرت (0.63) ، اما قيمة معامل التطبيق وإعادة التطبيق فقد بلغت (0.80***)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية .

ثانيا : الاختبارات المهارية :

ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات اختبار مستوى المهارات الاساسية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات 04 لاعبات من العينة الاستطلاعية بعد ستة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة التطبيق الأول و التطبيق الثاني و الجدول الآتي يبين درجة معامل ارتباط بيرسون ؛

"الجدول (05) يمثل حساب معامل ثبات الاختبارات المهارية"

المهارات الاساسية	معامل الارتباط
الجري بالكرة	0.87
تمرير الكرة	0.83
تصويب الكرة	0.61
المتوسط الحسابي لمجموع معاملات الارتباط	0.77

يتضح من الجدول (05) أن معامل الارتباط برسون يدل على ثبات الاختبار حيث نجد متغير الجري بالكرة قد بلغ (0.87) وتمرير الكرة (0.83) و تصويب الكرة (0.61) وهي جميعها معاملات ارتباط يمكن الاطمئنان عليها في الحكم على ثبات الاختبار.

7-3-2- صدق الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق الاختبارات المهارية البحوث باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات. "الجدول (06) يمثل حساب معامل صدق الاختبارات المهارية "

المهارات الاساسية	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
الجري بالكرة	0.87	0.93
تمرير الكرة	0.83	0.91
تصويب الكرة	0.61	0.78

يتضح من خلال الجدول (6) ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلى صلاحية تطبيقه .

7-3-2- موضوعية الاختبار :

الاختبارات المستخدمة في البحث اختبارات مقننة تم استخدامها سابقا و سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقييم الذاتي وهذا يدل على أنها تتمتع بموضوعية عالية.

عرض النتائج و مناقشتها :

• التساؤل الأول : هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و الجري بالكرة

لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات) ؟

- الغرض من التساؤل :التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الاجتماعي و الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات).

"الجدول رقم (07) يوضح الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط بين اختبار

الجري بالكرة و الذكاء الاجتماعي "

الاختبار	وحدة القياس	الوسائل الاحصائية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س	±ع		
جري بالكرة	ثانية	20	0.33	0,57	معنوي
الذكاء الاجتماعي	درجة	150	16,80		

- التساؤل الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و تمرير الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات) ؟

- الغرض من الثاني :التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الاجتماعي وتمرير الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات).

"الجدول رقم (08) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين اختبار

تمرير بالكرة والذكاء الاجتماعي "

الاختبار	وحدة القياس	الوسائل الاحصائية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س	±ع		
تمرير الكرة	مرة	11	0.87	620,	معنوي
الذكاء الاجتماعي	درجة	150	16,80		

- التساؤل الثالث :هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و تهديف الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات) ؟

- الغرض من الثالث :التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الاجتماعي و تهديف الكرة لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات) .

"الجدول رقم (09) يوضح الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط بين اختبار

تصويب بالكرة و الذكاء الاجتماعي "

الاختبار	وحدة القياس	الوسائل الاحصائية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س	±ع		

معنوي	0.53	1.62	10	درجة	تصويب الكرة
		16,80	150	درجة	الذكاء الاجتماعي

من خلال نتائج الجدول (07) و (08) و (09) يتضح إن جميع المهارات الاساسية المبحوثة و المتمثلة في (الجري بالكرة ,تمرير الكرة , وتهديف الكرة) كانت لها علاقة ارتباطية معنوية مع مقياس الذكاء الاجتماعي بقيمة بسيطة إلا انها مؤثرة ومعنوية حيث أشارت الى وجود علاقة بين هذه المتغيرات والمقياس .

فالباحثون يرون أن الجانب والاجتماعي له اهمية في إعداد اللاعب في الرياضات الجماعية ومنها كرة القدم ، لذا يتحتم على المدربين تنمية هذه الجوانب لدى اللاعبين والتي أصبحت تشكل ثقلا كبيرا في تحقق التفوق والوصول إلى المستويات العالية وأنه في حالة تقارب المستوى بين الفرق من الناحية البدنية والمهارية والخطية يكون للجانب النفسي والاجتماعي دور الفاعل والمؤثر في حسم النتيجة, و عن هذا اشار " رأفت عبد الهادي الكروي" (2013) إن طابع لعبة كرة القدم هو طابع التعاون والاعتماد المتبادل والاتفاق على وحدة الهدف وأن اللاعبين يواجهون مصيرا مشتركا ويعتمدون اعتماداً متبادلاً على بعضهم البعض بحيث إذا أثرت حادثة على أحدهم فإن تأثيرها سينعكس على باقي أعضاء الفريق. وعليه إذا ما أردنا أن يسود هذا التعاون والاعتماد المتبادل في الفريق الواحد يجب أن يمتاز اللاعب بهذا النوع من الذكاء . ذلك لأن البيئة الاجتماعية التي يتفاعل معها اللاعب في نشاطه هي الفريق الرياضي الذي يحتويه. فأن دراسة ذلك أمر لا غنى عنه من اجل الارتقاء بالسلوك الرياضي من جهة ، وزيادة فاعلية وإنتاجية الفريق من جهة أخرى , وتتعرض أيضا الدراسة السيكولوجية للفريق الرياضي إلى التفاعل بين أعضائه بشقيه الحركي والاجتماعي , ذلك أن معرفة التفاعل في الفريق والذي ينتج عن علاقاتهم التبادلية داخل الملعب وخارجه يعدّ من ضمن متطلبات العمل مع أي فريق رياضي . إذ أن الواجب الأساسي في العمل مع الفريق هو إنشاء علاقات تعاونية بين أعضائه ، والاستفادة من علاقاتهم الاجتماعية التي تنشأ بينهم خارج الملعب في توظيفها لمصلحة الأهداف التي يسعى إليها الفريق . ومن هذا المفهوم يمكن وضع كل أنواع السلوك التعاوني والتبادلي الذي يتم بين أعضاء الفريق الرياضي خارج نطاق اللعب تحت تصنيف العلاقات الاجتماعية في الفريق ومن المفهوم نفسه ، يمكن أيضا وضع كل أنواع التحركات التعاونية والتبادلية بين أعضاء

الفريق الرياضي ، وكذلك التحركات التبادلية لأداة اللعب الجماعي بينهم أثناء التدريب والمباريات تحت تصنيف العلاقات الحركية في الفريق وبالرغم من أن أي نوع من العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي سواء داخل الملعب أو خارجه هي بمثابة علاقات اجتماعية ، إلا إن تصنيفها من ناحية اجتماعية وحركية بغرض الدراسة العلمية للاتصال والتفاعل بين لاعبي الفريق الرياضي وعليه فأن هذه العلاقات الاجتماعية والحركية سواء داخل الملعب أو خارجه والنتيجة من خلال السلوك التعاوني والتبادلي يتطلب من اللاعب أن يمتاز بالذكاء الاجتماعي الذي هو بدوره سوف يمنح اللاعب القدر الأكبر من القدرة على حل جميع المشكلات الاجتماعية والحركية حتى الوصول إلى أعلى درجة في السلوك التعاوني بين أعضاء الفريق الواحد وغالبا من نرى أن هناك لاعبين يمتازون بأداء مهاري عالي ولكن لعدم امتلاكهم هكذا نوع من الذكاء نراهم أما بعيدين عن فرقهم الرياضية بسبب عدم تعاملهم الجيد مع المشكلات الاجتماعية في الفريق أو أنهم غير قادرين على العمل التعاوني مع أعضاء الفريق سواء الحركي منه أو الاجتماعي .

الاستنتاجات و التوصيات :

الاستنتاجات :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة دحرجة الكرة و مقياس الذكاء الاجتماعي .
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة مناولة المرتدة ومقياس الذكاء الاجتماعي .
- وجود علاقته ارتباط معنوية بين مهارة تهديف الكرة ومقياس الذكاء الاجتماعي .
- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الاجتماعي و بين الاداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم (صنف كبيريات) .

التوصيات : في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي :

1. ضرورة اهتمام المدربين بالذكاء الاجتماعي عند تدريب فرقهم لكي تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبات .
2. تعزيز الجانب النفسي والاجتماعي للاعبات من قبل جميع العاملين في مجال التدريب.
3. اعتماد طبيب النفساني ضمن التشكيلة الإدارية لكل فريق .

4. ضرورة الفرق الرياضية لكرة القدم النسوية بمختصين في مجالات تصميم برامج خاصة بتحسين المهارات الاجتماعية وكذا تحسين الاداء المهاري خاصة في الفئات الصغرى .

5. نوصي المدربين و الباحثين في المجال الرياضي على الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم و خصوصا النسوية و العلوم المرتبطة بها .

قائمة المصادر و المراجع :

- اسماعيل سليم عبد العيثاوي (2002) , تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- رأفت عبد الهادي الكروي (2008) , مستويات الذكاء المتعدد وعلاقتها بأداء مهاري الرمية الجانبية والإخماد بكرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية، ع 4, مج 06.
- رشيد ، سعد وآخرون (2007) , مناهج البحث التربوي بين النظرية و التطبيق , (د.ط), مكتبة الفالح. عمان .
- رعد حسين حمزة . (1999) , اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، .
- السيد ، سعد عبد الرحمن (1999), علم النفس الإجتماعي (رؤية معاصرة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- السيد محمد أبو هاشم (2008), مكونات الذكاء الاجتماعي والوجداني والنموذج العلاقي بينها لدي طلاب الجامعة المصريين والسعوديين دراسة مقارنة ،مجلة كلية التربية ،جامعة بنها،المجلد 18.
- صالح القوقزة ، أحمد بني عطا (2008) , أثر برنامج التدري بالعقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية ، دراسات العلوم التربوية ، مج 37 .
- عماد كاظم العطواني (1990) , تأثير منهج تدريب مقترح لتطوير مهارات التهديد بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- كامل راتب، مصطفى حمد مرسي (1990)، السمات الانفعالية لدى السباحين و السباحات الناشئين و علاقتها بالانجاز الرقمي، نظريات و تطبيقات، العدد 12، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية.
- يوسف عبد الامير درويش البياتي (2019)، الذكاء الاجتماعي وعلاقتها بأداء بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، مجلة المستنصرية، ع 2 ، مج 1.

تأثير تمارينات لا اوكسيجينية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز

عدائي 400 م

م.م. وهاب عبد الرزاق عباس - جامعة القادسية

ملخص البحث

قلة استخدام الاختبارات البايوكيميائية التي تعتمد على دراسة التغيرات التي تحدث داخل الجسم من الناحية الكيميائية التي لها الأثر الواضح بالتعرف على مستوى تطور الإنجاز ، كون هذه المتغيرات تعطي لنا مؤشرا إيجابيا لمدى صحة الرياضي التي لها تأثير مباشر في مستوى الأداء ، لذا ارتأى دراسة هذه الظاهرة العلمية من خلال إجراء فحوصات مخبرية للتعرف على هذه المتغيرات البايوكيميائية عن طريق وضع منهج تدريبي باستخدام الأسلوب التكراري ومدى استجابة هذه المتغيرات لحمل هذا الأسلوب التدريبي ومقدار تأثيره في انجاز ركض 400 متر، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث على مجتمع البحث من متسابقين اندية منطقة الفرات الاوسط بفعالية ركض (400) متر والبالغ عددهم (6) متسابقين وبأعمار (18 - 19) سنة ، إذ شكلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث للموسم الرياضي (2019 - 2019) ، بعد ان تم تجانسهم بمتغيرات الدراسة ، وقد هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات لا اوكسيجينية بالاسلوب التكراري والتعرف على تأثيرها في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض 400 متر لدى أفراد عينة البحث ، إذ افترض الباحث بان هناك تاثير للتمارين اللاوكسيجينية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض 400 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . ومن خلال النتائج استنتج الباحث هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في نسب المتغيرات البايوكيميائية قيد الدراسة بالدم نتيجة التمارينات اللاهوائية وفق الأسلوب التكراري مؤشرا على تطور العملية التدريبية والإنجاز لذا يوصي مراعاة أن يضع المدربين في الاعتبار ضرورة إجراء القياسات البايوكيميائية بصفة دورية ومنظمة لتقويم العملية التدريبية ومستوى استجابة اللاعب للحمل التدريبي ، ثم تشكيل الأحمال التدريبية وفق قدرة وإمكانات اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا .

The effect of non-oxygenating exercises in the repetitive method on some biochemical variables and the achievement of a 400-meter run

Abstract

Through the researcher's experience as a player and trainer for the effectiveness of athletics previously, and the president of the sub-union with strength games now, he noticed the lack of use of biochemical tests that depend on studying the changes that occur inside the body from a chemical point of view that have a clear effect by identifying the level of achievement of achievement, being these variables It gives us a positive indication of the health of the athlete, which has a direct effect on the level of performance, so he decided to study this scientific phenomenon by conducting laboratory tests to identify these biochemical variables by developing a training approach using the iterative method and the extent of the response of these variables to carry this training method and the extent of its effect on The achievement of running 400 meters, as the researcher used the experimental method in the one-group method for its suitability to the nature of the research on the research community from the competitors of clubs in the Middle Euphrates region, effectively running (400) meters, whose number is (6) contestants and ages (18-19) years, as they formed a percentage (100%)) From the research community for the sports season (2019-2019), after they were homogeneous with the study variables, and the study aimed to prepare non-oxygenating exercises with pala The iterative method and the identification of its effect on some biochemical variables and the achievement of a 400-meter run among the subjects of the research

sample, as the researcher assumed that there is an effect of the non-oxygenated exercise in a repetitive manner on some biochemical variables and the achievement of 400 trainers running the pre and post tests for the benefit of the post. Through the results, the researcher concluded that there are significant differences between the results of the pre and post tests and in favor of the post test in the proportions of the biochemical variables under study in blood as a result of anaerobic exercises according to the repetitive method as an indication of the development of the training process and achievement. Therefore, it is recommended that consideration be given to the trainers taking into account the necessity of conducting biochemical measurements as Periodically and regularly to evaluate the training process and the level of the player's response to the training load, then form the training loads according to the ability and capabilities of the players to reach the higher levels

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يسعى العلماء والباحثون دائما للحصول على الجديد في العلوم والمجالات كافة وتطويرها من خلال البحث والتقصي عن الحقائق التي تساعد على التقدم العلمي بميادينه كافة ومنها الرياضية وما يتعلق بها من العلوم الأخرى ، فدراسة الكيمياء الحياتية الرياضية تؤدي دورا كبيرا في التدريب الرياضي كونها تعطينا التصور الكامل عن التغيرات البايوكيميائية التي تظهر نتيجة التدريب . ولكوننا عاملين في الوسط الرياضي علينا بذل الجهود للوصول إلى أفضل المستويات من خلال إجراء الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية التي تقود إلى توجيه التدريب وجهة علمية صحيحة تؤدي إلى نتائج جيدة وقابلية إنجاز عالية بدون الإساءة إلى صحة الرياضي ،

بل بالعكس تهدف إلى الارتفاع بالمستوى الصحي للرياضي ومعرفة المعوقات التي قد تبرز عند التدريب.

والتدريب الرياضي كما هو معروف علم قائم بذاته ويسعى الباحثون إلى اكتشاف الأسباب والمبررات التي تساعد المدرب على تطوير قابلية الرياضي من خلال التزود بالأسس العلمية الصحيحة ومعرفة التغيرات البايوكيميائية كتفاعلات إنتاج ثلاثي فوسفات الادنوسين "ATP"، وكذلك العناصر الكيميائية الموجودة داخل الجسم ومقدارها وتأثيرها في الجسم أثناء الجهد البدني وتأثير الجهد عليها وعلاقة بعض هذه المتغيرات على إنتاج الطاقة كأيون الفوسفات والكرياتين وعلاقة القسم الآخر بالانقباضات العضلية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم وغيرها من العناصر المعدنية . تُعد ألعاب القوى إحدى الألعاب الرياضية التي تحتل مكانة بارزة ومهمة في برامج الدورات الأولمبية ، إذ أصبحت تمارس في مختلف دول العالم لما تحقّقه من أهداف تعليمية وتربوية ، فضلا عن تحسين الكفاءة البدنية ، وبذلك تساهم في تحسين الأداء في مختلف الفعاليات الرياضية ، وعلى هذا الأساس تُعد مقياسا من مقاييس تقدم الأمم رقيها . ومن الصعب تعيين مستوى التدريب واختيار اللاعب المناسب لأية فعالية من دون الاستعانة بالاختبارات والفحوصات البايوكيميائية ، إذ لا يمكن تطوير طرائق التدريب ورفع كفاءة الرياضي وفهم العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة وخصوصيات التدريب الأخرى من دون اللجوء إلى علم الكيمياء الحياتية (1 : 67) ومن خلال اطلاع الباحث وجد أن دراسة المتغيرات البايوكيميائية التي تحدث في الجسم والتي قد تتأثر بالتدريبات اللاهوائية وفق الأسلوب التكراري لها أهمية كبيرة في توجيه التدريب بالاتجاه الصحيح لتحقيق المستويات العليا ، مما دفع الباحث إلى الاهتمام بهذا الموضوع الذي قد يساعد على رفع مستوى إنجاز الرياضي من خلال مراقبة تطور إمكانياته من جراء التدريب ليكون بمستوى الطموح.

2-1 مشكلة البحث :

ويسعى المدربون في ألعاب القوى إلى مواكبة التقدم الحاصل في علم التدريب وخاصة في فعاليات ركض المسافات القصيرة (100م - 200 م - 400 م) التي تحتاج إلى قدرات بدنية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية عالية ، وكذلك قدرات توافقية دقيقة بين الجهازين العصبي والعضلي التي تؤدي العناصر الكيميائية الموجودة داخل الخلايا وفي السائل الخلوي دورا أساسيا

في هذه القدرات التوافقية، لذلك لابد أن تصاحب العملية التدريبية فحوصات مختبرية تساعد المدرب على تقويم حالة الرياضي فسيولوجيا وكيميائيا للتعرف على مقدار التطور الحاصل في انجاز 400 متر نتيجة للتدريب الرياضي . ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا لفعالية ألعاب القوى سابقا ، ورئيس الاتحاد الفرعي بألعاب القوى حاليا ، فقد لاحظ قلة استخدام الاختبارات البايوكيميائية التي تعتمد على دراسة التغيرات التي تحدث داخل الجسم من الناحية الكيميائية التي لها الأثر الواضح بالتعرف على مستوى تطور الإنجاز ، كون هذه المتغيرات تعطي لنا مؤشرا إيجابيا لمدى صحة الرياضي التي لها تأثير مباشر في مستوى الأداء وبذلك تكون مؤشرا دقيقا لتطور الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا . لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الظاهرة العلمية من خلال إجراء فحوصات مختبرية للتعرف على هذه المتغيرات البايوكيميائية عن طريق وضع منهج تدريبي باستخدام الأسلوب التكراري ومدى استجابة هذه المتغيرات لحمل هذا الأسلوب التدريبي ومقدار تأثيره في انجاز 400 متر .

3-1 اهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- اعداد تمارينات لايوكسيجينية بالاسلوب التكراري
- التعرف على نسبة بعض المتغيرات البايوكيميائية ومستوى إنجاز ركض 400 متر لدى أفراد عينة البحث .
- التعرف على تأثير التمارينات اللاوكسيجينية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض 400 متر لدى أفراد عينة البحث
- 4-1 فرض البحث :
- هناك تاثير في التمارينات اللاوكسيجينية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض 400 متر
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نسب بعض المتغيرات البايوكيميائية ومستوى إنجاز ركض 400 متر ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: عداؤو اندية الفرات الاوسط لالعب القوى في فعالية 400 متر .
1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2020/ 8/ 28 ولغاية 4 - 7 / 11 / 2020
1-5-3 المجال المكاني: مضمار العاب القوى في نادي عفك الرياضي - مختبر البلاد للتحليلات في الديوانية .

2 - 1 منهج البحث :

"استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث . وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة . اذ ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها". (2 : 217)

2 - 2 المجتمع وعينة البحث .:

تم تحديد مجتمع البحث من متسابقين اندية منطقة الفرات الاوسط بفعالية ركض (400) متر والبالغ عددهم (6) متسابقين وبأعمار (18 - 19) سنة ، ، اذ شكلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث للموسم الرياضي (2019 - 2019) ، بعد ان تم تجانسهم بمتغيرات الدراسة كما في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الدراسة

القياسات/المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول/ المتر	168.02	6.06	176	0.420 -
الكتلة/ كغم	66.71	4.62	71.00	1.05
العمر البيولوجي/ سنة	19.00	0.60	19.00	0.000
العمر التدريبي/ سنة	5.19	0.65	5.00	0.14
الصوديوم +Na	140.38	2.284	46.88	0.66
Kالبوتاسيوم +	188	0.61	192	0.56
الكرياتين فوسفو كاينيز CPK	199.25	2.43	13.9	0.09
الانجاز (400) متر (ثا)	54.80	1.44	116	0.88

وتحقق مبدأ التجانس بين أفراد عينة البحث إذ تبين أن نتائج معامل الالتواء توزعت طبيعياً بين $\{3^+, 3^-\}$ داخل منحنى التوزيع الطبيعي "كاوس" لكون أفراد عينة البحث من الرياضيين المتقدمين الذين يتميزون بمميزات فردية متشابهة .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

قام الباحث باستخدام الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية لمساعدته في حل مشكلة بحثه :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

المصادر العربية والأجنبية.

استمارة استبيان .

الوسائل الإحصائية .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

➤ مقياس طبي لقياس الطول والوزن ألماني الصنع .

➤ جهاز إلكتروني لقراءة نسبة العناصر في الدم " Spectro photo meter " فرنسي الصنع.

➤ جهاز الحمام المائي " water bath " لحفظ مصل الدم في المختبر ألماني الصنع

➤ جهاز عزل مصل الدم " Center fuge " ألماني الصنع .

➤ ساعات توقيت يدوية إلكترونية عدد { 5 } .

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث :

➤ أنبوبة اختبار زجاجية لحفظ الدم " Glass test tube " .

➤ صندوق مبرد لحفظ مصل الدم " Coll box " لحين وصوله إلى المختبر .

➤ مواد كيميائية " kit كتات " خاصة لمعالجة تفاعلات مصل الدم للعناصر كل على حدة.

ماصة أوتوماتيكية " Otomatic pipetes " مع مستلزماتها ، أمريكية الصنع

➤ حقن طبية سعة " 10 C.C " .

➤ قطن طبي .

➤ مادة معقمة .

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله اثناء الاختبار لتفاديها ، فالغرض من التجربة الاستطلاعية التوصل الى معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ، واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لاداء الاختبار ، فضلاً عن تحديد واجبات فريق العمل المساعد ، لذا فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) متسابقين من عينة البحث ، اذ تم اجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة يوم الاحد الموافق 28 / 8 / 2020 وذلك لمراعاة اوقات وتحديد اختبارات الدراسة.

2 - 5 الاختبارات القبلية :

بعد أن تم اختيار المتغيرات المناسبة وإجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث وبمساعدة فريق العمل على إجراء الاختبارات القبلية التي امتدت للمدة من { 29 / 8 / 2020 إلى 30 / 9 / 2020 } وكما يأتي

2- 5- 1 القياسات الانثروبومترية:

قام الباحث بأخذ بعض القياسات الانثروبومترية لعينة البحث وذلك للتعرف على مستوى تجانس عينة البحث وكما موضح في الجدول { 1 } .

2- 5- 2 القياسات البايوكيميائية :

تم اخذ عينات الدم بمقدار " 10 C . C " لكل عينة الدراسة ، إذ اجري فصل مصل الدم " Serum " بالوقت نفسه وتم وضع مصل الدم في حاوية مبردة خاصة لغرض نقلها إلى مختبرات التحليل الكيميائية التي قامت بتحليل وإيجاد قياس المتغيرات في اليوم نفسه ، وتم قياس المتغيرات البايوكيميائية الآتية :

2- 5- 2- 1 قياس نسبة تركيز أيون البوتاسيوم " K⁺ " في الدم :

هدف القياس : معرفة مقدار نسبة أيون البوتاسيوم في الدم .

طريقة القياس : تتم عملية القياس بأخذ { 0.05 مل } من مصل الدم وتعامل مع مواد كيميائية خاصة بالبوتاسيوم " ككات " ثم ترج جيداً وتترك لمدة { 10 دقائق } بعدها نقوم بعزل المحلول عن الرائق ونأخذ منه كمية مقدارها { 0.1 مل } تعامل هي الأخرى بمواد مختبرية لونية وتترك لمدة { 5 دقائق } بعدها تتم قراءة المركب في جهاز المطياف الضوئي " Spectro photo meter " على طول موجي مقداره { 578 نانومتر } .

التسجيل : تدخل نتيجة قراءة الجهاز معالجة إحصائية وفق المعادلة الآتية :

A sample

$$K \text{ Cons} = \frac{\text{A sample}}{\text{A standerd}} \times 5 \text{ Mg / 100 ml}$$

A standerd

ويتم تسجيل ناتج المعادلة باعتماده كأساس لتركيز أيون البوتاسيوم في الدم ويقاس بالوحدة {ملي غرام / 100 ملي لتر} .

2- 2- 5-3 قياس نسبة تركيز أيون الصوديوم " Na⁺ " في الدم :

هدف القياس : معرفة مقدار نسبة أيون الصوديوم في الدم .

طريقة القياس : يتم اخذ عينة من مصل الدم مقدارها { 0.02 مل } وتعامل مع مواد كيميائية خاصة بأيون الصوديوم " كتات " وترج جيدا وتترك لمدة { 30 دقيقة } وبعدها نفصل الرائق من المحلول ونأخذ منه كمية مقدارها { 0.02 مل } أيضا تعامل مع مواد مختبرية ملونة ثم تترك لمدة { 30 دقيقة } وبعدها نقرأ المركب بواسطة جهاز المطياف الضوئي " Spectro photo meter " على طول موجي مقداره { 360 نانومتر } .

A sample

$$Na \text{ Cons} = \frac{\text{A sample}}{\text{A standerd}} \times 150 \text{ Mg / 100 ml}$$

A standerd

التسجيل : تتم قراءة الجهاز ويدخل مقدار هذه القراءة معالجة إحصائية وفق المعادلة الآتية (3)

(87 :

يتم تسجيل ناتج المعادلة ويعد هو الأساس في قياس نسبة تركيز أيون الصوديوم في الدم ويقاس بالوحدة { ملي غرام / 100ملي لتر } .

2- 2- 5-3 قياس نسبة تركيز إنزيم كرياتين الفوسفو كائينز "CPK" في الدم :

هدف القياس : معرفة مقدار نسبة أنزيم كرياتين الفوسفو كائينز في الدم.

طريقة القياس : تتم عملية القياس بأخذ عينة من مصل الدم مقدارها { 0.1 مل } يتم تقسيمها على عينتين إحداهما {نموذج فحص والأخر نموذج سيطرة} ويتم معاملة العينتين مع مواد كيميائية خاصة بإنزيم كرياتين الفوسفو كاينيز " كتات " ثم يترك المحلول لمدة { 30 دقيقة } بعدها يتم قراءة النموذج في جهاز المطياف الضوئي " Spectro photo meter " على طول موجي مقداره { 560 نانومتر } .

التسجيل : تتم قراءة الجهاز وتدخل النتيجة معالجة إحصائية وفق المعادلة الآتية (4 : 74)

A sample

$$CK \text{ Cons} = \frac{\text{A sample}}{\text{A standerd}} \times 205 \text{ IU / L}$$

A standerd

يتم تسجيل ناتج المعادلة في الاستمارة الخاصة بالقياسات والذي يعتمد كأساس لنسبة تركيز إنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز في الدم ويقاس بوحدة عالمية موحدة لقياس الأنزيمات وهي " IU / L " .
2-5-3 - اختبار الإنجاز :

تم التعرف على مستوى عينة البحث للاختبار القبلي في سباق ركض (400) متر من خلال بطولة أندية العراق والمدرجة ضمن منهاج الاتحاد العراقي لالعاب القوى لعام 2019 والتي أقيمت في مضمار العاب القوى في وزارة الشباب والتي اعتمدها الباحث طبقاً لخطة بحثه التي أقرها بالاتفاق مع مدربي عينة البحث .

2-6 الاختبارات الميدانية :

من الأهداف الرئيسية للبحث معرفة مقدار التطور الذي سيحصل نتيجة تطبيق المنهج التدريبي المقترح ، لذلك لابد من التعرف على مستوى عينة البحث قبل تنفيذ هذا المنهج من خلال اختبار ميداني معتمد النتائج يستفيد منه الباحث لمقارنته بالاختبارات البعدية لمعرفة الفروق التي تحدث للإنجاز جراء تطبيق المنهج المعد من قبل الباحث فضلاً عن تحليلها إحصائياً لمعرفة مستوى تجانس عينة البحث { ينظر جدول 1 } .

2-7 المنهج التدريبي :

قام الباحث بتصميم المنهج التدريبي الخاص بمشكلة بحثه من خلال الاطلاع على المصادر العلمية وخاصة الحديثة منها ، وكذلك الاستفادة من آراء ومقترحات الأساتذة والخبراء

في مجال علم التدريب الرياضي ، فضلا عن خبرة الباحث بالعب القوي ، تم وضع المبادئ الأساسية للمنهج التدريبي بالاتفاق مع مدربي عينة البحث . وتم الاتفاق على صيغته النهائية بما يتطابق مع الفترة الزمنية التي وصل إليها العدائون التي تحتاج إلى تدريبات شدة عالية بزمن قليل كونها فترة أعداد خاص قريبة من القمة المخطط لها من قبل المدرب الأصلي ، إذ استمر تطبيق المنهج التدريبي مدة ثمانية أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد { زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90-120 دقيقة}.

اعتمد الباحث في تدريب عينة بحثه أثناء هذا المنهج على الأسلوب التكراري الذي يكون ذا شدة عالية تصل إلى حدود { 90 - 100 %} من القدرة القصوى للعداء وبفترات راحة طويلة نسبياً تمتد لغاية وصول الجسم إلى حالة الاستشفاء الكامل من خلال قياس النبض إذ لا بد أن يصل نبض العداء إلى أقل من { 120 نبضة } في الدقيقة وحسب قابلية العداء قبل إعادة التكرار التالي من مناهج الوحدة التدريبية . وكان الهدف من المنهج التدريبي زيادة القدرة اللاهوائية للعدائين من خلال زيادة الشدة التي تصل أحياناً إلى أكثر من شدة السباق والتي تؤدي إلى التكيف العالي لقطع مسافة السباق بأفضل مستوى للعداء .

2-8 الاختبارات البعدية :

تمت الاختبارات البعدية بأسلوب الاختبارات القلبية نفسه إذ تم سحب عينات الدم وحفظها في صندوق التبريد ونقلها الى مختبر 14 رمضان للتحاليل في المنصور/ بغداد . وتمت معاملتها مختبرياً في اليوم نفسه أما اختبار الإنجاز البعدي فكان بطولة العراق التي أقيمت بتاريخ { 4 - 7 / 11 / 2020 } على ملاعب الجادرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد .

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

3 - عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض نتائج القياسات والاختبارات وتحليلها ومناقشتها للمتغيرات البيوكيميائية والإنجاز وتم استخلاص النتائج من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الخاصة بنتائج عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي

3-1 عرض النتائج وتحليلها .

3-1-1 عرض نتائج قياس المتغيرات البايوكيميائية وتحليلها .

3-1-1-2 عرض نتائج قياس أيون البوتاسيوم " K⁺ " وتحليلها .

يبين الجدول {2} الوسائل الإحصائية الخاصة بإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لنسبة تركيز أيون البوتاسيوم في الدم . إذ بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي {4.100} بانحراف معياري {0.141} فيما بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي {4.570} بانحراف معياري {0.228} وعند استخدام الدالة الخاصة باختبار {T} اتضح أن قيمتها {7.850} وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة {2.447} عند مستوى الدلالة المعتمد ، كما وجد أن هناك زيادة في نسبة تركيز هذا الأيون في الدم بمقدار { 11.498 %} وبذلك تعبر هذه النتائج عن وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي .

جدول {2} يبين المعالجات الإحصائية الخاصة بالقياس القبلي والبعدي لأيون البوتاسيوم

اسم المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		مج ف	مج ف ²	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س						
البوتاسيوم K ⁺	ع	س	ع	س	3.30	1.71	7.850	2.447	11.498 %	معنوي
	0.22	4.57	0.14	4.10						

3-1-1-3 عرض نتائج قياس أيون الصوديوم " Na⁺ " وتحليلها .

يبين الجدول {3} من خلال تطبيق المعالجات الإحصائية أن الوسط الحسابي للقياس القبلي هو {140.328} بانحراف معياري {2.284} وبلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي {146.300} بانحراف معياري {3.009} فيما بلغت قيمة { T } المحسوبة {11.504} وهي أكبر من قيمة {T} الجدولية البالغة {2.447} عند مستوى الدلالة المعتمد ، كما يتبين أن هناك زيادة في نسبة تركيز أيون الصوديوم في الدم بمقدار { 4.255 %} وهذه النتائج تدل على أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

جدول {3} يبين المعالجات الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي لأيون الصوديوم

اسم المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		مج ف	مج ف ²	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س						

معنوي	4.255 %	2.447	11.504	260.94	41.80	ع	س	ع	س	الصوديوم Na ⁺
						3.00	146.30	2.28	140.32	

3-1-1-4 عرض نتائج قياس إنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز "CPK" وتحليلها .

أوضحت دالة الاختبار الإحصائية لبيانات الجدول {4} الخاص بقياس نسبة تركيز أنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز أن الوسط الحسابي للقياس القبلي {199.285} بانحراف معياري {23.914} فيما بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي {207.857} بانحراف معياري {24.169} وكانت قيمة {T} المحسوبة {10.191} وهي اكبر من قيمة { T } الجدولية البالغة {2.447} عند مستوى الدلالة المعتمد وكانت هناك زيادة في مستوى تركيز أنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز بنسبة {4.301%} مما وجد فرقا معنويا بين القياسين القبلي والبعدي .

جدول {4} يبين المعالجات الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي لأنزيم الكرياتين

فوسفوكاينيز "CPK"

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		مج ف	مج ف2	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع						
الكرياتين فوسفو كاينيز CPK	199.28	2.91	207.85	3.24	60	544	10.191	2.447	4.301	معنوي

3-1-2 عرض نتائج إنجاز ركض 400 متر وتحليلها .

بينت دالة المعالجات الإحصائية للاختبار الخاص بالعينات المتناظرة ، وكما موضح في بيانات الجدول {5} الخاص باختبار الإنجاز أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان {11.091} بانحراف معياري مقداره {0.205} بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي {10.805} بانحراف معياري {0.154} وباستخدام الدالة الخاصة باختبار { T } تبين أن قيمتها المحسوبة {8.382} اكبر من القيمة الجدولية البالغة {2.447} عند مستوى الدلالة المعتمد {0.05} وفي معالجة إحصائية أخرى لقياس النسبة المئوية للتقدم تبين أن هناك تطورا

في الإنجاز { 2.406 % } من هذه النتائج نستخلص أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الجدول ولصالح الاختبار البعدي .

جدول {5}

يبين المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لإنجاز ركض 400 متر.

النتيجة	النسبة المئوية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	مج ف ²	مج ف	القياس البعدي		القياس القبلي		اسم المتغير
						ع	س	ع	س	
معنوي	2.406 %	2.447	8.382	0.620	2	0.154	51.08	1.44	54.80	الإنجاز

1-2-4 مناقشة نتائج قياس المتغيرات البايوكيميائية.

2-1-2-4 مناقشة نتائج قياس أيون البوتاسيوم "K⁺".

أظهرت نتائج الدراسة وكما موضح في الجدول {2} أن هناك زيادة في نسبة تركيز أيون البوتاسيوم في الدم بنسبة مئوية مقدارها { 11.498 % } فضلا عن الفرق المعنوي العالي الذي ظهر نتيجة للمعالجات الإحصائية لاختبار { T-Test } لصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث أن هذه الزيادة جاءت نتيجة لتطبيق منهجه التدريبي عالي الشدة على عينة البحث ، لكون أيون البوتاسيوم من العناصر التي تؤدي دوراً كبيراً في إيصال الايعازات العصبية إلى العضلات من خلال طبيعته الكهربائية ، لذلك فان هذه التدريبات تؤدي إلى زيادة انتشار خلال الخلايا كونه ذا نفوذية عالية خلال الغشاء الخلوي . ويبدو أن التدريب عالي الشدة يؤدي إلى حدوث تغيرات في مستوى تركيزه في الدم ، إذ وجدت إحدى الدراسات أن هناك زيادة في مستوى تركيز هذا الأيون بعد المجهود البدني العنيف، (5 : 187)

وهذا ما يتفق مع رأي الباحث . إن الزيادة الطبيعية في مستوى تركيز أيون البوتاسيوم تساعد بدور كبير ومعكوس على عملية أيض سكر الكلوكوز وتحويله إلى كلايوجين فضلاً عن أن للبوتاسيوم الدور الكبير في تنظيم الحامضية والقاعدية أثناء العمل العضلي مما يؤدي إلى زيادة حساسية العضلات لتأدية مهامها في الانقباض والارتقاء بصورة طبيعية ، التي قد تتأثر من خلال التدريبات الرياضية خصوصا إذا كانت عالية الشدة إذ يعمل البوتاسيوم على موازنة السوائل في الخلايا والإقلال من نسبة الحامضية الناتجة عن هذه التدريبات(6:178)

3-1-2-3 مناقشة نتائج قياس أيون الصوديوم " Na⁺ " .

وجد الباحث من خلال الجدول {3} أن القياس البعدي أظهر مستويات عالية ذات دلالة معنوية بالنسبة إلى زيادة تركيز أيون الصوديوم في الدم ، وهذا ما تبين عند مقارنة قيمة { T } المحسوبة

مع قيمة { T } الجدولية وبلغت نسبة الزيادة المئوية للقياس البعدي {4.255%} ويعزو الباحث تلك الزيادة إلى المنهج التدريبي عالي الشدة الذي طبق على عينة البح ،اذ يحافظ الصوديوم على التوازن الطبيعي لسوائل الخلايا وباستمرار من خلال التحكم بتبادل هذه السوائل وخاصة التي تحمل العناصر الأولية للغذاء بعد تحليله إلى الخلايا ، وتعتمد سرعة آلية عمل أيونات الصوديوم على مستوى الجهد الحاصل على الجسم .(7 : 357) ويمكن إرجاع زيادة نسبة تركيز أيون الصوديوم في الدم نتيجة التدريب العالي الشدة وعلى الرغم من فقدان كميات كبيرة من الماء عن طريق العرق أو الإدرار إلى زيادة إفراط الغدة الكظرية "Hyperadrenalism" إذ يزداد امتصاصه من قبل الأنابيب الكلوية من جهة ، وزيادة تركيزه في السائل خارج الخلايا بعد فقدان قسم من ذلك السائل عن طريق العرق أثناء هذه التدريبات من جهة أخرى.(8 : 214) وعلى العموم لا توجد هناك دراسات كثيرة درست الاختلافات التي تحدث في هذا الأيون نتيجة للتدريبات الرياضية ، ولكن أكد مورس "Morriss" أن الصوديوم هو من المعادن التي تتأثر بالتدريب الرياضي.(9:147)

3-2-1-4 مناقشة نتائج قياس أنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز " CPK " .

أظهرت نتائج الدراسة وكما موضح في الجدول {4} زيادة في تركيز أنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز بنسبة {4.301%} لصالح القياس البعدي ، وتأكدت هذه الفروق المعنوية عند مقارنة قيمة { T } المحسوبة مع قيمة T الجدولية . ويعزو الباحث هذه الزيادة إلى المنهج التدريبي الذي طبق على عينة البحث ، وتعد هذه الزيادة كبيرة قياسا بمستوى تركيز الأنزيم في القياس القبلي الذي سجل فيه قسم من أفراد العينة قياسات أعلى من المستوى الطبيعي لهذا الأنزيم في الدم ، إن هذه الزيادة كما يرى الباحث تم إرجاعها إلى ارتفاع نشاط هذا الأنزيم ودوره الكبير في نقل المجاميع الفوسفاتية الكافية لاستمرار التقلصات العضلية السريعة التي يحتاجها العداء لاتمام التدريبات عالية الشدة التي تحتاجها فعالية 400 متر. وتؤكد ذلك الدراسات السابقة إذ سجلت

إحدى الدراسات أن الجهد البدني يؤدي إلى زيادة مستوى تركيز أنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز في الدم. (10 : 11)

اذ يعمل أنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز بصورة معكوسة على أنزيمات تحرير الطاقة {ATP,CP} الخاصة بالنظام اللاهوائي إذ يقوم بنقل مجموعة الفوسفات " Pi " من " ATP " عند تحرير الطاقة لتكوين مركب الكرياتين وأنزيم " ADP " وبالمقابل يقوم بحمل مجموعة فوسفات إلى هذا الناتج لتكوين مصدر الطاقة " ATP ". (11 : 145)

تعد مراقبة الاختلافات في تركيز هذا الأنزيم عن طريق الفحوصات المختبرية مهمة جدا لعدائي 400 متر إذ يعطي مؤشرا دقيقا على تطوير القدرة الفوسفاتية وخاصة عند استخدام النظام اللاهوائي أثناء التدريبات الرياضية. (12 : 75)

3-2-2 مناقشة نتائج إنجاز ركض 400 متر.

أظهرت نتائج الدراسة وفق الجدول {5} الخاص باختبار الإنجاز أن هناك تطورا في الإنجاز بنسبة {2.406 %} وهذا ما دلت عليه نتيجة اختبار { T-Test } إذ ثبت بعد مقارنة قيمة {T} المحسوبة مع قيمة {T} الجدولية أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي . وتم إرجاع هذا التطور في الإنجاز وفق رأي الباحث إلى المنهج التدريبي عالي الشدة الذي طبق على عينة البحث . لقد استخدم الباحث الأسلوب التكراري الذي يطبق باستخدام الشدة العالية

مع فترة راحة طويلة نسبيا إذ تكون هذه الشدة بين {90 – 100 %} من قدرة العداء القصوى وفق ما تشير إليه المصادر. (13 : 2)

ويرجع السبب الرئيس لاختيار هذا الأسلوب التدريبي من قبل الباحث إلى انه مهم ومناسب للفترة التدريبية التي وصل إليها أفراد عينة البحث في تدريباتهم الرئيسية كونهم تجاوزوا مرحلة الأعداد العام ودخلوا مرحلة الإعداد الخاص وفترة المسافات .

إن اختيار هذا الأسلوب التدريبي من قبل الباحث الذي أدى إلى تطور الإنجاز لدى عينة البحث ، إذ أدى هذا المنهج التدريبي إلى تطور مكونات السرعة بصورة عامة مما كان لها الأثر الكبير على تكيف الأجهزة الداخلية للجسم وفق نظام الطاقة اللاهوائية المسؤول عن هذه الفعالية.

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1.4 الاستنتاجات

على ضوء النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. ظهرت هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة لصالح الاختبار البعدي
2. توجد علاقة بين اختلاف نسبة تركيز المتغيرات البايوكيميائية قيد الدراسة في الدم ومستوى تطور الإنجاز.
3. تؤدي التدريبات اللاهوائية وفق الأسلوب التكراري إلى زيادة معنوية ذات دلالة إحصائية للقياسات القبلية والبعدي في نسب تركيز الأيونات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي
4. أثبتت النتائج أن تطبيق التدريبات اللاهوائية وفق الأسلوب التكراري على عينة البحث وجود زيادة دالة معنوية في نسبة تركيز أنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز " CPK " للقياسين القبلي والبعدي في الدم ولصالح القياس البعدي .

2-4 التوصيات

بناء على نتائج الدراسات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

1. مراعاة أن يضع المدربين في الاعتبار ضرورة إجراء القياسات البايوكيميائية بصفة دورية ومنظمة لتقويم العملية التدريبية ومستوى استجابة اللاعب للحمل التدريبي ، ثم تشكيل الأحمال التدريبية وفق قدرة وإمكانيات اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا .
2. تتبع الفروقات الحاصلة في تركيز المتغيرات البايوكيميائية قيد الدراسة في الدم واعتبارها مؤشرا لمدى التكيف الفسيولوجي للحمل البدني عالي الشدة خلال مرحلة الإعداد الخاص .
3. النظر في الاستعانة بالفروقات التي تحدث في المتغيرات البايوكيميائية بالدم خلال مرحلة الإعداد الخاص كأحد عوامل التفاضل في اختبار العدائين للاشتراك في البطولات الرياضية.
4. إجراء بحوث مكملة لما بدأه الباحث تتناول تأثير أنواع أخرى من التدريبات في المتغيرات البايوكيميائية قيد الدراسة أو غيرها من المتغيرات .

المصادر

المصادر العربية:

- 1- علي جلال الدين : مبادئ وظائف الأعضاء للتربية البدنية والتدريب الرياضي ، ط 1 ، مصر ، الزقازيق ، حقوق الطبع للكاتب ، 2007، ص67
- 2- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص217
- 3 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات . تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1999، ص178
- 4- أسامة رياض ؛ الطب الرياضي والالعاب القوى : (الرياض ، دار الهلال ، 1987) ص 357
- 5- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ص 215-
- 6- حسين علي حسن : تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر ، 2008، ص165
- 8- هزاع محمد هزاع : تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، جامعة الملك سعود ، عمادة شؤون المكتبات ، 1992 ، ص75
- 9- جوزية مانيول باليستيروس ؛ أسس التعلم والتدريب : ترجمة حسين رفعت : ط 3 : (موناكو ، إصدارات الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، 1996، ص2

المصادر الاجنبية:

- 1 -BioMerieux Vitek Inc ; Colorimetric Method of Sodium : (U.S.A, 1
printed in France, 1994,p87
 - 2- International Headquarters ; Colorimetric Method of Creatine 1
phospho kinase :(Radox Laboratories , Ltd , United Kingdom ,
1997 ,p74
 - 3-Mccoy, M and Hargreaves, M. ; Potassium and ventilation during 1
Ingrenental Exercise Intraincd and trained men : (J of Appl , physiol ,
1992) P-187
- Morriss, B. M. ; OP. Cit: P. 147 13

تصميم وتقنين اختبارات بدنية على وفق أنظمة الطاقة لانتقاء عدائي سباق (800م) للمدارس المتوسطة بأعمار (15) سنة

م. م. علي حسين علي فرج الله البهادلي - مديرة تربية ميسان

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد وتصميم اختبارات بدنية على وفق أنظمة الطاقة لانتقاء عدائي سباق (800م) للمدارس المتوسطة بأعمار (15) سنة ، كما هدف البحث الى تقنين تلك الاختبارات المصممة بوضع المستويات المعيارية الملائمة لها ، اما مشكلة البحث فكانت تثير التساؤل التالي : ها ان الاختبارات البدنية المبنية والمصممة وفق أنظمة الطاقة لها دور في انتقاء العدائين الناشئين من متوسطات قطاع العروبة في سباق (800م) أم لا ؟ ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث ، أما مجتمع البحث فتمثل بطلاب متوسطات قطاع العروبة في مديرية تربية ميسان والبالغ عددهم (420) طالباً ، وتم تحديد عينة البحث بنسبة (20%) من مجتمع الأصل والبالغ عددها (84) طالباً ، مقسمين الى عينة التصميم والتي بلغت (40) طالباً وعينة البناء (32) طالباً وعينة التجربة الاستطلاعية (12) طالباً ، وتم تصميم خمسة اختبارات على وفق أنظمة الطاقة الهوائي والمختلط واللاهوائي من خلال عرض الاختبارات على السادة المختصين والتي حصلت على نسبة عالية ، بعد ذلك أجرى الباحث الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المصممة ، ومعامل السهولة والصعوبة والقدرة التمييزية للاختبارات ، وأجرى الباحث مع فريق العمل المساعد اختباره على عينة التجربة الاستطلاعية على 12 عداء بتاريخ 2017/11/11 - 2017/11/14 الموافق يوم السبت - يوم الثلاثاء ، ثم أجرى الباحث اختباره على عينة التصميم بتاريخ 2017/11/21 - 2017/11/24 الموافق يوم الثلاثاء - الجمعة ، بعد ذلك أجرى الباحث اختباره على عينة التطبيق بتاريخ 2017/12/1 - 2017/12/4 الموافق في يوم الجمعة - الاثنين ، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية ، واستنتج الباحث من خلال المعالجات الإحصائية بأن الاختبارات البدنية المبنية على أنظمة الطاقة للناشئين بأعمار (15) سنة تقيس الأغراض التي صممت من أجلها وملائمتها للفئة العمرية وفعالية سباق (800م) اذ كانت الاختبارات تقيس القدرات البنية الموضوعية على أساس أنظمة الطاقة التي تلائم الفعالية

وباستخدامها يمكن تقويم الناشئين واختيار الأفضل من بينهم ، ويوصي الباحث باعتماد هذه الاختبارات من قبل مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة والمدربين في عملية الانتقاء للاعبين في فعالية (800م) ، ويوصي الباحث بإجراء اختبارات بدنية على أساس أنظمة الطاقة مماثلة في سباقات أخرى .

Designing and regulating physical exams according to the energy regulations to select race runners (800m) for middle schools aged (15) years

Abstract

The aim of the research was to prepare and design physical tests according to the energy systems to select runners of the 800m race for middle schools at the age of (15) years. The research also aimed to codify those tests designed by setting appropriate standard levels for them. As for the research problem, it raised the following question: Here are the tests. The physique built and designed according to the energy systems has a role in selecting the junior runners from the average Arabism sector in the 800m race or not? The researcher used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. As for the research community, it was represented by the average students of the Arabism sector in the Maysan Education Directorate, whose number was (420) students, and the research sample was determined by (20%) from the original community of 84 students, divided To the design sample, which amounted to (40) students, the building sample (32) students, and the exploratory experiment sample (12) students, and five tests were designed according to the pneumatic, mixed and anaerobic energy systems by

presenting the tests to the specialists, which obtained a high rate. The researcher conducted honesty, consistency and objectivity for the tests designed, and the factor of ease, difficulty, and ability to distinguish the tests. His tests on the design sample on 11/21/2017 – 24/11/2017 corresponding to Tuesday – Friday, after that the researcher conducted his tests on the application sample on 1/12/2017 – 4/12/2017 corresponding to Friday – Monday, and used a For the SPSS researcher to process statistical data, the researcher concluded, through statistical treatments, that physical tests based on energy systems for young people at the age of (15) years measure the purposes for which they are designed and suit the age group and the effectiveness of the race (800m) as the tests measure the capabilities of the structure set On the basis of energy systems that suit the effectiveness and using them, it is possible to evaluate the juniors and choose the best among them, and the researcher recommends that these tests be approved by teachers of physical education and sports science and coaches in the selection process for players in activity (800 m), and the researcher recommends conducting physical tests on the basis of similar energy .systems in Other races

1 التعريف بالبحث

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث

تقدمت الحركة الرياضية في السنوات الأخيرة تقدماً واسعاً في مختلف العلوم النظرية والتطبيقية ومن بين هذه العلوم علم الاختبارات سواء أكانت بدنية أم فسيولوجية أم مهارية ، إذ كان ولازال لهذا العلم الدور الكبير مع بقية العلوم في تطور الألعاب الرياضية في كافة الميادين ، وبالأخص في رياضة ألعاب الساحة والميدان ، حيث أجريت العديد من البحوث والدراسات في

مجال الاختبارات على العديد من الرياضيين وقد كانت أغلبها اختبارات بدنية ومهارية وخطوية ، والتي ساهمت في تطور الإنجاز الرياضي لمختلف لاعبي الساحة والميدان ، ورفدت الكثير من المدربين بالمعرفة العلمية والتطبيقية ، وان الدراسة الحالية تعد رافداً لتلك الاختبارات لأنها تخصصت بالذات على انتقاء اللاعبين الجيدين من خلال اختبارات مستندة على أنظمة الطاقة في جسم الانسان ، لأن سباق (800م) يتطلب قدرات بدنية عالية وخصائص وظيفية تعمل بكفاءة عالية ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في بناء وتقنين اختبارات بدنية على وفق أنظمة الطاقة لعدائي (800م) من خلال طلاب المتوسطات لكي يتسنى للمدربين معرفة حقيقة هل يصلح هذا الطالب أن يكون عداءً لسباق (800م) أم لا .

1 - 2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال القياس والتقويم وجد ان انتقاء اللاعبين يعتمد أغلبها على اختبارات بدنية كالسرعة والقوة والتحمل ولا تعتمد على الأسس الفسيولوجية التي تشكل الأساس الفعلي لهذه القدرات من هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي الا وهو : هل ان الاختبارات المبنية والمقننة على وفق أنظمة الطاقة لها دور في انتقاء العدائين بأعمار (15) سنة من المتوسطات أم لا ؟

1 - 3 أهداف البحث

1. تصميم اختبارات بدنية على وفق أنظمة الطاقة لطلاب المدارس المتوسطة بأعمار (15) سنة .

2. تقنين الاختبارات المصممة بوضع المستويات المعيارية الملائمة لمفرداتها .

1 - 4 مجالات البحث

1. المجال البشري : طلاب متوسطات قطاع العروبة في محافظة ميسان لسباق (800م) بأعمار (15) سنة .

2. المجال الزمني : الفترة من 2017/11/11 إلى 2017/12/4 .

3. المجال المكاني : ملعب المخيم الكشفي المدرسي في محافظة ميسان .

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بطلاب المتوسطات قطاع العروبة بأعمار (15) سنة والمسجلين رسمياً في سجلات المديرية العامة للتربية في محافظة ميسان للعام الدراسي (2017-2018) والمتمثل في مدارس المتوسطة البالغ عددها (7) متوسطات وعدد طلابها البالغ (420) الذي يمثل مجتمع الأصل الكلي ، وتم تحديد عينة البحث بنسبة (20 %) من مجتمع الأصل والبالغ عددها (84) طالباً ؛ لأن " حجم العينة يجب أن يكون ما بين (5 % - 20 %) من حجم مجتمع الدراسة في البحوث الوصفية " (100) ، كما مُبين توصيفهم في جدول (1) ، وبناءً على متطلبات الدراسة تم تقسيم العينة المُختارة على ثلاث عينات وفق أسس علمية تلائم مشكلة البحث وإطار الدراسة المرجعي وطبيعته للتوافق مع منهجية البحث العلمي بالطرائق العلمية المتبعة في بناء الاختبارات في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وكما مُبين توزيعهم على هذه العينات الثلاث في جدول (2) .

جدول (1) يبين توصيف عينة الدراسة من عدائي متوسطات قطاع العروبة محافظة ميسان

ت	اسم المتوسطة	عدد اللاعبين
1	الرازي	30
2	ابن الهيثم	11
3	الشهيد سلمان	9
4	السفير	10
5	الخندي	6
6	الجهاد	12
7	عدي ابن حجر	6
	المجموع الكلي	84

(100) ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم : مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 ، ص 139 .

2 - 2 - 1 عينة تصميم الاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة (عينة التحليل الإحصائي):
تكونت عينة تصميم الاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة من (40) عداءً اذ
تمثل ما نسبته (47 %) من العينة الكلية وكما مبين في جدول (2) ، تم اختيارهم عشوائياً ،
وكان الهدف منها التحقق من الأسس والمعاملات العلمية المعتمدة منهجياً على وفق شروط قبول
الاختبارات .

2 - 2 - 2 العينة الاستطلاعية (عينة تجريب الاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة) :
بعد استكمال الشروط الخاصة بكل اختبار من الاختبارات البدنية اختار الباحث (12)
عداءً لغرض تجربتها عليهم ، اذ تم اختيارهم عشوائياً من متوسطات محافظة ميسان من العينة
الكلية بنسبة (10 %) ، وكما مبين في جدول (2) .

2 - 2 - 3 عينة التطبيق الرئيسية (عينة تقنين الاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة) :
بعد سحب عدد العينتين المذكورتين من متوسطات محافظة ميسان فإن المتبقي من العينة
الكلية هم عينة للتطبيق والذين بلغ عددهم (32) لاعباً بنسبة (43 %) من العينة الكلية وكما
مبين في جدول (2) ، اذ عمد الباحث إلى تقنين الاختبارات البدنية عليهم بهدف اشتقاق المعايير
وتحديد المستويات لكل اختبار ، ومن ثم استخلاص نموذج لانتقاء النهائي من نتائج تقنين
الاختبارات جميعها .

جدول (2) يبين توزيع أفراد عينات البحث الثلاث ونسبها من العينة الكلية

عينة البناء		العينة الاستطلاعية		عينة التصميم		عدائي متوسطات قطاع العروبة محافظة ميسان
نسبتهم من العينة الكلية	ن	نسبتهم من العينة الكلية	ن	نسبتهم من العينة الكلية	ن	
%43	32	% 10	12	%47	40	84

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

1- المصادر العربية والجنبية وشبكة المعلومات الانترنيت .

2- الاستبيان والمقابلة والاختبارات البدنية واستمارات لجمع البيانات .

3- شواخص (أقماغ) عدد 10 ومسدس اطلاق عدد 2 وساعات توقيت صينية الصنع عدد

4- شريط قياس متري طول 50م عدد 2.

2 - 4 اجراءات البحث الميدانية (خطوات تصميم وتقنين الاختبارات البدنية)

2 - 4 - 1 تحديد أنظمة الطاقة اللاهوائية والهوائية لاختبارات عدائي سباق (800م)

لغرض التوصل للهدف الرئيس للاختبارات من أجل التوصل إلى الدقة فيما هو مطلوب قياسه ، عمد الباحث إلى تحديد أنظمة الطاقة التي تسهل في عملية تصميم الاختبارات ، اذ يجب ان تلائم طبيعة الفئة السنية التي تتميز بها عينة الدراسة ، لذا عمد الباحث إلى اللجوء إلى المصادر العلمية والخبرة الميدانية واجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال ألعاب القوى والمجال الفسيولوجي في تحديد أنظمة الطاقة الملائمة لعينة البحث وكانت على النحو التالي : نظام انتاج الطاقة ATP والذي يستمر لـ (6 ثانية) ، ونظام انتاج الطاقة PC والذي يستمر من (6 - 15 ثانية) ، والنظام المختلط الذي يستمر من (15 - 30 ثانية) ، ونظام حامض اللاكتيك الذي يستمر من (30 - 120 ثانية)، والنظام الأوكسجيني الذي يستمر من (120 فما فوق) .

2 - 4 - 2 تصميم الاختبارات البدنية لسباق (800م) وصلاحيتها

جدول (4) يبين نسبة اتفاق آراء الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية الاختبارات بالأهمية

النسبية

الاختبار	الأهمية النسبية	الوسط الحسابي	5	4	3	2	1	الاختبارات البدنية حسب أنظمة الطاقة	ت
			التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار		
								أ نظام الطاقة ATP	
استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	اختبار ركض 30 م	1
اختير	58,18 %	2,909	6	0	0	1	0	اختبار ركض 40 م	2
استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	اختبار ركض 50 م	3
استبعد	18,18 %	0,909	2	0	0	0	0	اختبار ركض 60 م	4
								ب نظام الطاقة PC	
اختير	63,63 %	3,18	7	0	0	0	0	اختبار ركض 100 م	1
استبعد	3,63 %	0,18	0	0	0	1	0	اختبار ركض 110 م	2

استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	0	اختبار ركض 120 م	3
استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	0	اختبار ركض 130 م	4
									نظام الطاقة المختلط	ج
اختير	81,81 %	4,09	9	0	0	0	0	0	اختبار ركض 150 م	1
استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	0	اختبار ركض 200م	2
استبعد	0 %	0	0	0	0	0	0	0	اختبار ركض 250 م	3
استبعد	9,09 %	0,454	9	0	0	0	0	0	اختبار ركض 300 م	4
									نظام اللاكتيك	د
استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	0	اختبار ركض 300 م	1
استبعد	0 %	0	0	0	0	0	0	0	اختبار ركض 400 م	2
اختير	90,90 %	4,545	10	0	0	0	0	0	اختبار ركض 600 م	3
استبعد	0 %	0	0	0	0	0	0	0	اختبار ركض 800 م	4
									النظام الأكسجيني	هـ
استبعد	18,18 %	0,909	2	0	0	0	0	0	اختبار ركض 1000م	1
اختير	72,72	3,636	8	0	0	0	0	0	اختبار ركض 1500م	2
استبعد	0 %	0	0	0	0	0	0	0	اختبار ركض 2000م	3
استبعد	9,09 %	0,454	1	0	0	0	0	0	اختبار ركض 3000م	4

بعد ان تم التوصل إلى تحديد أنظمة الطاقة الخمس ، تم تصميم مجموعة من الاختبارات البدنية لكل نظام من أنظمة الطاقة لسباق (800م) والذي يلائم طبيعة المرحلة السنية في البحث ، بعد ان راعى الباحث بأن تكون الاختبارات المقترحة مبنية على الزمن المحدد لكل نظام وعرضها على السادة المختصين * ، وبنسبة اتفاق " أكبر من (25 %) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة " (101) ، كما مبين في جدول (4).

(101) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص32 .

* 1 - أ . د . حسين علي العلي .
أ . د . مجيد جاسب حسين الموسوي .
أ . د . ماجد علي موسى .
أ . د . حيدر بلاش .
أ . د . محمد حسين حميدي .
أ . م . د . محمد ماجد محمد .

2 - 4 - 2 مواصفات الاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة لعدائي (800م) فئة (15 سنة)

2 - 4 - 2 - 1 الاختبار الأول

- اسم الاختبار : اختبار ركض (40 م) .
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة العداء ، بنظام الطاقة (ATP) .
- الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى ، ساعات توقيت عدد (6) ، مسدس اطلاق ، استمارات تسجيل .
- الاجراءات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثانٍ على بعد (10م) من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (40م) من الخط الثاني و(50م) عن الخط الأول .
- التسجيل : يحتسب زمن الاداء الى أقرب (100/1) ثانية ، من بداية اطلاق المسدس حتى نهاية خط الاربعين متر .

2 - 4 - 2 - 2 الاختبار الثاني

- اسم الاختبار : اختبار ركض (100م)
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة العداء بنظام الطاقة (pc) .
- الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى ، ساعات توقيت عدد (6) ، مسدس اطلاق ، استمارات تسجيل .
- الاجراءات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثانٍ على بعد (10م) من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (100م) من الخط الثاني و(110م) عن الخط الأول .
- التسجيل : يحتسب زمن الاداء الى أقرب (100/1) ثانية ، من بداية اطلاق المسدس حتى نهاية خط المائة متر .

2 - 4 - 2 - 3 الاختبار الثالث

- اسم الاختبار : اختبار ركض (150م)

- الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة القصير للعداء بنظام الطاقة المختلط .
 - الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى ، ساعات توقيت عدد (6) ، مسدس اطلاق ، استمارات تسجيل .
 - الاجراءات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثانٍ على بعد (10م) من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (150م) من الخط الثاني و(160م) عن الخط الأول .
 - التسجيل : يحتسب زمن الاداء الى أقرب (100/1) ثانية ، من بداية اطلاق المسدس حتى نهاية خط المائة متر .
- 2 - 4 - 2 - 4 الاختبار الرابع
- اسم الاختبار : اختبار ركض (600م)
 - الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة المتوسط للعداء بنظام حامض اللاكتيك .
 - الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى ، ساعات توقيت عدد (6) ، مسدس اطلاق ، استمارات تسجيل .
 - الاجراءات : يقف المختبر عند خط بداية سباق (200م) من وضع الوقوف ويأخذ وضع التهيؤ وعند سماع صافرة البداية ينطلق إلى خط النهاية أي بمعنى دورة ونصف دورة حول مضمار ألعاب القوى .
 - التسجيل : يحتسب زمن الاداء الى أقرب (100/1) ثانية ، من بداية اطلاق المسدس حتى نهاية خط المائة متر .
- 2 - 4 - 2 - 5 الاختبار الخامس
- اسم الاختبار : اختبار ركض (1500م)
 - الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة الطويل للعداء بنظام الطاقة الأوكسجيني .
 - الأدوات المستخدمة : مضمار لألعاب القوى ، ساعات توقيت عدد (6) ، مسدس اطلاق ، استمارات تسجيل .

- الاجراءات : يقف المختبر عند خط بداية سباق (1500م) من وضع الوقوف ويأخذ وضع التهيؤ وعند سماع صافرة البداية ينطلق إلى خط النهاية أي بمعنى ثلاث دورات و(300 متر) حول مضمار ألعاب القوى .
- التسجيل : يحتسب زمن الاداء الى أقرب (100/1) ثانية ، من بداية اطلاق المسدس حتى نهاية خط المائة متر .

2 - 4 - 3 الأسس العلمية للاختبارات المصممة

2 - 4 - 3 - 1 الصدق : يعتبر الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار عندما يكون صادقاً هو " الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله " (102) ، وتوجد أنواع عديدة للصدق تتفاوت في نسبة دقتها ، لذا لجأ الباحث إلى استخدام الصدق الذاتي كونه الأنسب لاختبارات بحثه ، اذ يحسب هذا النوع من أنواع الصدق عن طريق الجذر التربيعي للثبات ، كما مبين في جدول (5) .

2 - 4 - 3 - 2 الثبات

قام الباحث بإجراء الثبات لاختبارات بحثه ، وذلك لتحقيق شروط الاختبار الجيد ودقته ، " لأجل الحصول على نفس البيانات " (103) ، اذ قام الباحث بإجراء اختبار بيرسون البسيط على عينة التحليل الاحصائي ثم اعاد الاختبار بعد مرور اسبوع واحد على نفس العينة ، للتحقق من ثبات الاختبارات كما مبين في جدول (5) .

2 - 4 - 3 - 3 الموضوعية

تعد الموضوعية من اهم شروط الاختبار الجيد والتي تعني " التحرر من التحيز والتعصب ... اذ انها تصف قدرات الرياضي كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون " (104) ، ولغرض تحقيق شرط الموضوعية قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين تقدير الحكمين الأول والثاني ، كما مبين في جدول (5) .

(102) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج 1 ، ط 6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص 138 .
 (103) علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013 ، ص 45 .
 (104) مروان عبد المجيد ابراهيم : البحث العلمي في التربية الرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، بغداد ، 2002 ، ص 153 .

جدول (5) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	معامل الموضوعية	وحدة القياس
1	اختبار 40م	0,987	0,975	0,960	الثانية
2	اختبار 100م	0,981	0,964	0,997	الثانية
3	اختبار 150م	0,944	0,892	0,985	الثانية
4	اختبار 600م	0,969	0,939	1	الثانية
5	اختبار 1500م	0,959	0,921	1	الثانية

2 - 4 - 3 - 4 القدرة التمييزية للاختبارات

أجرى الباحث حساب القدرة التمييزية على عينة التحليل الاحصائي (عينة التصميم) البالغ عددها (40) ناشئاً بعد اجراء الاختبارات الخمس عليهم في يوم الجمعة - الاثنين الموافق 2017 /11/21-2017/11/24، وقد حدد ما نسبته (27 %) قيم عليا ، و(27 %) قيم دنيا وقد بلغت (11) ناشئاً لكل مجموعة ، وبما ان اختبارات الركض تحسب بالثواني وأجزاء الثانية فالقيم العليا هي الأقل درجة من القيم الدنيا ، كما مبين في جدول (6) .

جدول (6) نتائج القدرة التمييزية للاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة

ت	الاختبارات	ن	المجموعة	س	ع	قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية	الدلالة	وحدة القياس				
1	اختبار ركض 40م	11	عليا	5,193	0,081	7,292	2,086	معنوي	الثانية				
		11	دنيا	5,900	0,311			متميز					
2	اختبار ركض 100م	11	عليا	13,140	0,484	10,427		2,086	معنوي	الثانية			
		11	دنيا	14,680	0,067				متميز				
3	اختبار ركض 150م	11	عليا	20,980	0,326	4,550			2,086	معنوي	الثانية		
		11	دنيا	24.607	0,067					متميز			
4	اختبار ركض 600م	11	عليا	121.181	9.958	19.432				2,086	معنوي	الثانية	
		11	دنيا	186.909	5.166						متميز		
5	اختبار ركض	11	عليا	369.909	9.822	22.507					2,086	معنوي	الثانية

	تميز		7.376	453.272	دنيا	11	1500م
--	------	--	-------	---------	------	----	-------

درجة الحرية (ن العليا + ن الدنيا - 2 = 20) مستوى الدلالة (0.05)

2 - 4 - 3 - 5 صعوبة وسهولة الاختبارات البدنية

قام الباحث بإيجاد معامل الصعوبة والسهولة للاختبارات البدنية الخمس من اجل ملائمتها لعينة البحث، وبشكل متوازن ، وقد حصلت جميعها على مقبولية كما مبين في جدول

(7)

جدول (7) معامل صعوبة وسهولة الاختبارات البدنية على وفق أنظمة الطاقة ومقبوليتها

ت	الاختبارات	ن	معامل الصعوبة والسهولة ودرجة المقبولية		
			معامل الصعوبة	معامل السهولة	مقبوليتها
1	اختبار ركض 40 م	40	0.57	0,43	مقبول
2	اختبار ركض 100م	40	0,52	0,48	مقبول
3	اختبار ركض 150م	40	0,55	0,45	مقبول
4	اختبار ركض 600م	40	0,58	0,42	مقبول
5	اختبار ركض 1500م	40	0,60	0,40	مقبول

درجة الحرية (ن - 2 = 196) عند مستوى دلالة (0,05)

2 - 5 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم السبت - الثلاثاء الموافق 11 / 11 / 2017

- 14/11/2017 على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (12) ناشئاً .

2 - 6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (برنامج spss) اصدار 25 ، مستخرجاً منه :

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- معامل الالتواء .

4- قانون (t) .

كذلك استخدم الباحث القوانين الإحصائية التالية :

1- قانون النسبة المئوية = الجزء / الكل $\times 100$.

2- قانون الوسط الحسابي المرجح = مج س \times عدد الخبراء / مج عدد الخبراء .

3- قانون الأهمية النسبية = الوسط الحسابي المرجح / أعلى قيمة للدرجات $\times 100$.

4- قانون الدرجة المعيارية التائية = الدرجة الخام - الوسط الحسابي / الانحراف المعياري.

5- قانون الدرجة المعيارية المعدلة الزائفة = الدرجة المعيارية التائية $\times 10 + 50$.

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المصممة التي تم تطبيقها على عينة التطبيق البالغ عددها (32) ناشئاً في يوم الجمعة - الاثنين الموافق 2017/12/1 - 2017/12/4 ، بعد أن رتبته ترتيباً تصاعدياً وإيجاد الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة من أجل إيجاد التقنين لكل الاختبارات الخمس وباشتقاق المستويات المعيارية لها .

3 - 1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتحديد المستويات المعيارية لاختبار ركض (40م) على وفق نظام الطاقة (ATP)

جدول (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار ركض (40) م على وفق نظام الطاقة ATP وحدة القياس / الثانية

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار ركض (40) م	32	5.373	0.174	0.164

يبين جدول (7) الوسط الحسابي لاختبار ركض 40م على وفق النظام الأول ATP لناشئي سباق (800م) إذ بلغ (5.373) وبانحرافٍ معياري بلغ (0.174) ومعامل التواء (0.164) ، وبما ان معامل الالتواء محصور بين (± 3) فان ذلك يدل على ان قيم افراد العينة توزعت توزيعاً طبيعياً وهذا ما يتيح للباحث العمل بالإجراءات الإحصائية التالية من عرض وتحليل ومناقشة للنتائج .

جدول (8) الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لاختبار ركض (40م) على وفق نظام الطاقة ATP لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس / الثانية

ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة

49.252	- 0.074	5.36	17	68.793	1.879	5.70	1
47.528	- 0.247	5.33	18	68.218	1.821	5.69	2
46.954	- 0.304	5.32	19	67.068	1.706	5.67	3
45.804	- 0.419	5.30	20	64.195	1.419	5.62	4
45.229	- 0.477	5.29	21	62.471	1.247	5.59	5
44.655	- 0.534	5.28	22	60.747	1.074	5.56	6
44.080	0.591 -	5.27	23	58.448	0.844	5.52	7
43.505	0.649 -	5.26	24	57.873	0.787	5.51	8
42.931	0.706 -	5.25	25	55.574	0.557	5.47	9
41.781	0.821 -	5.23	26	54.425	0.442	5.45	10
41.206	0.879 -	5.22	27	53.850	0.385	5.44	11
40.057	0.994 -	5.20	28	53.275	0.327	5.43	12
38.908	1.109 -	5.18	29	52.126	0.212	5.41	13
36.034	1.396 -	5.13	30	51.551	0.155	5.40	14

33.160	1.683	5.08	31	51.551	0.155	5.40	15
	-						
30.287	1.971	5.03	32	49.827	- 0.017	5.37	16
	-						

يبين جدول (8) الدرجات الخام والدرجات المعيارية ، اذ كان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية يساوي (0) ، وبانحراف معياري (1) ، كما أن قيم الدرجات المعيارية كان محصوراً بين (±3) وهذا يدل على انها وقعت ضمن المستوى الاعتدالي الطبيعي ، واستخرج الباحث الدرجة المعيارية المعدلة من خلال معادلة الدرجة الزائفة ، بعد ذلك قام الباحث بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار ركض (40 م) على وفق نظام ATP للعدائين وذلك من خلال تبويب بيانات الجدول (8) بوضع المستويات المعيارية والتكرارات استناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائفة (المعدلة) وكما مبين في جدول (9) :

جدول (9) المستويات المعيارية وعدد التكرارات لاختبار ركض (40 م) على وفق نظام الطاقة ATP للعدائين

النسب المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية المعدلة	
		تقدير المستوى	درجة المستوى
0 %	0	ضعيف جداً	80-71
15.625 %	5	ضعيف	70-61
31.25 %	10	مقبول	60-51
40.625 %	13	متوسط	50-41
12.5 %	4	جيد	40-31
0 %	0	جيد جداً	30-21

ن = 32

يبين جدول (9) المستويات المعيارية وعدد التكرارات ونسبتها المئوية لاختبار ركض (40 م) على وفق نظام الطاقة ATP ، اذ بلغ المستوى الضعيف جداً (0 %) ، والمستوى الضعيف بلغ (15.625 %) ، في حين بلغ المستوى مقبول (31.25 %) وهي تحتل الترتيب الثاني في اختبار ركض (40 م) على وفق نظام الطاقة ATP ، بينما بلغت نسبة المستوى المتوسط

(40.625%) وهي المرتبة الأولى في الترتيب ، كما وبلغت نسبة المستوى الجيد (12.5%) ، بلغت نسبة المستوى جيد جداً (0%) ، وبذلك توزع اللاعبون توزيعاً طبيعياً على خمسة مستويات معيارية لهذا الاختبار .

ويعزو الباحث سبب الاختلاف في المستويات المعيارية لأفراد عينة البحث الى طبيعة هذا الاختبار الذي يتطلب العمل بالنظام الطاقة اللاهوائي ATP بغياب الأوكسجين والمرتبب ارتباط وثيق بصفة السرعة البدنية والتي يحتاجها عداء الـ(800م) في بداية ونهاية السباق خصوصاً في الـ (40م) الأخيرة من السباق اذ يكون قطع خط النهاية في سباق الـ(800م) كما هو الحال في سباق المسافات القصيرة .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتحديد المستويات المعيارية لاختبار ركض (100م) على وفق نظام PC

جدول (10) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار ركض (100م) على وفق نظام الطاقة PC لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس /الثانية

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار ركض (100م)	32	13.957	0.743	-0.708

يبين جدول (10) الوسط الحسابي لاختبار ركض 100م على وفق نظام الطاقة PC لناشئي سباق (800م) اذ بلغ (13.957) وبانحرافٍ معياري بلغ (0.743) ومعامل التواء (- 0.708) ، وبما ان معامل الالتواء محصور بين ($3\pm$) فان ذلك يدل على ان قيم افراد العينة توزعت توزيعاً طبيعياً وهذا ما يتيح للباحث العمل بالإجراءات الإحصائية التالية من عرض وتحليل ومناقشة للنتائج .

جدول (11) الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لاختبار ركض (100م) على وفق نظام الطاقة PC لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس / الثانية

ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة	ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة
1	15.15	1.619	66.191	17	14.02	0.084	50.847
2	14.77	1.094	60.942	18	13.99	0.044	50.444

43.849	- 0.615	13.50	19	60.134	1.013	14.71	3
43.714	- 0.628	13.49	20	59.461	0.946	14.66	4
43.580	- 0.641	13.48	21	59.057	0.905	14.63	5
43.310	- 0.668	13.46	22	58.788	0.878	14.61	6
43.041	- 0.695	13.44	23	58.654	0.865	14.60	7
42.503	- 0.749	13.40	24	58.384	0.838	14.58	8
42.368	- 0.763	13.39	25	58.250	0.825	14.57	9
41.965	- 0.803	13.36	26	57.846	0.784	14.54	10
41.830	- 0.816	13.35	27	57.442	0.744	14.51	11
41.695	- 0.830	13.34	28	57.173	0.717	14.49	12
41.561	- 0.843	13.33	29	56.769	0.676	14.46	13
41.157	- 0.884	13.30	30	56.366	0.636	14.43	14
27.025	- 2.297	12.25	31	55.962	0.596	14.40	15
24.737	- 2.526	12.08	32	55.020	0.502	14.33	16

يبين جدول (11) الدرجات الخام والدرجات المعيارية ، اذ كان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية يساوي (0) ، وبانحراف معياري (1) ، كما أن قيم الدرجات المعيارية كان محصوراً بين (3±) وهذا يدل على انها وقعت ضمن المستوى الاعتدالي الطبيعي ، واستخرج الباحث الدرجة المعيارية المعدلة من خلال معادلة الدرجة الزائفة ، بعد ذلك قام الباحث بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار ركض (100 م) على وفق نظام الطاقة PC للعدائين وذلك من خلال تبويب بيانات الجدول (11) بوضع المستويات المعيارية والتكرارات استناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائفة (المعدلة) وكما مبين في جدول (12) :

جدول (12) المستويات المعيارية وعدد التكرارات لاختبار ركض (100 م) على وفق نظام الطاقة PC للعدائين

النسب المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية المعدلة	
		تقدير المستوى	درجة المستوى
0 %	0	ضعيف جداً	80-71

70-61	ضعيف	3	9.375%
60-51	مقبول	15	46.875%
50-41	متوسط	12	37.5%
40-31	جيد	0	0%
30-21	جيد جداً	2	6.25%

ن = 32

يبين جدول (12) المستويات المعيارية وعدد التكرارات ونسبتها المئوية لاختبار ركض (100 م) على وفق نظام الطاقة PC ، اذ بلغ المستوى الضعيف جداً (0 %) ، والمستوى الضعيف بلغ (9.375 %) واحتل الترتيب الثالث، في حين بلغ المستوى مقبول (46.875 %) وهي تحتل الترتيب الأول في اختبار ركض (100 م) على وفق نظام الطاقة PC، بينما بلغت نسبة المستوى المتوسط (37.5 %) وهي المرتبة الثانية في الترتيب ، كما وبلغت نسبة المستوى الجيد (0%) ، بلغت نسبة المستوى جيد جداً (6.25 %) ، وبذلك توزع اللاعبون توزيعاً طبيعياً على خمسة مستويات معيارية لهذا الاختبار .

ومن خلال ملاحظة الباحث النتائج في جدول (12) لاحظ بأن هناك اختلاف في المستويات المعيارية بين أفراد عينة البحث ويعزو سبب ذلك الاختلاف الى طبيعة العمل بالنظام الطاقة اللاهوائي PC نظراً لطبيعة الاختبار الذي يعتمد بالدرجة الأساس على السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتي يمتاز بها عداء الـ (800م) فانه بالتأكيد سيحتاج هذا النظام من الطاقة بعد مرور 4-5 ثواني وهو نظام الطاقة اللاهوائي الثاني والذي يستمر زمنه الى 15 ثانية .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتحديد المستويات المعيارية لاختبار ركض (150م) على وفق نظام الطاقة المختلط

جدول (13) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار ركض (150م) على وفق نظام الطاقة المختلط لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس /الثانية

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار ركض (150م)	32	22.520	2.148	2.895

يبين جدول (13) الوسط الحسابي لاختبار ركض 150م على وفق نظام الطاقة المختلط لناشئي سباق (800م) اذ بلغ (22.520) وبانحرافٍ معياري بلغ (2.148) ومعامل التواء (2.895) ، وبما ان معامل الالتواء محصور بين ($3\pm$) فان ذلك يدل على ان قيم افراد العينة توزعت توزيعاً طبيعياً وهذا ما يتيح للباحث العمل بالإجراءات الإحصائية التالية من عرض وتحليل ومناقشة للنتائج .

جدول (14) الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لاختبار ركض (150م) على وفق نظام الطاقة المختلط لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس / الثانية

ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة	ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة
1	24.54	0.940	59.404	17	21.66	- 0.400	45.996
2	24.44	0.893	58.938	18	21.48	- 0.484	45.158
3	24.32	0.837	58.379	19	21.42	- 0.512	44.878
4	24.25	0.805	58.054	20	21.40	- 0.521	44.785
5	24.14	0.754	57.541	21	21.33	- 0.554	44.459
6	23.53	0.470	54.702	22	21.30	- 0.567	44.320
7	23.50	0.456	54.562	23	21.26	- 0.586	44.134
8	23.48	0.446	54.469	24	21.22	- 0.605	43.947
9	23.35	0.386	53.864	25	21.19	- 0.619	43.808
10	23.13	0.283	52.839	26	21.16	- 0.633	43.668
11	23.00	0.223	52.234	27	21.10	- 0.661	43.389
12	22.60	0.037	50.372	28	21.08	- 0.670	43.296
13	22.53	0.004	50.046	29	21.05	- 0.684	43.156
14	22.48	-0.040	49.600	30	21.00	- 0.707	42.923
15	22.13	-0.181	48.184	31	20.46	- 0.959	40.409
16	21.92	-0.279	47.206	32	20.22	- 1.070	39.292

يبين جدول (14) الدرجات الخام والدرجات المعيارية ، اذ كان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية يساوي (0) ، وبانحراف معياري (1) ، كما أن قيم الدرجات المعيارية كان محصوراً بين (± 3) وهذا يدل على انها وقعت ضمن المستوى الاعتدالي الطبيعي ، واستخرج الباحث الدرجة المعيارية المعدلة من خلال معادلة الدرجة الزائفة ، بعد ذلك قام الباحث بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار ركض (150 م) على وفق نظام الطاقة المختلط للعدائين وذلك من خلال تبويب بيانات الجدول (14) بوضع المستويات المعيارية والتكرارات استناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائفة (المعدلة) وكما مبين في جدول (15) :

جدول (15) المستويات المعيارية وعدد التكرارات لاختبار ركض (150 م) على وفق نظام الطاقة المختلط للعدائين

النسب المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية المعدلة	
		تقدير المستوى	درجة المستوى
0 %	0	ضعيف جداً	80-71
0%	0	ضعيف	70-61
40.625%	13	مقبول	60-51
56.25%	18	متوسط	50-41
3.125%	1	جيد	40-31
0%	0	جيد جداً	30-21

ن = 32

يبين جدول (15) المستويات المعيارية وعدد التكرارات ونسبتها المئوية لاختبار ركض (150 م) على وفق نظام الطاقة المختلط ، اذ بلغ المستوى الضعيف جداً (0 %) ، والمستوى الضعيف بلغ (0 %) ، في حين بلغ المستوى مقبول (40.625 %) وهي تحتل الترتيب الثاني في اختبار ركض (150 م) على وفق نظام الطاقة المختلط ، بينما بلغت نسبة المستوى المتوسط (56.25%) واحتل المرتبة الأولى في الترتيب ، كما وبلغت نسبة المستوى الجيد (3.125%) واحتل الترتيب الثالث ، وبلغت نسبة المستوى جيد جداً (0%) ، وبذلك توزع اللاعبون توزيعاً طبيعياً على خمسة مستويات معيارية لهذا الاختبار .

ويعزو الباحث التقارب بالمستوى الى طبيعة العمل بهذا الاختبار الذي يتطلب صفة تحمل السرعة القصيرة والعمل بالنظامين اللاهوائي بالنظام الفوسفاجيني واللاهوائي والى انسجام عينة البحث مع هذا الاختبار والتي يحتاجها عداء الـ (800م) في بداية الشروع والانتقال من النظام اللاهوائي الى بداية النظام اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك وبالتالي فإن الاختبار حقق صفة تحمل السرعة القصوى التي وضع من أجلها .

3-4 عرض وتحليل النتائج وتحديد المستويات المعيارية لاختبار ركض (600م) على وفق نظام حامض اللاكتك

جدول (16) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار ركض (600م) على وفق نظام حامض اللاكتك لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس /الدقيقة

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار ركض (600م)	32	2.5875	0.47704	- 0.270

يبين جدول (16) الوسط الحسابي لاختبار ركض 600م على وفق نظام اللاكتيك لناشئي سباق (800م) ان بلغ (2.5875) وبانحرافٍ معياري بلغ (0.47704) ومعامل التواء (- 0.270) ، وبما ان معامل الالتواء محصور بين (± 3) فان ذلك يدل على ان قيم افراد العينة توزعت توزيعاً طبيعياً وهذا ما يتيح للباحث العمل بالإجراءات الإحصائية التالية من عرض وتحليل ومناقشة للنتائج .

جدول (17) الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لاختبار ركض (600م) على وفق نظام اللاكتك لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس / الدقيقة

ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة	ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة
1	3.230	1.346	63.468	17	2.700	0.235	52.358
2	3.200	1.283	62.839	18	2.583	- 0.009	49.905
3	3.166	1.212	62.126	19	2.533	- 0.114	48.857
4	3.150	1.179	61.791	20	2.416	- 0.359	46.404

44.602	- 0.539	2.330	21	61.435	1.143	3.133	5
43.973	- 0.602	2.300	22	60.743	1.074	3.100	6
42.568	- 0.743	2.233	23	60.386	1.038	3.083	7
40.828	- 0.917	2.150	24	60.030	1.003	3.066	8
39.780	- 1.021	2.100	25	58.647	0.864	3.000	9
39.361	- 1.063	2.080	26	57.598	0.759	2.950	10
37.684	- 1.231	2.000	27	57.242	0.724	2.933	11
36.279	- 1.372	1.933	28	56.194	0.619	2.883	12
35.588	- 1.441	1.900	29	55.502	0.550	2.850	13
35.231	- 1.476	1.883	30	54.789	0.478	2.816	14
34.540	- 1.545	1.850	31	53.050	0.305	2.733	15
33.491	- 1.650	1.800	32	52.693	0.269	2.716	16

يبين جدول (17) الدرجات الخام والدرجات المعيارية ، اذ كان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية يساوي (0) ، وبانحراف معياري (1) ، كما أن قيم الدرجات المعيارية كان محصوراً بين $(3 \pm)$ وهذا يدل على انها وقعت ضمن المستوى الاعتدالي الطبيعي ، واستخرج الباحث الدرجة المعيارية المعدلة من خلال معادلة الدرجة الزائفة ، بعد ذلك قام الباحث بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار ركض (600 م) على وفق نظام اللاكتيك للعدائين وذلك من خلال تبويب بيانات الجدول (17) بوضع المستويات المعيارية والتكرارات استناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائفة (المعدلة) وكما مبين في جدول (18) :

جدول (18) المستويات المعيارية وعدد التكرارات لاختبار ركض (600 م) على وفق نظام اللاكتيك للعدائين

النسب المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية المعدلة	
		تقدير المستوى	درجة المستوى
0 %	0	ضعيف جداً	80-71
18.75 %	6	ضعيف	70-61

60-51	مقبول	11	34.375%
50-41	متوسط	7	21.875%
40-31	جيد	8	25%
30-21	جيد جداً	0	0%

ن = 32

يبين جدول (18) المستويات المعيارية وعدد التكرارات ونسبتها المئوية لاختبار ركض (600 م) على وفق نظام اللاكتيك ، اذ بلغ المستوى الضعيف جداً (0%) ، والمستوى الضعيف بلغ (18.75%) ، في حين بلغ المستوى مقبول (34.375%) وهي تحتل الترتيب الأول في اختبار ركض (600 م) على وفق نظام اللاكتيك ، بينما بلغت نسبة المستوى المتوسط (21.875%) واحتل المرتبة الثالثة في الترتيب ، كما وبلغت نسبة المستوى الجيد (25%) واحتل الترتيب الثاني ، وبلغت نسبة المستوى جيد جداً (0%) ، وبذلك توزع اللاعبون توزيعاً طبيعياً على خمسة مستويات معيارية لهذا الاختبار .

يعزو الباحث السبب وراء ارتفاع نسبة المستوى جيد الى ثمان لاعبين لطبيعة اختبار ركض 600م وان القيمة كانت متجهة نحو اليسار أي ان الاختبار امتاز بالسهولة في التطبيق ، وكذلك فإن اختلاف بعض نسب المستويات المعيارية يحدد وينبأ باختيار الأفضل مابين اللاعبين على وفق نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك والذي يقيس قدرة تحمل السرعة المتوسطة لعداء (800م) ، وانتقاء الأفضل من بينهم .

3-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتحديد المستويات المعيارية لاختبار ركض (1500م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني الهوائي

جدول (19) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار ركض (1500م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس /الدقيقة

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار ركض (1500م)	32	6.7982	0.56805	0.083

يبين جدول (19) الوسط الحسابي لاختبار ركض 1500م على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني لناشئي سباق (800م) اذ بلغ (6.7982) وبانحرافٍ معياري بلغ (0.56805) ومعامل التواء

(0.083) ، وبما ان معامل الالتواء محصور بين (± 3) فان ذلك يدل على ان قيم افراد العينة توزعت توزيعاً طبيعياً وهذا ما يتيح للباحث العمل بالإجراءات الإحصائية التالية من عرض وتحليل ومناقشة للنتائج .

جدول (17) الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لاختبار ركض (1500م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني لعدائي سباق (800م) ، وحدة القياس / الدقيقة

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
48.623	- 00.137	6.72	17	66.227	1.622	7.72	1
47.743	- 0.225	6.67	18	65.347	1.534	7.67	2
47.038	- 0.296	6.63	19	64.643	1.464	7.63	3
46.158	- 0.384	6.58	20	64.114	1.411	7.60	4
44.750	- 0.524	6.50	21	62.882	1.288	7.53	5
44.222	- 0.577	6.47	22	61.826	1.182	7.47	6
42.461	- 0.753	6.37	23	60.066	1.006	7.37	7
41.757	- 0.824	6.33	24	58.481	0.848	7.28	8
39.821	- 1.017	6.22	25	57.953	0.795	7.25	9
39.117	- 1.088	6.18	26	57.073	0.707	7.20	10
38.941	- 1.105	6.17	27	56.193	0.619	7.15	11
38.060	- 1.193	6.12	28	55.664	0.566	7.12	12
37.180	- 1.281	6.07	29	54.784	0.478	7.07	13
36.476	- 1.352	6.03	30	51.792	0.179	6.90	14
35.596	- 1.440	5.98	31	50.911	0.091	6.85	15
34.540	- 1.545	5.92	32	50.031	0.003	6.80	16

يبين جدول (19) الدرجات الخام والدرجات المعيارية ، اذ كان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية يساوي (0) ، وبانحراف معياري (1) ، كما أن قيم الدرجات المعيارية كان محصوراً بين (± 3) وهذا يدل على انها وقعت ضمن المستوى الاعتدالي الطبيعي ، واستخرج الباحث

الدرجة المعيارية المعدلة من خلال معادلة الدرجة الزائفة ، بعد ذلك قام الباحث بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار ركض (1500 م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني للعدائين وذلك من خلال تبويب بيانات الجدول (19) بوضع المستويات المعيارية والتكرارات استناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائفة (المعدلة) وكما مبين في جدول (20) :

جدول (20) المستويات المعيارية وعدد التكرارات لاختبار ركض (1500 م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني للعدائين

النسب المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية المعدلة	
		تقدير المستوى	درجة المستوى
0 %	0	ضعيف جداً	80-71
18.75 %	6	ضعيف	70-61
28.125 %	9	مقبول	60-51
25 %	8	متوسط	50-41
25 %	8	جيد	40-31
0 %	0	جيد جداً	30-21

ن = 32

يبين جدول (20) المستويات المعيارية وعدد التكرارات ونسبتها المئوية لاختبار ركض (1500 م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني ، اذ بلغ المستوى الضعيف جداً (0 %) ، والمستوى الضعيف بلغ (18.75 %) واحتل المرتبة الثالثة، في حين بلغ المستوى مقبول (28.125 %) واحتل الترتيب الأول في اختبار ركض (1500 م) على وفق نظام الطاقة الأوكسجيني ، بينما بلغت نسبة المستوى المتوسط والجيد (25 %) واحتلا المرتبة الثانية في الترتيب ، وبلغت نسبة المستوى جيد جداً (0 %) ، وبذلك توزع اللاعبون توزيعاً طبيعياً على خمسة مستويات معيارية لهذا الاختبار .

ويعزو الباحث سبب الاختلاف والتباين بالمستويات المعيارية الى صعوبة اختبار ركض (1500م) لأنه يتجه نحو اليمين وكذلك ان هذا الاختبار وضع على وفق نظام الطاقة الهوائي الأوكسجيني والذي يقيس قدرة تحمل السرعة الطويلة لعداء (800م) لذا فالعداء بحاجة ماسة لهذا الاختبار ، وقد حقق الاختبار الغرض الأساسي من وضعه .

3-6 بناء انموذج الانتقاء لناشئي فعالية (800م) بأعمار (15 سنة)

لغرض تحديد وتقدير واقع أفراد عينة البحث قام الباحث لجأ الى استخدام طريقة الانموذج الأفضل أي أفضل النتائج من عينة التطبيق للاختبارات الخمس المصممة من قبل الباحث ، واستخدام طريقة رسم الشكل الجانبي لتأشير المستويات المعيارية التي حصل عليها أفضل ناشئي والشكل (1) يوضح ذلك .

شكل (1) يوضح انموذج انتقاء ناشئي فعالية (800م) على وفق الاختبارات البدنية المبنية على أنظمة الطاقة

المستويات المعيارية						الاختبارات
ضعيف جدا	ضعيف	ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	
						اختبار ركض (40م) على وفق نظام ATP
					x	اختبار ركض (100م) على وفق نظام PC
					x	اختبار ركض (150م) على وفق النظام المختلط
					x	اختبار ركض (600م) على وفق نظام اللاكتيك
					x	اختبار ركض (1500م) على وفق النظام الأوكسجيني

يوضح الشكل (1) ان الناشئ (أحمد عدنان سميح) بفعالية (800م) قد حقق مستويات معيارية في كل من الاختبارات البدنية المبنية على أساس أنظمة الطاقة والتي كانت ضمن المستوى جيد والمستوى جيد جداً ، وهو يتفرد بذلك مقارنة مع أقرانه من الناشئين ، وذلك يدل على تفوقه عليهم بحسب التقويم المعياري وبذلك يعد انموذجاً لانتقاء الناشئين ، وأن الناشئ الأنموذج يتصف بتفوقه على أقرانه في الدرجات التي حصل عليها في الاختبارات جميعها ، وهو بهذه الدرجات يُعد الأنموذج الذي يُعتمد عليه عند انتقاء الناشئين بفعالية (800م) ، وهذا يدل على صحة الطريقة التي استخدمها الباحث في وضع انموذج الانتقاء العام .

4 الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

بعد ان أكمل الباحث عمليتي التصميم والبناء للاختبارات البدنية المبنية على أنظمة الطاقة لانتقاء ناشئي فعالية (800م) بأعمار (15 سنة) لمتوسطات قطاع العروبة في ميسان توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات:

1- ان الاختبارات البدنية الخمس المبنية على أساس أنظمة الطاقة لانتقاء ناشئي فعالية (800م) بأعمار (15 سنة) قد حققت الغرض الذي صممت من أجله ، وملائمتها لهذه الفئة العمرية .

2- اختلاف أفراد العينة في حصولهم على درجات ومستويات وينسب مئوية مختلفة من خلال تطبيق الاختبارات .

3- ان الاختبارات أثبتت صدقها وثباتها وموضوعيتها في قياس الصفات والقدرات البدنية المبنية على أساس أنظمة الطاقة .

4- ان استخدام الاختبارات البدنية الخمس المبنية على أساس أنظمة الطاقة لانتقاء ناشئي فعالية (800م) بأعمار (15 سنة) يمكن من خلالها تقويم الناشئين على وفق ما حققته من معايير لتقنينها .

5- كما ويمكن من خلال الاختبارات الموضوعية التنبؤ بمستوى الناشئين وانتقاء الأفضل بينهم من خلال الانموذج الذي وضعه الباحث .

6- تميزت هذه الاختبارات بسهولة التطبيق وقلة التكاليف اذ لا تحتاج الى أجهزة او أدوات كثيرة .

4 - 2 التوصيات

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات أهمها :

1- يمكن الاعتماد على الاختبارات البدنية المبنية على أساس أنظمة الطاقة للناشئين بأعمار (15 سنة) في تقويم وانتقاء عدائي فعالية (800م) .

2- ويمكن استخدام الاختبارات كوسيلة لمعرفة الفروق الفردية بين العدائين .

- 3- يجب ان تراعى الخصائص البدنية من صفات وقدرات والخصائص الوظيفية للناشئين عند تصميم الاختبارات .
- 4- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفعاليات أخرى مختلفة في كافة الألعاب الرياضية .
- 5- ارشاد وتوعية المدربين عند تطبيق الاختبارات في عملية الانتقاء .

المصادر

- ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم : مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج 1 ، ط 6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
- علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013 .
- مروان عبد المجيد ابراهيم : البحث العلمي في التربية الرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، بغداد ، 2002 .

أثر برنامج مقترح للتصور العقلي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعياً أثناء

حصة التربية البدنية

ببوطن هاجر*، بوخراز رضوان* - جامعة الجزائر3

ملخص البحث

تبلورت أهمية هذه الدراسة المندرجة تحت سياق نقترح فيه برنامجاً قائماً على التصور العقلي مفادنا من تطبيقه هو تحسين أداء الذاكرة البصرية أثناء حصة التربية البدنية لدى شريحة المعاقين سمعياً في محاولة منا للتقليل من مدى عمق الفجوة الناجمة إثر الخلل الذي مس الجهاز العصبي الوظيفي-السمعي. تم اعتماد المنهج التجريبي، لما يتوافق وتطبيق البرنامج المقترح على العينة المختارة قصدياً المكونة من 17 فرداً، المستهل بإجراء قياس قبلي للذاكرة البصرية لكلتا العينتين الضابطة والتجريبية بواسطة اختبار خاص بها يدعى la Ruche، ثم شرعنا في تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية فقط، لنقوم بقياس بعدي للذاكرة البصرية لكلتا العينتين. أسفرت النتائج المرتبطة بالفرضية العامة والتي مفادها أن للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعياً أثناء حصة التربية البدنية على تحققها في بعض أبعاد المقياس على عكس البعض الآخر منها .

The effect of a proposed program for mental visualization on

For the hearing impaired improving visual memory performance

during the physical education class

Abstract

which The importance of this study has crystallized within the context in we propose a program based on mental perception that we can implement it is to improve visual memory performance during the physical education class of the hearing-impaired group in an attempt to reduce the depth of the gap resulting from the defect in the functional-auditory nervous system . The experimental approach was adopted, in accordance with the application of the proposed program on the

intentionally selected sample of 17 individuals, beginning with a pre-measurement of visual memory for both the control and experimental samples by a special test called la Ruche, then we proceeded to apply the proposed program to the experimental sample only, to measure Dimension of the visual memory of both samples. Results related to the general hypothesis that the proposed program for mental perception has a positive effect in improving the performance of visual memory among the hearing-impaired during the physical education class resulted in its .realization in some dimensions of the scale, unlike some of them

مقدمة:

من الوقائع البارزة التي طبعت البيئة و الإنسان في أواخر هذا القرن، هو ما قامت عليه الثورة المعرفية المتفجرة في مختلف ميادين المعرفة العلمية و على رأسها العلوم الانسانية وصولا لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . كما تهدف الدراسات العلمية المستفيضة في المجال الرياضي إلى النهوض بالفرد الرياضي لعتبة التطور مع مراعاة مختلف خصائصه (السلبية والايجابية) المميزة لذاته، بغية اعداد فرد -سوي- صالح قادر على مجابهة مختلف ظروف الحياة. سنتطرق من خلال هذه المداخلة إلى اقتراح برنامج قائم على التصور العقلي بغية معرفة مدى فعاليته لتحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعيا أثناء حصة التربية البدنية .

الإشكالية والفرضيات:

يعزى الفضل في تطور الفرد عامة و الرياضي خاصة إثر مواكبته للتكنولوجيا بدخوله لغمارها، إلى جملة الخصائص والميزات الفذة التي تتسم بها حواسه و أجهزته، و تحديدا، ذلك الاستثناء النقي الذي تمثله أدمغتنا و تنفرد به عن باقي الكائنات الأخرى، و عن بقية أعضاء الإنسان في حد ذاته . كما ويشهد العالم حاليا إثر انتشار وباء كورونا المستجد، فترة داعية - لا محاله- إلى مراجعة مختلف الملفات التي قد تساهم في النهوض بالدول و هذا قد لا يتحقق إلا بتنمية شعوبها من أفراد مستهلكين إلى منتجين مهما كانت خصائصهم، الأمر الذي تسعى إليه التربية البدنية والرياضية كحد سواء. ومن هذا المنطلق، كان من اللائد بالنسبة لنا أن نسلط رؤى مختلف

الباحثين للاهتمام بمثل هكذا شرائح مجتمعية (ذوي الاحتياجات الخاصة) لاسيما منها المعاقين سمعياً، و التي لا تزال فيها الدراسات العلمية بكرا بحاجة إلى المزيد من البحوث الأكاديمية المستفيضة، بغية التقليل من وطأه التبعات السلبية المحيطة بالفرد الرياضي الأصم، ومساعدته -ولو بالقليل- لكسب التفاعل و تحقيق الاندماج في المجتمع، مقترحين بذلك برنامجاً قائماً على التصور العقلي أملاً منا في تحفيز استثارة بقية أجهزة وظائف الحواس السليمة و على رأسها حاسة البصر، بغية تحسين أداء الذاكرة البصرية و محطات تخزينها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى هذه الفئة المعاقة سمعياً. انطلاقاً من تساؤل مركزي وفرضية عامة كانا كالتالي:

هل للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي أثر إيجابي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعياً أثناء حصة التربية البدنية ؟

الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي أثر إيجابي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعياً أثناء حصة التربية البدنية.

أهداف الدراسة:

تعرف الأهداف في أنها "محطات مستقبلية ممكنة، محددة زمنياً في الوسع تحقيقها ثم قياسها"105

✓ بغية إعداد فرد صالح مجابه لمختلف تحديات الحياة، علاوة على مختلف التكوينات الأخرى، لابد من تحقيق تلك اللمسة النفس-عقلية رفيعة المنشأ والمأل، بغية بلوغ أسمى درجات التوافق والرضا فتكوين فرد سوي متناسق بين مختلف وظائفه، الداخلية منها خاصة، و الخارجية .

✓ إبراز أهمية اسقاط مجال علم النفس المعرفي على الميدان الرياضي(التصور العقلي و الذاكرة البصرية).

✓ الكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تحسين أداء الذاكرة البصرية واختبار صحة الفرضية المقترحة.

¹⁰⁵ باباعمي، محمد (2014)، مقارنة في فهم البحث العلمي، سوريا-دمشق: دار وحي القلم، ص 09.

✓ محاولة تثبيت المعارف المكتسبة و الامتثال لاجراءات البحوث العلمية بطريقة منهجية، ومقننة .

الخلفية النظرية: تتمحور حول:

*تعريف: التصور العقلي: يعرف نشاط التصور العقلي على أنه خبرة رمزية، و التي تعود إلى

معالجات عقلية، لكن يمكن أن يعاد إرسالها إلى أي سجل حسي كان.106

الذاكرة البصرية: تعنى هذه الذاكرة الحسية-البصرية (Visual Sensory Memory) باستقبال

الصور الحقيقية للمثيرات الخارجية كما هي في الواقع، حيث يتم الاحتفاظ بها في شكل خيال

'Image' يعرف باسم أيقونة «Icon» و لذا فهي تعرف باسم الذاكرة الأيقونية (Haberlandt,

« Iconic Memory » . (1999.107)

*بعض نظريات التصور العقلي: منها نظرية التعلم الرمزي « la théorie de

l'apprentissage symbolique » والتي تشير إلى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام

الرموز (الشفرة) و الذي يساعد اللاعب على تفهم الحركة. إذ و تؤكد أيضا أن كل حركة نقوم

بها في الحياة، تم وضع رمز لها و طبعها في العقل (Blue Print) من قبل الجهاز العصبي.

كذلك نظرية العضلية العصبية والنفسية (لجاكوبسون): والتي كانت واحدة من النظريات الأولى

التي تشرح آثار الصور الذهنية على الأداء الحركي. وتقتصر أنه عندما يحاكي الفرد عقليا تنفيذ

حركة، يتم إرسال النبضات العصبية من القشرة الحركية إلى العضلات المستهدفة و هي مماثلة

و لكن أضعف من تلك المنتجة أثناء التنفيذ الفعلي للعمل.¹⁰⁸ و غيرها من النظريات.

*أهمية الذاكرة البصرية في تعليم المعوقين سمعياً : تأتي أهمية الذاكرة البصرية لدى المعوقين

سمعياً حيث تعتبر القناة الرئيسية في المعرفة، فهم يعتمدون على الترميز البصري فيتم التعرف و

تخزين المعلومات في صور مرئية للحروف أو الكلمات أو الأشكال أو الأرقام ... إلخ (109).

¹⁰⁶ RAIMBAULT, Nicolas et JOHAN, Pion, *la préparation en sport collectifs- l'abc pour le sportif, l'entraîneur et l'équipe*, paris : éd chiron, p158 (traduité par le chercheur).

¹⁰⁷ الزغلول، رافع النصير و الزغلول، عماد عبد الرحيم (د-ت)، *علم النفس المعرفي*، الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع، ص

54.

¹⁰⁸ بوشارب، رفاية، *أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة putts*، دكتوراه علوم منشورة،

جامعة محمد بوضياف-المسيلة، 2017-2018م، ص 6 بتصرف.

¹⁰⁹ شلبي، محمود (2001)، *مقدمة في علم النفس المعرفي*، القاهرة، مصر، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، ص 141.

الإجراءات التطبيقية للبحث:

منهج البحث: تم الاعتماد على المنهج التجريبي بغية تطبيق البرنامج المقترح و معرفة أثره .
أدوات الدراسة : اعتمدنا في جمع المعلومات على البرنامج المقترح المبني على التصور العقلي وكدي اختبار الذاكرة البصرية، « La Ruche » مع توظيف مدمج للمقابلة أينما سنحت الفرصة لذلك.

1- البرنامج: يعد هذا البرنامج قائما على تمارين للتصور العقلي مفاده تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى عينة من التلاميذ المعاقين سمعيا أثناء حصة التربية البدنية (دمج معها تمارين للتصور العقلي للعينة التجريبية).

2- اختبار الذاكرة البصرية « LA RUCHE » : أو " الخلية " أو (اختبار الإدراك والتعلم المتدرج في الذاكرة البصرية) test de perception et d'apprentissage progressif en mémoire visuelle و هو اختبار مقنن من مخبر علم النفس بجامعة باجي مختار عنابة، اعتمد في العديد من الدراسات، يوصف بأنه معدّ من قبل دكتور مختص في العلوم النفسية A. Vilon معية C. Wijns في بلجيكا، مطبوعة application des techniques Modernes SPRL، طبع باللغة الفرنسية، و قمنا بمجموعة البحث- بترجمته .
 - أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات: تم استخدام ما يلي: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار "ت" ستودنت (لعينتين مترابطتين ولعينتين مستقلتين).

تحليل ومناقشة النتائج:

1- تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية (عينتين مترابطتين):

1-1 تحليل وتفسير نتائج اختبار الإدراك: النتائج المحصل عليها في التحليل تشير إلى أن 'ت' المحسوبة للاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة، والعينة التجريبية قد قدرت على التوالي بـ (1.35)، (1.52)، أقل من 'ت' الجدولية و المقدرة بـ (2.30)، عند درجة حرية =7 للعينة الضابطة، و للتجريبية =8 و مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ فإن هذا ما يجزم بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعاقين سمعيا، و المطبق عليهم البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي (العينة التجريبية) و بين التلاميذ المعاقين سمعيا الغير مطبقين للبرنامج المقترح

(العينة الضابطة). هذا وإن دلّ على شيء فإنما يدلّ على أن البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي، لم يساعد في تحسين عملية الإدراك لدى عينة التلاميذ المعاقة سمعياً، والتي تعتبر هذه العملية بأنها جزء من الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية " La memoire visuelle" (كوحدة منه أولية) مفادها مقتصر فقط على معرفة أولية عن كيفية الإجابة على هذا الاختبار الممهّد لاختبار التعلم « Apprentissage » الذي يليه .

قد يعزى السبب في ذلك لبساطة هذا الجزء شكلاً و تعقيده مضموناً، المرتبط باختبار الذاكرة البصرية والمسمى بـ " اختبار الإدراك" « La perception »، كونه متمثل في النظر إلى ورقة الاختبار المتعلقة بمرحلة الإدراك، ثم الإجابة (نقلاً عن الورقة الحاملة للشكل 'الخلية' المرتبط باختبار الإدراك) على ورقة الإجابة البيضاء، كونها هذه العملية تساعد في التعرف المبدئي على هذا الاختبار، تحديداً على هذا الجزء منه، كي يكون بذلك المتعلم فكرة أولية، تساعد في التصور العقلي له و للمراحل التي تليه -شكلاً هذا بغية تحفيز الجهاز العصبي البصري و تهيئته لتفعيل كمون العمل على مستوى الأعصاب الحسية البصرية المستقبلية للمثير (شكل الاختبار 'الخلية' المرتبط بمرحلة الإدراك)، و الذي تلتقطه اللواقط الحسية البصرية. باعتبار أن العديد من الدراسات، تشير إلى أن غالبية المعلومات التي تصل الدماغ عن العالم الخارجي مصدرها البصر، و أن الإدراك البصري يشكل الجزء الأكبر من المعلومات في عمليات الإدراك التي يمارسها الفرد يومياً لا بل أن المعلومات البصرية تغلب المعلومات الصادرة من القنوات الحسية الأخرى في حالة تضارب المعلومات البصرية مع المعلومات الحسية الأخرى.¹¹⁰ إضافة إلى ذلك، فإن المتصفح لمفاهيم و تعاريف الإدراك، سيدجد منها من عرفه بـ " عملية تجميع الإنطباعات الحسية و تحويلها إلى صورة عقلية" (COON, 1986) ¹¹¹. و هو ما يوضح و بشدة الحثيات الباطنة لعملية الإدراك، و المستترة خلف تجايف الدماغ، آلياته و مختلف ميكانيزماته.

1-2- تحليل و تفسير نتائج اختبار المحاولات الخمس: توصلنا إلى أن 'ت' المحسوبة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة قد قدرت بـ (0.26) أقل من 'ت' الجدولية "Tt" و

¹¹⁰ العتوم، عدنان يوسف (2012)، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق-ط2، عمان-الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ص 108.
111 الزغلول، رافع النصير و الزغلول (د-ت)، عماد عبد الرحيم، علم النفس المعرفي، مرجع سبق ذكره، ص 111.

التي قدرت بـ (2.30) عند درجة حرية (= 7)، و كدى بالنسبة للعينة التجريبية التي بلغت 'ت' المحسوبة لها (7.35)، فكانت أكبر من 'ت' الجدولية و المقدرة بـ (2.30) للعينة الضابطة والتجريبية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ و درجة حرية (= 8)، فإن هذا ما يجزم بعدم وجود دالة إحصائية بالنسبة للعينة الضابطة من التلاميذ المعاقين سمعياً، الغير مطبق عليهم برنامج التصور العقلي المقترح. على عكس العينة التجريبية التي توضح إثر النتائج المدونة أعلاه، على وجود دلالة إحصائية بالنسبة للعينة التجريبية (التلاميذ المعاقين سمعياً والمطبقين للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي معية جملة الحصص التعليمية لمادة التربية البدنية. و بما أن هنالك فرق في المتوسط الحسابي بين القياس القبلي للعينة الضابطة (7.20) و القياس البعدي لها (7.02)، و كدى العينة التجريبية التي قدر متوسطها الحسابي في القياس القبلي (5.88) والبعدي (8.51)، فإن هذا يؤكد أن هذه الفروق لصالح العينة التجريبية لأن متوسطها الحسابي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي لهذه العينة.

هذا وإن دل على شيء فإنما يدل على أن البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي، قد ساعد في تحسين عملية المحاولات الخمس لدى عينة التلاميذ التجريبية المعاقة سمعياً، و التي تتمحور حول خمس محاولات متكررة تدوم كل محاولة حوالي 45" بغية حفظ 'الخلية' أو شكل الاختبار (LA RUCHE) المرتبط بمرحلة ما بعد العملية الإدراكية له كونها هذه العملية المتعلقة بالمحاولات الخمس، جزء من الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية " La memoire visuelle". ربما قد يرجع ذلك بداية إلى الظروف السائدة في إجراء هذا الاختبار والذي تسودها المنافسة بين التلاميذ في بعضهم البعض، علاوة على ذلك، تعدد التكرارات أو بالأحرى المحاولات التي تساعد - دون شك- في تثبيت الشكل المعطى للحفظ بصرياً "الخلية" في ذاكرة المتعلم الرياضي- المعاق سمعياً البصرية منها تحديداً، و هذا لن يحدث (التثبيت) إلا عبر تشكيل روابط مخية بين نصفي المخ اليميني (المهتم بالصورة ككل)، و اليساري (تفاصيل الصورة)¹¹² علماً أن الفرد عموماً، يستطيع أن يتذكر الأشياء المرتبة-المنظمة، بصورة أسرع و أسهل من الأشياء الغير منظمة، و لكن كلما كان التنظيم عشوائياً كانت سهولة التذكر أعلى و

¹¹² اسماعيلي يامنة، عبد القادر و قشوش، صابر (2015)، *الدماغ و العمليات العقلية (الانتباه، الإدراك، التفكير، التعلم و الذاكرة)* -ط2، عمان، دار البيازوري العلمية للنشر و التوزيع، ص 71.

أوثق.¹¹³ و من جهة أخرى، يعد الترميز أو ما يعرف بنظرية التعلم الرمزي، من أجل العمليات المساهمة بشكل كبير في الحفظ و التخزين بالنسبة للفرد، والمتمثلة في تلك الشيفرات المعطاة من قبل الفرد الرياضي - كل حسب قدراته - في ترميز الشكل المتعلق بالاختبار في جزئه (المحاولات الخمس). (وهو ما نص عليه الفصل الأول من التصور العقلي ضمن عنوان نظريات التصور العقلي).

1-3- تحليل وتفسير نتائج إختبار التعرف على الشكل المناسب: توصلنا إلى أن 'ت' المحسوبة للاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة قد قدرت بـ (1.07) أقل من 'ت' الجدولية "Tt" و التي قدرت بـ (2.30) عند درجة حرية (=7) وكدى بالنسبة للعينه التجريبية التي بلغت 'ت' المحسوبة لها (2.40)، فكانت أكبر من 'ت' الجدولية و المقدره بـ (2.30) للعينه الضابطة والتجريبية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ و درجة حرية (=8)، فإن هذا ما يجزم بعدم وجود دالة إحصائية بالنسبة للعينه الضابطة من التلاميذ المعاقين سمعيا، الغير مطبق عليهم برنامج التصور العقلي المقترح. و هو عكس ما تدل عليه النتائج الموضحة أعلاه بالنسبة للعينه التجريبية، و التي تدل على وجود دلالة احصائية بالنسبة للعينه التجريبية (التلاميذ المعاقين سمعيا و المطبقين للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي معية جملة الحصص التعليمية لمادة التربية البدنية).

وبما أن هنالك فرق في المتوسط الحسابي بين القياس القبلي للعينه الضابطة (7.55) و القياس البعدي لها (8.50)، و كدى العينه التجريبية التي قدر متوسطها الحسابي في القياس القبلي (7.88) والبعدي (8.66) فإن هذا يؤكد أن هذه الفروق لصالح العينه التجريبية لأن متوسطها الحسابي البعدي أكبر منه في القياس القبلي لهذه العينه. هذا و إن دل على شيء، فإنما يدل على أن البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي، قد ساعد في تحسين عملية التعرف على الشكل المناسب لدى العينه التجريبية المعاقه سمعيا، و الذي هو جزء محدد (شكل) من اختبار الذاكرة البصرية (LA RUCHE)، و المرتبط هذا الجزء بمرحلة ما بعد العملية الإدراكية له ثم مرحلة المحاولات الخمس، تليهما هذه العملية المتعلقة بالتعرف على الشكل المناسب والتي هي جزء من الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية "La memoire visuelle"

¹¹³ نزار المحلاوي (د.ت)، تطوير الذاكرة، مصر: إبداع للنشر و التوزيع، ص 4.

مفادها هو التعرف على الشكل الأنسب بانتقائه أو اختياره من بين (9) أشكال مختلفة، تتشابه فقط في عدد محدد من الخلايا، وشكل واحد منها فقط هو ما يتطابق مع الشكل الذي تم حفظه في المحاولات الخمس، والمعنون هذا الشكل على اختبار الذاكرة البصرية بـ "التعلم" "Apprentissage". قد يرجع هذا، إلى دور البرنامج المبني على التصور العقلي في تحسين هذه العملية المرتبطة بالتعرف على الشكل المناسب، هذا بسبب قدرة الفرد على التوغل في حيثيات الدماغ الخاص به، و تحديد أدق تفاصيل الشيء (أو الصورة) التي قام بتخزينها، ثم يستذكرها وقت الحاجة وفقا لاستثارة شرطية دافعة لتلك الاستجابة المرتبطة بمثيرها القبلي. إضافة لذلك، تكافؤ، أو توافق الظروف المكيفة للاختبار في صورته الأولية (التطبيق القبلي لاختبار الذاكرة البصرية) و في صورته البعدية (التطبيق البعدي لاختبار الذاكرة البصرية « LA RUCHE ») بغية -التحكم- قدر الإمكان في جملة العوامل الذخيلة التي قد تخل بنتائج البحث، باعتبار ارتباط الحادثة " تطبيق الاختبار" بمكان ما يؤدي فيما بعد إلى استرجاع الحادثة واستذكارها إذا عاد الفرد إلى مكان الحادثة مرة أخرى¹¹⁴

كما و يجمع عدد كبير من الدارسين المعاصرين للذاكرة و التعلم "سميرنوف" (1966) « smirmow » نورمان (1970) « Norman » كلاتسكي (1978) « klatzky » ، هوفمان (1982) « Hofman »: على أن العوامل التي تؤثر في التذكر و الاسترجاع، هي نفسها التي تؤثر في الاكتساب، كما أن الشروط التي تسهل التعلم هي نفسها التي تيسر الاحتفاظ، كما أن مستويات التذكر والاسترجاع هي نفسها مستويات التعلم، من وجهة نظر معرفية.¹¹⁵ إضافة إلى ذلك، قد يعزى الفضل في فعالية البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي على عملية التعرف على الشكل المناسب، و الذي قد زاد من فعالية تلك الحركية المعتادة للسيلة العصبية إثر التصور الحادث إما بعد المحاولة الأولى لحفظ الشكل-بنسبة محتشمة-، أو بعد نهاية المحاولات الخمس، والتي يصبح التصور العقلي حينها لذلك الشكل ' الخلية' معتبرا و أكثر دقة و صوابا، و هو ما تفسره النظرية العضلية العصبية النفسية لجاكوبسون - التي تطرقنا إليها في الفصل النظري المتعلق بالتصور العقلي- والتي تقترح أنه عندما يحاكي الفرد عقليا تنفيذ حركة (مهما

¹¹⁴ إسماعيلي يامنة، عبد القادر و قشوش، صابر، مرجع سبق ذكره، ص 287.
¹¹⁵ إسماعيلي يامنة، عبد القادر و قشوش، صابر، المرجع نفسه، ص 288 بتصرف.

كان مجالها)، يتم إرسال النبضات العصبية من القشرة الحركية إلى العضلات المستهدفة و هي ماثلة و لكن أضعف من تلك المنتجة أثناء التنفيذ الفعلي للعمل.¹¹⁶ و هو الحال نفسه بالنسبة لتنفيذ أمر عقلي باستثارة حسية-عصبية يسترجع فيها الدماغ -بعد تمحيصه و دخوله غمار الحثيات الخاصة بتقسيمات مناطقه- و هذا بحدوث حركية عكسية لمختلف أيونات الصوديوم والبوتاسيوم الدالة على كمون عمل- على مستوى العصب الحسي قبل المشبكي-، إثر المثير (ألا و هو وضعية جعل المتعلم يختار أنسب شكل من بين الأشكال المقدمة له) و التي تكون في بدايتها كيميائية لتتحول بعد مرورها عبر الشق المشبكي إلى كهربائية وصولاً إلى الدماغ (الهيبتوتالاميس) الذي يتم فيه ترجمة السيالة العصبية (الخاصة باسترجاع المعلومات/التصور العقلي للشكل المخزن في المخيلة) إلى جملة من الحلول المقترحة و التي قد تكون متداخلة فيما بينها بفروقات جد مبسطة، ليتم بعدها اختيار الحل على مستوى الهيبتوتالاميس كي يطبق بعد ذلك -ميدانيا- باختيار نهائي للشكل المناسب - كل حسب قدراته في عملية الاسترجاع والتعرف- المتعلقة بمهارات كل تلميذ المتداخلة من وراثية-جينية إلى مكتسبة. علاوة على ذلك، قد تكون نتيجة هذا الجزء من الاختبار المتعلق بالتعرف على الشكل المناسب، محققة، إثر حدة التركيز الموافق و اختيار ذلك الشكل المناسب بالتعرف عليه من بين الاختيارات التسع، باعتبار جملة العناصر المحيطة بالتلاميذ المعوقين سمعياً، تتطلب منهم اللجوء حصراً إلى المداخل الحسية-البصرية و ما يرتبط بها من ذاكرة بصرية و إدراك بصري.¹¹⁷ و هو ما تؤكد عليه نتائج دراسة إبراهيم مطر شيخ.

4-1- تحليل وتفسير نتائج اختبار استرجاع الشكل بعد 10': توصلنا إلى أن 'ت' المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة، والعينة التجريبية قد قدرت على التوالي بـ (0.13)، (1.57)، أقل من 'ت' الجدولية و المقدرة بـ (2.30)، عند درجة حرية = 7 للعينة الضابطة، و للتجريبية = 8 بمستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) فإن هذا ما يجزم بعدم وجود فروق دالة إحصائياً

¹¹⁶ بوشارب، رفاية، أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة *putts*، دكتوراه علوم منشورة، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، 2017-2018م، ص 6 بتصرف.
¹¹⁷ مطر، إبراهيم شيخ، الذاكرة البصرية لدى المعوقين سمعياً و العالين- دراسة ميدانية مقارنة لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في معاهد الاعاقة السمعية و المدارس الرسمية في دمشق، أطروحة ماجستير منشورة، جامعة دمشق-كلية التربية، سنة 2015-2016، ص 120، بتصرف.

بين التلاميذ المعاقين سمعياً المطبق عليهم البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي (العينة التجريبية) و التلاميذ المعاقين سمعياً الغير مطبقين للبرنامج المقترح (العينة الضابطة).
وبما أن هنالك فرق في المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة (6.37) والقياس البعدي لها (6.25)، و كدى العينة التجريبية التي قدر متوسطها الحسابي في القياس القبلي (7.00) والبعدي (7.88)، فإن هذا يؤكد أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية ولصالح العينة التجريبية لأن متوسطها الحسابي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي. هذا و إن دلّ على شيء، فإنما يدلّ على أن البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي، لم يؤثر على عملية استرجاع الشكل بعد 10 لدى عينة التلاميذ التجريبية المعاقة سمعياً، الموائية هذه العملية لمرحلة ما بعد عملية اختيار أو بالأحرى التعرف على الشكل المناسب، كونها هذه العملية المتعلقة باسترجاع الشكل بعد 10، جزء من الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية "La memoire visuelle" أو بالأحرى "الخلية" La ruche .

قد يعزى سبب عدم فعالية البرنامج المقترح و القائم على التصور العقلي و المكيف حسب إعاقة المتعلمين السمعية، إلى تلك الاضطرابات الحادثة بعد انتهاء المراحل الثلاث السابقة، فمثلا هناك من التلاميذ من ذهبوا إلى الأستاذ المبرمج -قانونيا- لتدريسهم لفترة تجاوزت العشر دقائق تحديدا في آخر حصة تعليمية (تقييم تحصيلي)، كونهم ينتمون لصف آخر (السنة الرابعة متوسط) و بحكم توافق شروط الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية، و قلة عدد العينة المماثلة لهكذا شروط، قمنا بإدراجهم كعينة تجريبية، حيث اتفقنا مع أساتذة المادة المبرمجين وفقا للتوقيت الزمني، بأن نستلف منهم بعض التلاميذ الرياضيين (3)، بغية إجراء هذا البرنامج عليهم معية باقي أفراد العينة. إضافة إلى ذلك، ربما قد يعود أيضا إلى بعض المناوشات الحادثة في فترة الفراغ بينهم وبين زملائهم حول الشكل الفعلي 'للخلية'، إذ حالما نخبرهم أنه بعد 10 سنقوم باستجوابكم للمرة الأخيرة، معية تلك القطيعة المتراوحة حوالي 10، قد تكون هي الأخرى مساهمة في عدم بلوغ نتائج ذات فعالية بالنسبة للبرنامج القائم على التصور العقلي. علاوة على ذلك، هو انزعاجهم حول التكرارات المتعددة للمحاولات الخمس خاصة مما قد يؤثر سلبا على مردوديتهم

فيما يلي من اختبارين، و بالأخص الاختبار الأخير (استرجاع الشكل)، وكان ذلك باديا تحديدا بالنسبة للأفراد الذين سبق و أن قاموا بهذا الاختبار من قبل.

كما أنه يمكن القول بأن أسلوب معالجة المعلومات، يفسر عملية التعلم في ضوء سياق المدخلات- المعالجة- المخرجات- و هذه الحالة تمثل عملية تعلم فقرات القائمة أو الأشكال المتسلسلة " المدخلات"، وتعتبر عملية المعالجة عن مرحلة الإختزان، كما و تمثل المخرجات مرحلة استعادة فقرات القائمة (اختبار الحفظ).¹¹⁸

2- تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية (عينتين مستقلتين):

1-2- تحليل وتفسير نتائج اختبار الإدراك: توصلنا إلى أن 'ت' - المحسوبة "Tc" و المقدرة بـ (0.23) للاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أقل من 'ت' - الجدولية و المقدرة بـ (2.13)، عند درجة حرية (= 15)، و مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، فإننا نقول: أنه لا توجد فروق بين القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لأن ت - المحسوبة "Tc" أصغر من ت- الجدولية "Tt"، ما يعني أن البرنامج لم يحقق في اختبار الإدراك (الجزء الأولي لاختبار الذاكرة البصرية) نتائج مرجوة، فهو بالتالي لم يحقق أثر إيجابي في ذلك.

قد يرجع السبب في ذلك، إثر تقارب القياسات البعدية الضابطة و التجريبية بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلتا العينتين، و بروز قيمة ت- المحسوبة التي هي أقل من ت- الجدولية، إلى عدم مفعولية البرنامج المقترح و القائم على التصور العقلي في تحسين عملية الإدراك لدى فئة التلاميذ المعاقين سمعيا، و هذا قد يكون إثر الخلل الحادث في الجهاز الوظيفي الحسي-السمعي، مما يؤثر ذلك سلبا على القدرات المعرفية على وجه العموم، و هو ما تؤكدته نتائج بعض الدراسات و التي تفر أن : " التلاميذ المعاقين سمعيا (ذكور و إناث) يعانون من نفس الدرجة في تأثير الإعاقة السمعية على القدرات المعرفية عموما وقدرات الذاكرة البصرية على وجه الخصوص، لاسيما فيما يتعلق بتمية القدرات المعرفية للذاكرة البصرية بغية التعويض عن فقدان القدرات السمعية".¹¹⁹

¹¹⁸ أرنوف، وبيج (2000)، سيكولوجية التعلم-ط2، ترجمة الأشول، عادل عز الدين و عبد الغفار، عبد القادر و حافظ، نبيل عبد الفتاح و السيد الشخص، عبد العزيز، مراجعة عبد الغفار، عبد القادر، ص235.
¹¹⁹ مطر، شيخ إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص 132.

2-2- تحليل وتفسير نتائج اختبار المحاولات الخمس: توصلنا إلى أن ت- المحسوبة "TC" و المقدرة بـ (2.25) للاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أكبر من ت- الجدولية و المقدرة بـ (2.13)، عند درجة حرية (= 15)، و مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) فإننا نقول: أنه يوجد فروق في القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لأن ت- المحسوبة "TC" أكبر من ت- الجدولية "Tt"، ما يعني أن البرنامج حقق في اختبار المحاولات الخمس (الجزء الثاني من اختبار الذاكرة البصرية، ما بعد مرحلة الإدراك) نتائج مرجوة وبالتالي، لقد حقق البرنامج المقترح والقائم على التصور العقلي أثر إيجابي في جزء ما من اختبار الذاكرة البصرية و الخاص باختبار المحاولات الخمس.

كما قد يعزى السبب في ذلك إلى اعتيادهم ربما إثر انتمائهم لمدرسة خاصة بهم، على تفعيل خزائن الذاكرة البصرية إثر المثير-كل على حدى-، علما أن هذه الفئة بأكملها تم اختيارهم من ذات مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا، فهم بالتالي متجانسون فيما يتعلق بتأثير البيئة التعليمية على القدرات السمعية، مما أدى إلى إزاحة عامل الجنس في تأثيره على أداء هؤلاء التلاميذ في مقياس الذاكرة البصرية، تحديدا جزءا منه والمتمثل في اختبار المحاولات الخمس. بالإضافة لذلك، فإن النتيجة الدالة على أنه هناك أثر إيجابي للبرنامج المبني على التصور العقلي لدى كلا الجنسين، تؤكد قسرا على أن قدرات الذاكرة البصرية لا تتأثر بعامل الجنس، ' و هو ما تؤكد الملاحظة لمراجعة الجانب النظري و الدراسات السابقة (العربية و الأجنبية) إلى عدم وجود ما يشير إلى أن قدرات الذاكرة البصرية و ما تتضمنه من مهارات فرعية، أنها تتأثر بعامل الذكورة و الأنوثة¹²⁰

2-3- تحليل وتفسير نتائج اختبار التعرف على الشكل المناسب: توصلنا إلى أن ت- المحسوبة "TC" والمقدرة بـ (0.22) للاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أقل من ت- الجدولية و المقدرة بـ (2.13)، عند درجة حرية (= 15)، ومستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) فإننا نقول: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لأن 'ت' - المحسوبة "TC" أقل من 'ت'- الجدولية، و هو ما يدل على أن البرنامج المبني على تمارين للتصور العقلي لم يحقق أية نتائج مرجوة في جزء من الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية،

¹²⁰ مطر، شيخ إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص 133.

و المسمى بجزء " التعرف على الشكل المناسب " من بعد اكمال الخطوتين السابقتين (الإدراك، المحاولات الخمس) ما يعني أن البرنامج لم يحدث أي أثر إيجابي بالنسبة لهذا الجزء من اختبار الذاكرة البصرية و المتعلق بـ ' التعرف على الشكل المناسب ' . يرجع السبب في ذلك، إلى الارتباطات المشكلة من تكرارات المحاولات الخمس التي أدت إلى تثبيت فحوى المادة الكيميائية، مما تسرع عملية استرجاع السيالة العصبية وقت الاستثارة التي يبينها الموقف المرتبط بها، لتحديث نتيجة له (كرد فعل) استجابة خاصة بذات الموقف، و هو ما أكدته أيضا النظرية الارتباطية في ذهابها إلى تفسيرها للذاكرة، إلى أن: (تكرار الارتباطات بين المثير و الاستجابة يحدث معين قوي يزيد من قوى الارتباط بينهما. و في ضوء هذا، تعتبر الاستجابات التي يمكن تذكرها بمثابة عادات).¹²¹ و هو ما تذهب إليه أيضا نظرية الأثر، التي أرجعت عملية التذكر إلى كونها: تنتج من أثر متبق أو متخلف يوجد في الجهاز العصبي نتيجة للخبرة .. كما يعتقد أصحابها، بأن الأثر عبارة عن تغير فيسيولوجي فعلي تتفاعل كل خبرة جديدة مع الآثار السابقة كي تدعمها أو تعدلها.¹²² علما أن هناك جدل قائم حول مدى قبول هاتين النظريتين كما أنه نشب خلاف أيضا بين أصحاب النظرية الارتباطية وأصحاب نظرية الاستبصار ما بين قابل و رافض وأي النظريات أكثر تأثيرا من غيرها، على الرغم ما لمزايا كل واحدة منها. باعتبار أن البرنامج المقترح المبني على التصور العقلي، يعتمد أساسا على تنمية تلك التفاعلات أو الارتباطات و تقويتها، بغية تحسين الذاكرة-البصرية على وجه الخصوص كونها (حاسة البصر) اللاقط الأساسي والفعل للمثير (شكل - الخلية).

4-2- تحليل وتفسير نتائج اختبار استرجاع الشكل بعد 10': توصلنا إلى أن ت- المحسوبة "Tc" و المقدره بـ (1.58) للاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أقل من ت- الجدولية و المقدره بـ (2.13) عند درجة حرية (= 15)، و مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، فإننا نقول: أنه لا توجد فروق بين القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لهما، لأن ت- المحسوبة "Tc" أقل من ت- الجدولية "Tt" ما يعني أن البرنامج المقترح و القائم على التصور العقلي لم يحقق في اختبار استرجاع الشكل المناسب نتائج مرجوة، فهو بالتالي لم

¹²¹ أرنوف وبيتيج، مرجع سبق ذكره، ص 193.

¹²² أرنوف وبيتيج، المرجع نفسه، ص 194.

يحقق أثر إيجابي في هذا الجزء من اختبار الذاكرة البصرية و المتعلق بـ (جزء استرجاع الشكل بعد 10').

يرجع ذلك بدقة إلى طبيعة الاستفزاز الحادث على مستوى الذاكرة طويلة الأمد، كون المثير المتعلق باسترجاع (تذكر) الشكل المناسب قد جاء بعد 10' من عملية الحفظ، علما أنه قد أقرت نتائج بحثية أخرى على وجود أثر إيجابي نتيجة برنامج قائم على التصور العقلي في تحسين أداء الذاكرة-العامة، وهو ما أكدته دراسة عاصم عبد المجيد كامل أحمد (راجع الدراسة الثالثة في الفصل الأول: الإطار المفهمي والمنهجي للبحث)، ما يبرهن بطول فترة الاستفزاز (10')، و التي تستلزم عمل الذاكرة طويلة الأمد، إثر الاختزان طويل المدى. قد يشير ربما إلى قلة كثافة التمارين الخاصة بالتصور العقلي في البرنامج المقترح، نظرا لمحدودية الحصص البيداغوجية المرتبطة بها، دون أن ننسى التسرع الذي اتسم به عدد معتبر من المتعلمين في اختبار المحاولات الخمس، و الذي تميز أفراده المعاقين سمعيا بعدم استغلال كامل الوقت (45") لحفظ الشكل (الخلية)، باعتبار أن المعلومات تخزن في الذاكرة، و أن كل إنسان لديه 150 مليا خلية عصبية و كل خلية عصبية منها، تتفرع لـ 150 مليون خلية أصغر، وكل خلية عصبية أصغر تتفرع منها 150 مليون خلية عصبية لتخزين المعلومات هذا بغية التعرف على المساحة المتاحة لتخزين المعلومات.¹²³ والتي تستلزم منا استغلالها -قدر المستطاع-.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما جاء في الفرضية العامة التي تشير إلى أن: للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي أثر إيجابي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعيا أثناء حصة التربية البدنية. وجدنا من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية (باعتبار العينتين مترابطتين) في اختبار الذاكرة البصرية تحديدا ضمن جزئيه (اختبار الإدراك و اختبار استرجاع الشكل بعد 10')، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي و البعدي لهما.

وهو ما يشير إلى عدم وجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي بالنسبة لجانب (الإدراك واسترجاع الشكل بعد 10') وهذا يعزى بداية إلى قلة عدد الحصص التعليمية

¹²³ الفقي، إبراهيم و الفقي، أمال، (2017)، *الذاكرة و التذكر*، الجزائر- عين البيضاء: دار العوادي، ص 15.

المتضمنة لتمرين التصور العقلي. علاوة على ذلك، ذاك التوتر المصاحب لتطبيق هذا الإختبار والانزعاج -النسبي- من تكرار المحاولات (الخمس) والذي بلغ ذروته في آخر مرحلة (استرجاع الشكل المناسب بعد 10') كونهم أرادو وبشدة ممارسة التطبيق البيداغوجي الميداني لحصة التربية البدنية والرياضية بحكم أننا أساتذة مختصين في هذه المادة، الأمر الذي شجعهم وبشدة على التجاوب معنا بعد مدة وجيزة في الحصص التعليمية الموالية مباشرة.

أما بالنسبة لنتائج الإختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية (في حالة العينتين مترابطتين) في اختبار الذاكرة البصرية إثر اختبائي (المحاولات الخمس، والتعرف على الشكل المناسب) على التوالي، الموضّحين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للعينتين ولصالح العينة التجريبية.

الأمر الذي يدل على أن البرنامج المقترح والقائم على التصور العقلي قد حقق أثرا إيجابيا في هذين الجزئين من الاختبار الخاص بالذاكرة البصرية (المحاولات الخمس والتعرف على الشكل المناسب). إضافة إلى تلك الأنية المتواصلة و الغير منقطعة في استرجاع الشكل الذي تم حفظه، هذا ما يعني بأن الخلية أو الشكل المتعلق بمرحلة التعلم في اختبار المحاولات الخمس، قد تمت معالجته في الذاكرة قصيرة الأمد، مما أدى إلى إبقائه و عدم نسيانه مباشرة، بالتالي سهولة التعرف عليه، على عكس المرحلة الأخيرة من اختبار الذاكرة والمتعلق باختبار استرجاع الشكل المناسب بعد 10'، والذي قد قوبل بالنسيان، إثر النتائج الموضحة في اختبار استرجاع الشكل بعد 10' باعتبار أن الذاكرة قصيرة المدى تشير إلى تخزين المعلومات بشكل مؤقت فقط.¹²⁴

أما من خلال النتائج الخاصة بالاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية (عينتين مستقلتين) المرتبطة ب: اختبار الإدراك، اختبار التعرف على الشكل المناسب، و اختبار استرجاع الشكل بعد 10'، الموضّحين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكلا العينتين الضابطة و التجريبية. ما يدل على أن البرنامج لم يحقق أثرا إيجابيا واضحا بالنسبة لجملة الإختبارات الجزئية المشكّلة لاختبار الذاكرة البصرية، على عكس ما تدل عليه نتائج

¹²⁴ ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2019/06/30، <https://ar.wikipedia.org/wiki>

اختبار المحاولات الخمس و الموضحة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية، هذا راجع لنجاعة البرنامج المقترح المبني على التصور العقلي وأثره الإيجابي في تثبيت المعلومة، واسترجاعها بسهولة. وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، وإثر مناقشتنا لها إضافة إلى الجانب النظري توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات المحددة كالتالي:

- ❖ للبرنامج المقترح القائم على التصور العقلي أثر إيجابي في تحسين أداء الذاكرة البصرية لدى المعاقين سمعياً أثناء حصة التربية البدنية تحديداً في الإختبارات الجزئية المرتبطة بـ :
 - إختبار المحاولات الخمس الذي امتاز بحدة تأثير إيجابية عالية من قبل البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي بغية تحسين أداء الذاكرة البصرية.
 - إختبار التعرف على الشكل المناسب، و الذي هو الآخر بفضل البرنامج المقترح قد حقق تطوراً ملحوظاً على صفة التعرف، التي هي إحدى الركائز الأساسية للذاكرة.
 - ❖ من جهة أخرى، إن هذا البرنامج المقترح القائم على التصور العقلي لم يؤثر إيجابياً على تحسين بعض العناصر الأخرى و المرتبطة كذلك باختبار الذاكرة البصرية في جزئين:
 - على مستوى اختبار الإدراك "La perception"
 - على مستوى اختبار استرجاع الشكل بعد 10' .
- وهذه النتائج تعود لعدة مسببات متداخلة، منها الصحية، المادية، النفسية، الإجتماعية والعلائقية ... إلخ، والتي سيتم التطرق إليها في العنصر الموالي.

التوصيات والاقتراحات:

- ✓ اعداد برامج و مناهج رياضية مكيّفة و اعتماد برامج تعليمية نفسية-معرفية خاصة بطبيعة العاهة .
- ✓ فتح مسابقات على أساس الشهادة لدمج أساتذة أو مدربين مختصين في التربية البدنية والرياضية .
- ✓ اكتشاف و انتقاء المواهب الرياضية لهذه الشريحة المجتمعية لما لها من قدرات خاصة، قد تبلغ ذروتها في إحدى التخصصات الرياضية .

✓ كما و نرجوا أيضا، من كافة الجمعيات، المراكز، وزارة الصحة، و الضمان الإجتماعي فالدولة ككل من أن توفر مساعدات السمع، و القوقعات -تحمل تكاليفها الباهضة الثمن- .

✓ الاتصال بالأطباء و المختصين في الأرتوفونيا و الإطّلاع على مسببات هذه العاهة و كيفية تجنبها أو عند حدوثها، بالحرص على عدم تضاعفها، و تأزمها إلى حالات أخرى أكثر تعقيدا.

✓ نشر الوعي بين أفراد المجتمع العاديين بالقيام بتخصيص مؤتمرات و ندوات علمية.

✓ نرجوا من كل الآباء، أن يدمجوا أولادهم في ممارسة نشاط بدني ما، مكيف حسب نوع الإعاقة .

خاتمة: تعد العمليات العقلية مربط الفرس في الرفع من أداء مختلف الأجهزة الوظيفية، و على رأسها الذاكرة. التي تعمل كمخزن، و زاد معلوماتي -مكتسب-، يُسترجع وقت الحاجة مكيفا و معدّلا حسب خصائص الوضعية-مشكل، التي تستلزم حلا أنيا مناسباً، وفقا لشفرة، متضمنة هي الأخرى -بصفة أعمق- برنامجا حس-حركيا مفصلا بدقة حسب الحل المختار تناسباً مع - سائر- المعايير المحيطة بالموقف، و الحال نفسه عند استرجاع، تعرف، و استدعاء معلومة محددة، إذ يتماشى ذلك البرنامج بهذه الخصوص و مراحل أو خطوات الإسترجاع، التعرف-المعرفي، و هو ما تقتضيه مادة التربية البدنية في مختلف أنشطتها المتنوعة و المتعددة .

قائمة المراجع:

- 1/ باباعمي، محمد (2014)، مقارنة في فهم البحث العلمي، سوريا-دمشق: دار وحي القلم .
- 2/الزغلول، رافع النصير و الزغلول، عماد عبد الرحيم (د-ت)، علم النفس المعرفي، الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع .
- 3/بوشارب، رفاهية، أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة putts، دكتوراه علوم منشورة، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، 2017-2018م، بتصرف.
- 4/شليبي، محمود (2001)، مقدمة في علم النفس المعرفي ، القاهرة، مصر، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .
- 5/ العتوم، عدنان يوسف (2012)، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق-ط2، عمان-الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

- 6/اسماعيلي يامنة، عبد القادر و قشوش، صابر (2015)، الدماغ و العمليات العقلية (الانتباه، الإدراك، التفكير، التعلم و الذاكرة)-ط2، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- 7/ نزار المحلاوي (د-ت)، تطوير الذاكرة، مصر: إبداع للنشر و التوزيع .
- 8/مطر، إبراهيم شيخ، الذاكرة البصرية لدى المعوقين سمعيا و العاديين- دراسة ميدانية مقارنة لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في معاهد الاعاقة السمعية و المدارس الرسمية في دمشق، أطروحة ماجستير منشورة، جامعة دمشق-كلية التربية، سنة 2015-2016، بتصرف .
- 9/ أرنوف، ويتج (2000)، سيكولوجية التعلم-ط2، ترجمة الأشول، عادل عز الدين و عبد الغفار، عبد القادر و حافظ، نبيل عبد الفتاح و السيد الشخص، عبد العزيز، مراجعة عبد الغفار، عبد القادر .
- 10/ الفقي، إبراهيم و الفقي، آمال، (2017)، الذاكرة و التنكر، الجزائر-عين البيضاء: دار العوادي، ص 15.
- 11/ ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2019/06/30، <https://ar.wikipedia.org/wiki>
- 12/ RAIMBAULT, Nicolas et JOHAN, Pion, la préparation en sport collectifs- l'abc pour le sportif, l'entraîneur et l'équipe, paris : éd chiron, p158 (traduisés par les chercheurs).

تأثير تناول جرعة منفردة للمنشط البنائي **Anabolic Steroids - placebo** في بعض

المؤشرات الفسيولوجية والاستهداف الرقمي لعدائي السرعة القصوى

م.د. سعد عباس فاضل

ا.م.د. وسام صاحب حسن

ا.د. عباس فاضل جابر

ملخص البحث

يؤخذ على العاملين في منظومة البحث العلمي العراقي في علوم التربية البدنية وفسيولوجيا الرياضة والمكملات الغذائية Nutritional Supplements والمنشطة Doping الابتعاد الكلي أو الجزئي أغلب الاحيان عن موضوع حيوي وفي غاية الاهمية ومطبق في رياضة العراق والدول العربية بشكل عشوائي وغير منسق هو ظاهرة تناول المنشطات البنائية Anabolic Steroids او المنشطات النفسية Psychoactive Drugs من رياضيو الانجاز العالي والمستوى التدريبي المتقدم...حتى اصبحنا الان نعاني من ظاهرة انتشار واستخدام كثيف للمواد المنشطة في اغلب الالعاب الرياضية بسبب ضعف الرقابة وقلة الوعي وضعف الثقافة الصحية والبدنية للاعبين والمدربين على حدا سواء.. وهذا ادى بنا ان نخسر خيرة النجوم المحليين والاسيويين بسبب سوء استخدام العقاقير المنشطة والوصول بالبطل الى حالة (الادمان Addiction)...من هنا جاءت فكرة البحث وهو هاجس الوصول الى القمة الانجازية بالتدريب عالي الشدة وعدم الاستهداف الرقمي خلال فترة زمنية طويلة نسبيا...لذلك وصول عداء السرعة القصوى الى (عمر المستوى) وثباته لفترة طويلة وعدم تطور الانجاز العالي.. قد تكون هذه مسببات مهمة وملزمة في انتباه المدربين واللاعبين الى تجريب مطورات طبية منشطة او مكملات غذائية عالية الطاقة.. او تكتيك طبي متقدم بأسلوب التكديس على قمة الادوية الاخرى Stacking on top of other drugs.. لذلك حاولنا تجريب استخدام عقار فموي منشط بنائي (Dic Drobolin -Placebo).. يعطى خلال التصفيات النهائية للبطولات الاقليمية في (روسيا- كازان) على عينة من عدائي السرعة القصوى وبمعدل جرعة واحدة (One Dos) كبيرة نسبيا قبل السباق بحوالي (40) دقيقة قبل الاختبارات التجريبية للتحضير لبطولات الجامعات في الاقليم (روسيا- كازان)...

اهم الاستنتاجات التي حصل عليها الباحثان كانت تؤكد عدم وجود تأثير يذكر لأغلب المؤشرات الفسيولوجية [-O₂-H.R.r-V.C.r-Systol.r-Dystol.r] لعينة البحث كنتيجة لتناول جرعة منفردة فموية للمنشط البنائي الوهمي بلاسيبو Placebo... كذلك لم يحدث هناك تطور انجازي معنوي احصائيا في اختبار انجاز ركض (200-m100m) لعينة البحث ولكن مهم من ناحية الاستهداف الرقمي رياضيا وتدريبيا ونفسيا..

The effect of taking a single dose of anabolic steroids –placebo on some physiological indicators and digital targeting of top speed runners

Abstract

Iraqi scientific research is taken, in total or partial, in some cases, from a vital and extremely important topic and applied in Iraqi sports in a random and uncoordinated manner until we are now suffering from the phenomenon of widespread and heavy use of stimulant substances in most sports due to weak supervision, lack of awareness and weak health culture The physical aspect of the players and coaches is alike..and this led us to lose the best local and Asian stars because of Misuse of stimulant drugs ... From here came the idea of research, which is obsessed with reaching the peak of achievement with high-intensity training and non-digital targeting during a relatively long period of time ... so the maximum speed runner reaches (age level) and stability for a long time and the high achievement is not developed. These may be important and binding reasons for the coaches and players 'attention to try stimulating medical developers or high-energy nutritional supplements ... or an advanced medical technique in the method of stacking on top of other drugs .. So we tried Experimenting with the use of an oral stimulant oral drug (Placebo-Dic Drobolin) ..

during the final qualifiers of the regional championships in (Russia – Kazan) is given to a sample of top speed runners with a relatively large single dose (One Doss) before the race about (40) minutes before the tests. Experimental to prepare for university tournaments in the region (Russia – Kazan) ...

The most important conclusions obtained by the researchers were confirming that there is no effect of most physiological indicators [H.R.r–V.C.r–Systol.r–Dystol.r] of the research sample as a result of taking The most important conclusions obtained by the two researchers were confirming that there is no effect of most physiological indicators [HRr–VCr–Systol.r–Dystol.r] for the research sample as a result of taking a single oral dose of the placebo structural stimulant Placebo ... Also, there was no statistically significant milestone development. In the achievement test, he ran (m100m–200) meters for the research sample, but it is important in terms of digital targeting mathematically, training and psychologically.....

المقدمة واهمية البحث:

يمتاز عدائو السرعة القصوى في فعالية ال (100–200) متر حاجتهم الماسة الى اجزاء الثانية واعشارها من اجل الوصول الى القمة التدريبية وتحقيق الانجاز العالي...وقد تاكد لنا باليقين ان الكثير من رياضيو الانجاز العالي تناولوا المنشطات البنائية والمنشطات النفسية خلال مراحل التدريب المختلفة تحت خيمة الطبابة والاشراف الصيدلاني والمختبري والنفسي الدقيق عالميا ... ولأن اغلب رياضيو الانجاز العالي الروس يمتازون بثقافة صحية وبدنية وغذائية صارمة ولا يمكن تجاوزها من قبل الرياضيين لذلك اهمية البحث كانت مخفية بشكل كامل عن ضرورة استخدام الانابولك سترويد Anabolic Stroid بشكل (كبسولة-البلاسبو–Dic Drobalin (Placbo)...حيث سيتم دراسة الاثر الانجازي والمؤشرات الفسيولوجية بشكل دقيق وواضح...وقد

اعتمدنا على الخبرة الطبية (رشيدة) وهي عميدة كلية الطب وخبيرة الغذاء والمكملات الغذائية والعقاقير المنشطة في فرق الرياضة الجامعية والمؤسساتية في اقليم كازان...خصوصا وانتشار ظاهرة "التكدس فوق قمة العقاقير Stacking on top of other drugs (1)..ونعني بها اضافة عقاقير اضافية بعملية التكدس فوق قمة العقاقير الاصلية حتى لاتظهر اعراض جانبية وكذلك للتصوية على اجهزة الكشف المستخدمة(1)..من هنا تأكد لنا ان التدريب الراقى والتغذية الجيدة مصحوبة بالمكملات الغذائية والثقافة الصحية للعدائين والمدربين يمكن ان يتحقق الانجاز العالي والوصول الى العالمية وهذا ما لمسناه من خلال عمل الباحث الاول في مؤسسة صناعة البطل الاولمبي...امور مكلفة وضبط عالي وانتقاء مبكروثقافة عائلية ومجتمعية وتربوية في دعم ثقافة البطل الاولمبي عندها تتوالى العقود ويتواصل الدعم بعد التاكيد الدقيق ان هذا الموهوب سيكون بطل مستقبلي باشراف لجنة طبية وبيولوجية وفسولوجية وجينية واثربومترية ومورفولوجيا..وامور اخرى سايكولوجية وبارسيكولوجي واجتماعي..الخ..من هنا كانت فكرة الباحث استخدام المنشطات البنائية اللحظية (الوهمية -بلاسبو)..وقراءة ما يحدث فسلجيا وانجازيا على عدائي السرعة القصوى...

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في محاولة الوصول الى القمة الانجازية عند اغلب الرياضيين بشكل عام وعند عدائي السرعة القصوى بشكل خاص...وقد حاول الباحث الاول العامل في اللياقة البدنية والبرامج الغذائية والمكملات الغذائية لفترة طويلة في جامعة (الكوفو - روسيا) ومؤسسات رياضية مختلفة ساعدت على انجاز فكرة البحث وبمساعدة مهمة وكبيرة من طبيبة الاصابات والتغذية التي سهلت العمل بعد ان تعهدت واقنعت العدائين بتناول جرعة منفردة فموية من (الانابولك سترويدAnabolic Stroid-Dic Drbolin-Placbo - بلاسبو) قبل المنافسة النهائية بحدود (60) دقيقة..مع مراعاة تجييك كامل HR والضغط الدم (السايستولSystol- والدايستولDystol) مع درجة حرارة الجسم والسعة الحيويةV.C وتشبع الدم بالاكسجين O2.. ليسنى لنا معرفة الاثر النفسي على الانجاز العالي لعدائي ركض (100-200) متر...

الأهداف: يهدف البحث الى:

1- معرفة تاثير تناول جرعة منفردة فموية من (Dic Droblin-Placbo) في بعض المؤشرات الفسيولوجية لعدائي السرعة القصوى..

2- معرفة تاثير تناول جرعة منفردة فموية من (Dic Droblin-Placbo) على الانجاز العالي لعدائي السرعة القصوى..

الفروض: يفترض البحث ما يلي

1- للجرعة المنفردة الفموية من (Dic Droblin-Placbo) تاثير ايجابي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لعدائي السرعة القصوى..

2- للجرعة المنفردة الفموية من (Dic Droblin-Placbo) تاثير ايجابي في الانجاز العالي لعدائي السرعة القصوى...

مجالات البحث:

1- المجال البشري: (3) عدائين للسرعة القصوى

2- المجال الزمني: للفترة من 20-2019/9/24..

3- المجال المكاني: مختبر الصحة والتغذية في الجامعة- ملعب الجامعة الرئيسي.

تحديد المصطلحات:

المنشطات البنائية Anabolic Stroid

هو شكل اساسي صناعي او طبيعي للهرمون الذكري التستسترون -the Male hormone Testeseron ويعتبر الديكا درابولين نوع من انواع المنشطات البنائية وهي مادة ممنوعة اولمبيا ودوليا..(2)

الدواء الوهمي Placbo :

عقار يشبه العقار الاصلي من حيث الشكل الخارجي والوزن الكمي والنوعي ولكنة غير فعال فسلجيا وبيولوجيا لانه مملوء بمواد (جلاتين سكر بسكويت)..(3)

منهج البحث واجراءاته الميدانية

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتحقيق الاهداف وبطريقة المجموعة التجريبية الواحدة باختبار قبلي وبعدي..

عينة البحث

تم انتقاء العينة بالطريقة العمدية ثلاث عدائين السرعة القصوى ال (100-200) متر... وهم الافضل للمشاركين في بطولة الجامعات بالاقليم ..وكما ورد في الجدول (1)...
جدول (1) يوضح تجانس العينة من حيث المؤشرات الاثربومترية والبيولوجية والتدريبية لعدائي المسافات القصيرة..

المؤشرات	الوسيط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	184	185	3.5	1.23
الوزن	82	83	1.01	0.98
العمر البيولوجي	22	21	0.11	0.21
العمر التدريبي	6	6	0.62	0.22

الموافقات الاخلاقية والتربوية

فكرة العمل البحثي التجريبي تم عرضها على لجنة الخبراء ...حيث تمت الموافقة الادارية والتربوية والاخلاقية في تنفيذ مفردات البحث التجريبية وتم تكليف البرفيسورة الطبية (رشيدة) وهي عميدة كلية الطب ومشرفة على برامج الغذاء والمكملات الغذائية لبعض الفرق الرياضية المتقدمة في روسيا..

ادوات البحث

- 1- مختبر الصحة والغذاء في جامعة الكوفو - كازان..
- 2- اجهزة فسلجية لتنفيذ وتدقيق القياسات المختلفة..
- 3- تدقيق وتثبيت الكبسولة ومحتوياتها من السكر والبسكت والعسل والجلاتين..
- 4- مطابقة الكبسولة بشكل كامل مع الكبسولة الاصلية للديكا درابولين...
- 5- علبة مياه معدنية مقننة وزن 250غم..

التجربة

تمت التجربة بعد تنفيذ القياسات الانثربومترية والفسلجية والاختبارات الانجازية للعدائين وكما

يلي:

- 1- تم تنفيذ القياسات الانثروبومترية التاسعة صباحا- الطول - الوزن- العمر البيولوجي
 - 2- تم تنفيذ القياسات الفسيولوجية --HR-SYSTOL-Diystol-VC
 - 3- ركض (100) متر نفذ ساعة 1100 صباحا في ملعب كازان الدولي يوم /2019/8/...
 - 4- ركض (200) متر نفذ ساعة 1200 في ملعب كازان الدولي يوم /2019/8/...
 - 5- قبل بدء المنافسات بحوالي (60) دقيقة تم تناول الجرعة الوهمية بلاسبو () مع الماء من قبل العدائين عن طريق الفم مع التاكيد للعدائين ومن خلال معايشة الدكتورة الطبية رشيدة مع العدائين واقناعهم بتطور الانجاز وعدم وجود اضرار جانبية للعقار وتم تناول ...
 - 6- القياسات الانثروبومترية البعدية الساعة التاسعة صباحا وكما ورد في القياسات القبلية..يوم /2019/8/م..
 - 7- القياسات الفسلجية البعدية وكما ورد في القياسات القبلية...
 - 8- الاختبار البعدي ركض (100) متر نفذ ساعة 1100 صباحا في ملعب كازان الدولي يوم /2019/8/م...
 - 9- الاختبار البعدي ركض(200) متر نفذ ساعة 1200 في ملعب كازان الدولي يوم /2019/8/م...
 - 10- تمت متابعة العدائين ميدانيا وتبليغهم بشكل مباشر ان العقار وهمي وكاذب وليس حقيقي وقد تم توزيع نماذج منه للعدائين للتأكد من دقة المعلومات...
العمل الاحصائي
- 1- النسبة المئوية
 - 2- الوسط الحسابي
 - 3- الوسيط
 - 4- الانحراف المعياري
 - 5- معادلة (ت) للمجموعات المرتبطة..
 - 6- معامل الالتواء..

عرض ومناقشة وتحليل القياسات الفسيولوجية القلبية والبعدية لعَدائي ركض (100-200) متر : من خلال الجدول (2) ظهر الوسط الحسابي القلبي لقياس عدد ضربات القلب خلال الراحة بمعدل (60.01) ض/د وبانحراف معياري يساوي (2.4) ض/د...في حين وجد الوسط الحسابي البعدي بمعدل (62) ض/د وبانحراف معياري (3.31) ض/د..حيث وجدت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (0.89) في حين قيمة (ت) الجدولية بدرجة (1.96) عند درجة حرية (2) وباحتمال خطأ (0.05)..وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي في هذا القياس ويعلل الباحثان سبب ذلك الى ان معدل ضربات القلب بالراحة غالبا ما تكون ثابتة خلال الراحة والسبب هو ان لا يوجد مؤشر بدني او نفسي او انفعالي يسبب تغيير القياس خصوصا وهؤلاء العدائون من النخبة في كازان ويملكون ثقافة صحية وبدنية وسلوكية منضبطة جدا..مع ذلك الخبرة الصحية المشرفة اعتبرت يوجد فارق كبير صحيح غير معنوي ولكنه مؤشر مهم فسيولوجي ففرق (2) ضربة/د...تعد حالة تسترعي الاهتمام والمتابعة وهي مؤشر سايكولوجي ونفسي على العدائين اكثر منه وظيفي وحقيقي...

جدول (2) يبين القياسات الفسيولوجية القلبية والبعدية لعَدائي ركض (100-200) متر

Statistical Significance	(T) Calculated	After Test		Befor Test		Test
		S.D	Mean	S.D	Mean	
Not-Significant	0.89	3.31	62.00	2.4	60.01	HR.r
Not-Significant	0.80	0.88	11.94	0.62	11.82	SYSTOL.r
Not-Significant	0.77	0.20	8.0	0.21	8.2	DYSTOL.r
Not-Significant	1.1	0.73	4.62	0.86	4.58	V.C.r
Not-Significant	000	000	99%	000	99%	O2-Oxmeter
000	000	000	37	000	37	Body-temperature

ايضا من خلال الجدول (2) ظهر الوسط الحسابي القلبي لقياس ضغط الدم الانقباضي ساستول بمعدل (11.82) ملم.زئبق..وبانحراف معياري (0.62) ملم.زئبق...في حين وجد الوسط الحسابي البعدي بمعدل (11.94) ملم.زئبق وبانحراف معياري (0.88) ملم.زئبق..حيث وجدت

قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (0.80) في حين قيمة (ت) الجدولية بدرجة (1.96) عند درجة حرية (2) وباحتمال خطأ (0.05).. وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي في هذا القياس ويعلل الباحثان سبب ذلك الى ان معدل ضغط الدم الانقباضي خلال الراحة غالبا ما تكون ثابتة خلال الراحة والسبب هو ان لا يوجد مؤشر بدني او نفسي او انفعالي يسبب تغيير القياس خصوصا وهؤلاء العدائون من النخبة في كازان ويملكون ثقافة صحية وبدنية وسلوكية منضبطة جدا....

من خلال الجدول (2) ظهر الوسط الحسابي القبلي لقياس ضغط الدم الانبساطي خلال الراحة بمعدل (8.2) ملم. زئبق وبانحراف معياري يساوي (0.21) ملم. زئبق... في حين وجد الوسط الحسابي البعدي بمعدل (8.0) ملم. زئبق وبانحراف معياري (0.20) ملم. زئبق.. حيث وجدت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (0.80) في حين قيمة (ت) الجدولية بدرجة (1.96) عند درجة حرية (2) وباحتمال خطأ (0.05).. وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي في هذا القياس ويعلل الباحثان سبب ذلك الى ان معدل ضغط الدم الانبساطي خلال الراحة غالبا ما تكون ثابتة والسبب هو ان لا يوجد مؤشر بدني او نفسي او انفعالي يسبب تغيير القياس خصوصا وهؤلاء العدائون من النخبة في كازان ويملكون ثقافة صحية وبدنية وسلوكية منضبطة جدا.....

من خلال الجدول (2) ظهر الوسط الحسابي القبلي لقياس مؤشر السعة الحيوية للرئتين خلال الراحة بمعدل (4.58) لتر وبانحراف معياري يساوي (0.0) لتر... في حين وجد الوسط الحسابي البعدي بمعدل (4.62) لتر وبانحراف معياري (0.86) لتر/د.. حيث وجدت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (0.73) لتر في حين قيمة (ت) الجدولية بدرجة (1.96) عند درجة حرية (2) وباحتمال خطأ (0.05).. وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي في هذا القياس ويعلل الباحثان سبب ذلك الى ان معدل السعة الحيوية بالراحة غالبا ما تكون ثابتة خلال الراحة والسبب هو ان لا يوجد مؤشر بدني او نفسي او انفعالي يسبب تغيير القياس خصوصا وهؤلاء العدائون من النخبة في كازان ويملكون ثقافة صحية وبدنية وسلوكية منضبطة جدا.....

ملاحظة: تم اهمال نتائج قياسات التشبع الاوكسجيني ودرجة الحرارة للعداء لانها متطابقة تقريبا بشكل كامل في القياسين القبلي والبعدي...

عرض وتحليل ومناقشة ركض 100 متر:

جدول (3) يبين الاختبار القبلي والبعدي لعدائي ركض (100) متر

Statistical Significance	(T) Calculated	After Test		Befor Test		Test
		S.D	Mean	S.D	Mean	
Not-Signiflcant	0.88	2.4	10.68	2.8	10.82	(100)m-s

خلال الجدول (3) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لركض (100) متر حيث وجد ان الوسط الحسابي القبلي لركض (100) متر كان بمقدار (10.82) ثانية وبانحراف معياري (2.8) ثانية..في حين ظهر الاختبار البعدي بمعدل (10.68) ثانية وبانحراف معياري (2.4) ثانية...ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين استخدم الباحثان معادلة (ت) للمجموعات المرتبطة حيث وجدت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (0.88) بينما ظهرت قيمة (ت) الجدولية بمقدار (1.96)..وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي عند درجة حرية (2) وباحتمال خطأ (0.05)..ويرى الباحثان بالرغم من عدم توفر الدعم الاحصائي للنتيجة ولكن هذا يعتبر انجاز كبير ومهم حيث تم تقليص وقت الانجاز الى (14) عشر من الثانية وهذا رفع من الروح المعنوية والانجازية للعدائين وازدادت ثقتهم بالنفس خصوصا بعدما تم اخبارهم بوهم المنشط الوهمي...حيث فجر طاقاتهم الانجازية والبدنية والعصبية....

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعدائي ركض (200) متر:

جدول (4) يبين الاختبار القبلي والبعدي لعدائي ركض (200) متر

Statistical Significance	(T) Calculated	After Test		Befor Test		Test
		S.D	Mean	S.D	Mean	
NOT SIGNIFLCAN	1.33	4.10	21.22	5.11	21.51	(200)m-s

من خلال الجدول (4) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لركض (200) متر حيث وجد ان الوسط الحسابي القبلي لركض (200) متر كان بمقدار (21.51) ثانية وبانحراف معياري (5.11) ثانية..في حين ظهر الاختبار البعدي بمعدل (21.22) ثانية وبانحراف معياري (4.10) ثانية...ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين استخدم الباحثان معادلة (ت) للمجموعات

المرتبطة حيث وجدت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (1.33) بينما ظهرت قيمة (ت) الجدولية بمقدار (1.96).. وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي عند درجة حرية (2) وباحتمال خطأ (0.05).. ويرى الباحثان بالرغم من عدم توفر الدعم الاحصائي للنتيجة ولكن هذا يعتبر انجاز كبير ومهم حيث تم تقليص وقت الانجاز الى (29) عشر من الثانية وهذا رفع من الروح المعنوية والانجازية للعدائين وازدادت ثقتهم بالنفس خصوصا بعدما تم اخبارهم بوهم المنشط الوهمي... حيث فجر طاقاتهم الانجازية والبدنية والعصبية....
الاستنتاجات:

1- تبين لم تتأثر القياسات الفسيولوجية للعدائين جراء الجرعة المنفردة الوهمية (للديكا درابولين- بلاسبو Dic Droblin- Placbo) بشكل عام في القياسات القلبية والبعدية للمؤشرات الفسلجية [HR.r-Systol.r-Dystol.r-V.C.r-]...

2- وجد ان للجرعة المنفردة الفموية الوهمية [للديكا درابولين- بلاسبو Dic Droblin-Placbo] تأثير طفيف في الأنجاز لعدائي (100) متر ولكنة مهم جدا كانجاز شخصي ولكنة غير دال احصائيا ...

3- ظهر ان للجرعة المنفردة الفموية الوهمية [للديكا درابولين- بلاسبو Dic Droblin- Placbo] تأثير طفيف في انجاز ركض (200) متر للعدائين.. ولكنة مهم جدا كانجاز شخصي متقدم ولكنة غير دال احصائيا..

4- تطور للجانب المعنوي والنفسي للعدائين بشكل واضح خلال المنافسة ولكنة غير مقاس ومقنن للاسف الشديد....

التوصيات:

1- ضرورة الاستمرار في تطوير هذا النوع من البحوث وباشراف مباشر من الاطباء المتخصصين وخصائيو العقاقير والخبير النفسي الدوائي.. والمدرين...

2- التاكيد على اهمية التفريق بين المكملات الغذائية Nutritional Supplements المفيدة والمنشطات البنائية او المنشطات النفسية حتى لا يحدث خلط او غلط غير مقصود ومكلف...

- 3- التنسيق مع الاطباء الاختصاص الدقيق وخبراء العقاقير من الصيادلة وتحت خيمة المختبر الصحي والنفسي والبدني... عند تنفيذ هكذا النوع من البحوث
- 4- التنبيه والتشديد على خطورة استعمال المنشطات البنائية Anabolic Steroids والنفسية Psychoactive Drugs لما لهو من تاثيرات اعراض جانبية واصابات الكبد والقلب والطحال والاكتئاب والقلق والاجهاد النفسي المرافق للتناول والادمان ...Addiction
- 5- خطورة التكدس فوق قمة عقاقير اخرى Stacking on top of other drugs لما له من تاثيرات جانبية مؤذية وقد تكون قاتلة..

المصادر

- 1- عباس فاضل جابر - طارق فحل الكبيسي: "تاثير التدريب والمنشطات البنائية والنفسية على اللياقة البدنية والسلوك للارانب, المؤتمر علمي جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية, 1996.
- 2- عباس فاضل جابر: الاستجابة الهرمونية للتمرين Hormon Responses to Exerchse كتاب مساعد.. مطبعة جامعة ديالى سنة 2010م...
- 3- عباس فاضل جابر "تاثير التدريب والمنشطات في بعض المؤشرات الفسيولوجية والبايولوجية لرجال النخبة في العمليات الخاصة" اطروحة دكتوراة, جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية. 1992...

تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز (TENS) لعلاج الم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف لدى لاعبي كرة السلة

ا.م.د هدير عيدان غانم - الجامعة التقنية الوسطى

ا.د اشراق علي محمود - جامعة بغداد

ملخص البحث

كان الهدف من البحث هو التعرف على تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز (TENS) لعلاج الم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف لدى لاعبي كرة السلة، أما فرض البحث يؤكد بان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بالمجموعة الواحدة ، وتكون المنهج من ثمانية اسابيع بواقع (56) وحدة تأهيلية ويطبق كل يوم وعلى مدار الثمانية اسابيع ، وزمن الوحدة التأهيلية يتراوح بين (15-30) دقيقة منها (10) دقائق للأحماء والتهيؤ لأداء الوحدة التأهيلية ، وبعد انتهاء المنهج التأهيلي توصلت الباحثتان ان المنهج التأهيلي العلاجي المستخدم والمبني على أسس علمية ساعد في زيادة المدى الحركي للمفصل المصاب وان استخدام جهاز (TENS) كان له تأثير كبير في المحافظة على المدى الحركي لمفصل الرسغ فضلا عن التأهيل بعد الإصابة مهم جدا يساعدهم بالرجوع الى وضعهم الصحي الطبيعي بأسرع وقت وبمستوى قريب من مستواهم قبل الإصابة وتوصلت الباحثتان الاستنتاجات الاتية وهي التأكيد على ضرورة استخدام (TENS) لما له من اثار ايجابية من احداث شفاء للإصابة فضلا عن توعية المصابين بالإصابات إن يخضعوا إلى برنامج تأهيلي بعد الإصابة كونها تساعدهم في العودة سريعا لمحافظةهم على اللياقة المطلوبة والمدى الحركي الطبيعي .

The effect of a rehabilitation program using a (TENS) device for the treatment of pain and impaired mobility of the wrist and limbs joint in basketball players

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of a rehabilitative program using a TENS device to treat pain and impaired mobility of the wrist joint and limbs of basketball players. The research hypothesis confirms that there are statistically significant differences between the pre and post tests and in favor of the post test. The two researchers used the experimental method The experimental design is in one group, and the curriculum consists of eight weeks with (56) rehabilitative units and is applied every day over the course of eight weeks, and the time of the rehabilitation unit ranges between (15–30) minutes, of which (10) minutes are to warm up and prepare for the performance of the rehabilitation unit, and after the end of the rehabilitation curriculum The

researchers found out

The therapeutic rehabilitative approach used and based on scientific foundations helped increase the range of motion of the affected joint and that the use of the (TENS) device had a great impact in maintaining the range of motion of the wrist joint as well as rehabilitation after injury is very important, helping them return to their normal health condition as soon as possible and at a near level From their level prior to the injury, the two researchers reached an emphasis on the need to use (TENS) because of its positive effects in bringing about a cure for the injury as well as educating the injured injured to undergo a rehabilitation program after the injury as it helps them to return quickly to maintain the required fitness and normal range of motion

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

ارتفعت معدلات الإصابات الرياضية والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت اغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها. ويرى الكثيرون إن ذلك قد يعود إلى إدخال التقنيات والوسائل الحديثة وتغيير نمط حياة الإنسان، وفي المجال الرياضي إن التطورات في نظريات وأساليب علم التدريب الرياضي حيث زيادة استخدام الشدد العالية ولفترات طويلة مع غياب التقنين الصحيح للحمل بشكل يتوافق والحالة الوظيفية كل ذلك أدى إلى ازدياد عدد الإصابات الرياضية هذا من جانب ومن جانب آخر فإن أسلوب الحياة العصرية وتغيير نمط الحياة أدى إلى ظهور ما يسمى بأمراض الحضارة أو (امراض قلة الحركة) كذلك زيادة التوجه لممارسة الأنشطة الرياضية وبرامج اللياقة البدنية بشكل غير مدروس علميا ولهذه الأسباب ظهرت الحاجة إلى استخدام وسائل وتقنيات حديثة في العلاج الطبيعي بشكل واسع لدى اللاعبين كافة القديم منها والحديث وهذا ما دعى إلى تطوير الوسائل القديمة وتحوير البعض منها لتكون أكثر ملائمة وتأثيرا لتتوافق مع المتطلبات الحديثة وتأهيل المصابين بشكل أسرع وأفضل بعد إن حقق العلاج الطبيعي نجاحا كبيرا في تأهيل الكثير من الإصابات والأمراض والتشوهات الجسمية وفي المجالات الأخرى

ومن هنا نجد احدى طرق العلاج المهمة والتي قدمت لأول مرة في عام 1970، واسمها تفصيليا وحدة التنبية الكهربى للأعصاب عن طريق الجلد، واختصارها باللغة الإنكليزية (TENS). وهي من طرق العلاج المهمة المستخدمة في العلاج الطبيعي، وهي عبارة عن جهاز يعطي ومضات كهربية عن طريق أسلاك يتم توصيلها بالجلد لتقليل الألم، وتختلف أحجامه، إلا أن هناك أنواعا صغيرة منه محمولة تعمل ببطارية صغيرة. ويستخدم جهاز التنبية الكهربى لحالات الألم المزمن والحاد. بسبب الإصابة ما أدت إلى ضعف حركة أحد الأطراف مع ألم شديد عند محاولة تحريكه .

وتكمن اهمية البحث في مدى تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز (TENS) لعلاج الم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف لدى لاعبي كرة السلة

1-2 مشكلة البحث:

تتسم فعالية كرة السلة بتعدد أنواع مسابقاتها وتدريباتها مما يؤدي إلى تعدد إصابات الرياضيين فضلاً عن متطلباتها القانونية والفنية فإن نسب الإصابات كانت أيضاً بسبب الأحمال التدريبية التي تتطلب حملاً عالي الشدة وزيادة في الوحدات التدريبية فضلاً عن ارتفاع عدد التكرارات سواء أكانت في التدريب أم المنافسة الأمر الذي يؤدي إلى تغير المدى الحركي ومساره ويسبب إصابات في مفصل الرسغ. ولقلة اهتمام بعض المدربين واللاعبين بهذه الإصابات، ارتأت الباحثتان إلى المساهمة في تأهيل إصابات مفصل الرسغ والاطراف للاعبين كرة السلة تستخدم فيها وسائل تأهيلية باستخدام جهاز (TENS) لعلاج ألم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف من أجل سرعة الشفاء والعودة إلى التدريب والمنافسات في مدة زمنية قصيرة ليصبحوا أكثر إمكانية في إحراز نتائج متقدمة وهي محاولة علمية متواضعة لوضع الحلول لهذه المشكلة .

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز (TENS) لعلاج ألم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف لدى لاعبي كرة السلة.

1-4 فرضا البحث:

1) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدي .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة.

1-5-2 المجال الزمني: 2019/8/10--2019/10/12

1-5-3 المجال المكاني: قاعة سبورت للياقة البدنية في بغداد.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ يمثل "الاقترب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشاكل العلمية وبصورة عملية ونظرية" (125) واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو تصميم التجريبية (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على عينة من لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في بغداد واذ بلغ عددهم (120) لاعبا وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، إذ تم اختيار عينة البحث من لاعبي الاندية اعلاه والمصابين وتمثلن المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (10) لاعبين وهذا العدد يشكل نسبة (8.33%) من مجتمع البحث الكلي

3-3 وسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث .

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة تسجيل الاختبارات.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- مسطرة

- قلم رصاص

- جهاز (TENS)

- شريط لاصق.

3-4 اختبارات البحث

3-4-1 اختبارات متغير زوايا مفصل الرسغ (126)

(1) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص 103.

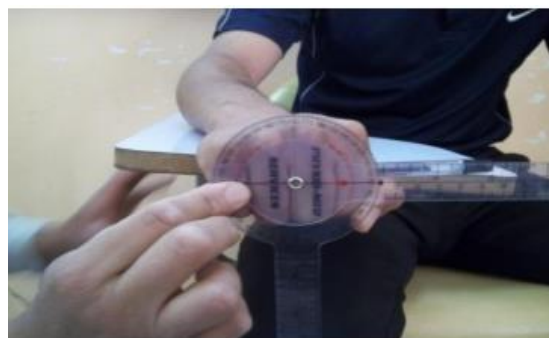
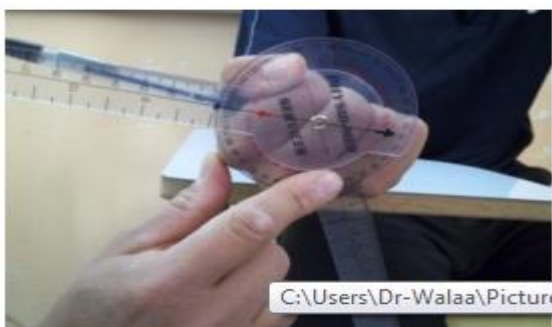
(1) سميرة خليل. العلاج الطبيعي- الوسائل والتقنيات. (بغداد، شركة ياس للطباعة ، 2012) ص 55 .

1- المساعد وراحة اليد الى الاعلى

أ- وضعية المصاب: من وضع الجلوس يقوم المصاب بالقبض على قلم ويكون مفصل المرفق في 90

ب- محور الجهاز : رأس مفصل عظام المشط الثالث أي محور الجهاز يكون مع اتجاه عظم المشط الثالث ج- الذراع ثابتة: عمودي على الارض

د- حركة الذراع: متوازي مع القلم الحركة: من الوضع الحيادي (القلم عمودي على الأرض المساعد يدور الى الجانب الخارجي (الى الاعلى اي راحة اليد تكون الى الاعلى) معدل الزاوية (90 -0)



3-4-2 اختبار المساعد وراحة اليد الى الاسفل

أ- وضعية المصاب: من وضع الجلوس يقوم المصاب بالقبض على قلم ويكون مفصل المرفق في 90 ب- محور الجهاز: رأس مفصل عظام المشط الثالث أي محور الجهاز يكون مع اتجاه عظم المشط الثالث ت- الذراع ثابتة: عمودي على الارض

ث - حركة الذراع: متوازي مع القلم الحركة: من الوضع الحيادي (الطبيعي) أي القلم عمودي على الأرض، المساعد مدور الى الجسم اي راحة اليد الى الاسفل معدل الزاوية (80-85 -0)

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 8/7/ 2019 على قاعة سبورت للياقة البدنية في بغداد على عينة تكونت من (4) لاعبين ومن خارج عينة البحث الرئيسة وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية بعض الأمور التي أفادت الباحثتان .

3-5-2 الاختبارات القبالية:

قامت الباحثتان قبل البدء بالاختبارات القبلية بتنظيم العينة من حيث العدد مع تسجيل أسماء اللاعبين في يوم السبت الموافق 2019/8/10 على أفراد عينة البحث.

3-5-3 البرنامج التأهيلي باستخدام جهاز (TENS)

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث والاطلاع على وسائل العلاج الطبيعي والتأهيل المستخدمة في المراكز العلاجية تم اعداد منهاج تأهيلي الهدف منه علاج الم وضعف حركة مفصل الرسغ والاطراف لدى لاعبي كرة السلة وتحقيق التوازن بينهما وأطاله الارتبطة المتصلة مما يؤدي الى زيادة المدى الحركي ويتكون المنهج من ثمانية اسابيع بواقع (56) وحدة تأهيلية ويطبق كل يوم وعلى مدار الثمانية اسابيع ، وزمن الوحدة التأهيلية يتراوح بين (15-30) دقيقة منها (10) دقائق للأحماء والتهيؤ لأداء الوحدة التأهيلية .

توضع اللاصقات الموصلة بالمجسات/الأقطاب الكهربائية على المنطقة المتألّمة، ويتم تحديد موضع الاستخدام، وضبط الجهاز، ومن ثم يقوم الجهاز ببث الموجات الكهربائية عن طريق الأقطاب إلى الجلد، حيث يبدأ الشعور ببعض الوخز والتنميل البسيط، فيما يشبه عملية التدليك. ورويداً رويداً تتم زيادة قوة الجهاز إلى أن يصل إلى درجة تحس معها بقوة التيار، ويستخدم الجهاز لمدة تراوح بين 15-30 دقيقة في الجلسة الواحدة،

وتتضمن الوحدة التأهيلية من عدة وسائل وحسب الترتيب اثناء الاداء وهي:

1. استخدام بعض الوسائل التأهيلية بالأجهزة وكما يلي:

أ- استخدام جهاز (TENS) لمدة (15-30) دقيقة.

3-6 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم السبت الموافق 2019/10/12 وبنفس الظروف التي جرت

فيها الاختبارات القبلية .

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة البيانات التي حصلت عليها من الاختبارات المستخدمة في البحث لغرض الحصول على النتائج النهائية⁽¹²⁷⁾

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي ومناقشتها

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق للاختبارين القبلي

والبعدي في اختبار متغير زوايا مفصل الرسغ

المتغير	قبلي		بعدي		ع ف	ع ف	الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
الساعد وراحة اليد الى الاعلى	53.3000	2.00278	79.3000	.94868	26.00000	2.40370	.000
الساعد وراحة اليد الى الاسفل	59.3000	1.05935	82.2000	5.63323	22.90000	6.36745	.000

مستوى الدلالة (0.05)

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة (اختبار متغير زوايا

مفصل الرسغ

يتضح من النتائج اعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. من خلال ذلك يتضح لنا هناك في زيادة مدى الحركة في مفصل

الرسغ فضلا عن حركة الاطراف (الاصابع) في المجموعة التجريبية

وتعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية المنهج التأهيلي المستخدمة والتمارين المتنوعة في وحدات التمارين.

(1) وديع ياسين وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص256

وهذا يدل على إن المنهج التأهيلي باستخدام جهاز TENS قد حقق الهدف من تقليل التحدد بالمفصل وعملت على رجوع المدى الحركي الى وضعه الطبيعي، وهذا ما اكده (-Escortell Mayor) إذ " ان الإشارة من TENS تعطل إشارة الألم التي يتم إرسالها من المنطقة المصابة إلى الأعصاب المحيطة بها. وبالتالي فإن الدماغ سوف ينتبه إلى الإشارة الكهربائية، ولا يلتفت إلى إشارة الألم. وهذا ما يسمى نظرية بوابة - TENS أي أن مسارات الألم الخاصة تقوم بوابة بفتح تلك البوابات" (128).

فضلا عن أن " الإشارة TENS تعمل على زيادة إفراز الإندورفين المقاوم للسيطرة على الألم في المنطقة التي يتم فيها توفير الكهرباء إذ تساعد هذه العملية الطبيعية بوساطة كيميائية في تقليل الألم وتعطي شعورًا بالراحة" (129).

إن إصابة مفصل الرسغ لدى لاعبي كرة السلة يعود أو ينتج من العادات الخاطئة خلال الحركة أو الأوضاع المختلفة التي يتخذها اللاعب خلال التدريب ونتيجة لهذه العادات يختل التوازن العضلي بين المجموعات العضلية فتتفقد القدرة في المحافظة على و الوضع الصحيح ، ويؤكد بهذا الخصوص (أمام حسن النجمي وأسامة رياض) " إن المناهج التأهيلية لمفصل الرسغ ضمن العلاج الطبيعي تساعد على علاج الإصابات ومن ثم تطور مدى حركة مفصل الرسغ باتجاه الذي يزيد من تحملها" (130) واتفق مع ذلك (طلحه حسام الدين الذي أشار إلى أن إهمال استخدام المدى الكامل لأي مفصل (بالمدة والانتشاء) مهما اختلفت الأسباب يؤثر على طبيعة النسيج الضام لهذا المفصل والذي يتمثل في أربطة قصيرة وقوية تتغير بعض خصائصها بالتعود" (131)

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

وفق النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتجا ما يلي:

- (1) Escortell-Mayor, E., Riesgo-Fuertes, R., Garrido-Elustondo, S., Asúnsolo-del Barco, A., Díaz-Pulido, B., Blanco-Díaz, M., ... & Group, T. T. (2011). Primary care randomized clinical trial: manual therapy effectiveness in comparison with TENS in patients with neck pain. *Manual therapy*, 16(1), 66-73.
- (2) Deyo, R. A., Walsh, N. E., Martin, D. C., Schoenfeld, L. S., & Ramamurthy, S. (1990). A controlled trial of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) and exercise for chronic low back pain. *New England Journal of Medicine*, 322(23), 1627-1634

(3) أمام حسن وأسامي رياض. الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، (القااهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998)، ص 65
 (4) طلحي حسام الدين. الميكانيكية الحيوية: (القااهرة ، دار الفكر للنشر، 1993) ص 103

- (1) ان المنهج التأهيلي العلاجي المستخدم والمبني على أسس علمية ساعدت في زيادة المدى الحركي للمفصل المصاب.
 - (2) ان استخدام جهاز (TENS) كان له تأثير كبير في المحافظة على المدى الحركي لمفصل الرسغ.
 - (3) التأهيل بعد الإصابة مهم جدا يساعدهم بالرجوع الى وضعهم الصحي الطبيعي بأسرع وقت وبمستوى قريب من مستواهم قبل الإصابة.
- 2-5 التوصيات.

على ضوء نتائج البحث توصي الباحثان بما يلي:

- (1) التأكيد على ضرورة استخدام (TENS) لما له من اثار ايجابية من احداث شفاء للإصابة
- (2) توعية المصابين بالإصابات إن يخضعوا إلى برنامج تأهيلي بعد الإصابة كونها تساعدهم في العودة سريعا لمحافظةهم على اللياقة المطلوبة والمدى الحركي الطبيعي .

المصادر العربية والاجنبية

- ✓ أمام حسن وأسامي رياض. الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998)،
- ✓ سميرة خليل. العلاج الطبيعي - الوسائل والتقنيات، (بغداد، شركة ياس للطباعة ، 2012).
- ✓ طلحي حسام الدين. الميكانيكية الحيوية: (القاهرة ، دار الفكر للنشر ، 1993) .
- ✓ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص.
- ✓ وديع ياسين وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)

Escortell–Mayor, E., Riesgo–Fuertes, R., Garrido–Elustondo, S.,

Asúnsolo–del Barco, A., Díaz–Pulido, B., Blanco–Díaz, M., ... &

Group, T. T. (2011). Primary care randomized clinical trial: manual therapy effectiveness in comparison with TENS in patients with neck pain. *Manual therapy*, 16(1), 66–73.

Deyo, R. A., Walsh, N. E., Martin, D. C., Schoenfeld, L. S., & (2) Ramamurthy, S. (1990). A controlled trial of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) and exercise for chronic low back pain. *New England Journal of Medicine*, 322(23), 1627–1634.

البرنامج تأهيلي باستخدام جهاز (TENS)

اليوم	زمن استخدام الجهاز	التمارين
.1	15د	مدى حركي للمفصل
.2	15د	مدى حركي للمفصل
.3	15د	مدى حركي للمفصل
.4	15د	مدى حركي للمفصل
.5	15د	مدى حركي للمفصل
.6	15د	مدى حركي للمفصل
.7	15د	مدى حركي للمفصل
.8	15د	مدى حركي للمفصل
.9	15د	مدى حركي للمفصل
.10	15د	مدى حركي للمفصل
.11	20د	مدى حركي للمفصل
.12	20د	مدى حركي للمفصل
.13	20د	مدى حركي للمفصل
.14	20د	مدى حركي للمفصل
.15	20د	مدى حركي للمفصل
.16	20د	مدى حركي للمفصل
.17	20د	مدى حركي للمفصل
.18	20د	مدى حركي للمفصل
.19	20د	مدى حركي للمفصل

تأثير التدريب الهرمي لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائي واداء الضربة الساحقة للاعبي الكرة الطائرة

ا.د سهاد قاسم سعيد الموسوي

ا.م.د ماجد نعيم حسين

م. د علي موسى جواد

ملخص البحث

يسعى العالم الحالي إلى التزود بأكثر ما يستطيع من ثمار المعرفة البشرية ويحاول جاهداً، البحث عن أهم الحقائق العلمية والبرامج والوسائل والأجهزة المتطورة في مختلف المجالات ومن ضمنها المجال الرياضي ومن هذه الوسائل استخدام الأجهزة والبرامج التدريبية المنوعة والمتطورة لغرض تحقيق الهدف المطلوب ألا وهو الوصول إلى المستوى المنشود، وتعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب على وفق أسس علمية مدروسة لكونها من الألعاب التي ترتبط بكثرة متغيراتها وتركيبها وسرعة التغيير وكلها تحتاج إلى عمق تدريبي تقني وعالي وامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المختلفة الممزوجة في الأداء البدني والمهاري و تهدف الدراسة الى: اعداد تمارين مقترحة بأسلوب التدريب الهرمي المزدوج واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القلبي والبعدي وتمثلت عينة البحث بلاعبي الشباب بالكرة الطائرة وبلغ عددهم 12 لاعبا وتم تطبيق التمارين المعدة باستخدام التدريب الهرمي المزدوج إذ استمر المنهج لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. وتمت معالجه البيانات احصائيا وقد استنتج الباحثون ما يلي : تبين ان استخدام التدريب الهرمي المزدوج ساهم وبشكل فعال في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة .

The effect of hierarchical trainingTo develop practical training and anaerobic enduranceAnd the spiking blow for volleyball players

Abstract

The current world seeks to supply the most of the fruits of human knowledge and tries hard to search for the most important scientific

facts, programs, means and advanced devices in various fields, including the sports field, and among these means is the use of various and advanced training devices and programs for the purpose of achieving the desired goal, which is to reach the desired level. The game of volleyball is one of the sports that need high technology in training according to scientifically studied grounds because it is one of the games that relate to the abundance of its variables, its composition and the speed of change, all of which require a technical and high training depth and the players' possession of different physical characteristics mixed in physical performance and skill. The study to: Preparing suggested exercises using the hierarchical dual training method. The researchers used the experimental approach with two equal groups with a cardiac and post-test. The research sample was represented by the youth volleyball players and their number reached 12 players. 3) Training units per week. The data were processed statistically, and the researchers concluded the following. It was found that the use of the dual hierarchical training method effectively contributed to the development of non-explosive strength, which is characterized by speed and some functional variables for volleyball players.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمه البحث واهميته

إن المعنيون بالجانب الرياضي لهم دور كبير في تقدم المجتمع وازدهاره من خلال الارتقاء بالألعاب الرياضية وتحقيق الانجازات العالية بالإضافة إلى البحث والتقصي عن أفضل الوسائل والطرائق التي تختصر الزمن والجهد لتحقيق تلك الانجازات سواء في تشجيع المجتمع على

ممارسة الرياضة أو الانتقاء الصحيح للرياضيين الأبطال أو استخدام التدريب الرياضي على وفق الأسس العلمية الصحيحة ولجميع الألعاب الفردية والفرقية.

و تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب على وفق أسس علمية مدروسة لكونها من الألعاب التي ترتبط بكثرة متغيراتها وتركيبها وسرعة التغيير وكلها تحتاج إلى عمق تدريبي تقني وعالي وامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المختلفة الممزوجة في الأداء البدني والمهاري وتركز هذه الدراسة إلى معرفة التكيفات الوظيفية لأجهزة الجسم التي تحدث للاعبين كرة الطائرة من خلال اختبارات خاصة يقوم بها الباحثون في هذا المجال وما ينتج عنها من مؤشرات حقيقة تعبر عن مدى التحسن الذي وصل إليه اللاعبون ، خاصة وأن الأداء المهاري والبدني يقترن بتنفيذه بمستوى الترابط بين المتغيرات الفسيولوجية والتكيف في الأداء وهذا يعني أن الأساس الذي يبنى عليه اللاعب في تنفيذه المهام الموكلة له في فترة المنافسات وبذلك يتسنى للمدربين تطوير وتحسين هذه القابليات من خلال المستويات التي تم التعرف إليها من مرحلة المنافسات. ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير التدريب الهرمي لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائية واداء الضربة الساحقة للاعبين الكرة الطائرة

1-2 مشكلة البحث

ان اللجوء الى ميادين البحث العلمي بعد التطور الكبير في لعبه كره الطائرة يعد من اولويات القائمين على هذه اللعبة. توجب البحث ايجاد الطرق الناجحه لملاحقه التطور الكبير الذي حصل في الرياضه بشكل عام وفي لعبه كره الطائرة بشكل خاص وتجلت مشكلة البحث وتضمنت أهمية الأهداف الأساسية للوصول بلاعبين كرة لطائرة إلى المستوى العالي وخاصة في إعداد اللاعبين هو إعدادهم بدنيا ومهاريا لضمان تطوير فاعلية أدائهم في إنشاء المباريات وبالتالي تحقيق الفوز ومن خلال المشاهدات والمقارنات الكثيرة مع المستويات العالية التي وصل إليها اللاعبون في مختلف دول العالم عربيا وإقليميا ودوليا لاحظت الباحثون إن هناك فروق كبيرة في إعداد اللاعبين العراقيين في الجوانب المذكورة وهناك تباين لدى اللاعبين و تأثيرها في الأداء المهاري والبدني وهو ما يحتاج معرفته المدربين في العملية التدريبية في كيفية تقييم اللاعبين وظيفياً وبدنياً وحتى يمكن في ضوءها الارتفاع بالحمل أو تثبيته أو تقليله ، كما يمكن

عن طريقها الكشف عن أي اختلال غير طبيعي في الحالة الصحية للاعب في بدايته ولكون الباحثون على تواصل واطلاع على المنافسات الرياضية لاحظا هناك ضعفاً في مستوى اللاعبين .وهنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال (هل هناك تأثير التدريب الهرمي لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائية واداء الضربة الساحقة للاعبى الكرة الطائرة 3-1 اهداف البحث: -

1- اعداد منهجين تدريبيين بأسلوب التدريب الهرمي المزدوج.-

2- التعرف على تأثير التدريب الهرمي لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائية واداء الضربة الساحقة للاعبى الكرة الطائرة 4-1 فروض البحث: -

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائية واداء الضربة الساحقة للاعبى الكرة الطائرة 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث لتطوير بعض القدرات البدنية والتحمل اللاهوائية واداء الضربة الساحقة للاعبى الكرة الطائرة 5-1 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: - لاعبي الكرة الطائرة من فئة الشباب لنادي الصناعة الرياضي

1-5-2 المجال الزمني: - للمدة من 2019/2/29 ولغاية 2019./5/2

1-5-3 المجال المكاني: - القاعة الداخلية لنادى الصناعة الرياضي

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: -

تم استخدام المنهج التجريبي لملائته لطبيعة المشكلة اذ يعد افضل المناهج مايمكن اتباعه للوصول الى نتائج حقيقية وصادقة .

2-2 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب لنادي الصناعة الرياضي بالكرة الطائرة وعددهم (12) لاعبا" اذ قسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبتين وتضم كل مجموعه (5) لاعبين ,كما تم اجراء التجانس في (الطول ,الوزن , العمر) وتبين ان

افراد عينة البحث متجانسه اذ قيمة معامل الالتواء $+3$ والمبينة في الجدول (1) وكذلك تم اجراء التكافؤ لمجموعتي البحث في الاختبارات القبليه وكما هو مبين بالجدول (2) .

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لافراد عينة البحث لغرض التجانس

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	17.56	0.35	17.00	0.681
الطول	171.11	2.54	171	0.764
الوزن	58.66	2.14	58	0.623

جدول (2) يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات البحث لغرض التكافؤ

الاختبارات	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		ت المحسوبة	الدالة
	ع	س	ع	س		
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	4.96	39.17	38.97	2.8	1915	غير معنوي
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	1.04	7.04	7.61	1.08	0.763	غير معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1.26	30.8	8.33	1.86	1.623	غير معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.52	7.67	7.5	0.55	1.442	غير معنوي
التحمل اللاهوائي	1.29	71.82	71.93	0.921	0.371	غير معنوي
مهارة الضرب الساحق	2.47	19.11	19.23	2.47	0.232	غير معنوي

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2- الاختبارات والقياس

3- جهاز لقياس الوزن والطول .

4- استمارة تسجيل وتفرغ البيانات

2-4 الاختبارات المستخدمة :-

1- اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين . (حسانين وحمدى .1997.ص15)

2- اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين . (حسانين 1995.ص105)

- 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .(علاوي .رضوان .1999.ص392)
- 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعيي (حسانيين وحمدى .1997.ص42)
- 5-اختبار القدرة اللاهوائية.(13: 163)
- 6-اختبار دفة الضرب الساحق القطري والمستقيم(13:231)
- 2-5 التجربة الاستطلاعية :
- تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/2/29 على عينة قوامها 2 لاعبين من مجتمع البحث ومن غير أفراد عينة البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لتحديد التكرارات والمجموعات وعلى مدى كيفية إجراء تمارين المقاومة لإفراد عينة البحث والمكان المناسب لتطبيق المنهاج فضلا" عن معرفة الأخطاء الناتجة عنها ومن ثم إجراء الاختبارات المستخدمة.
- 2-6 خطوات إجراء البحث :-
- 2-6-1 الاختبارات القبلية :- تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/3/3 على افراد عينة البحث .
- 2-6-2 المنهج التجريبي :-
- قام الباحثون بإعداد منهج تدريبي على اساس التجربة الاستطلاعية مستندين باعداد المنهج على بعض المصادر والمراجع العلمية وقد راع الباحثون المستوى والقابلية البدنية والمهارية لعينة البحث وقد اشتمل المنهج على (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية وقد تم تطبيق المنهج بتاريخ 2019/3/5 ولغاية 2019/4/30 وقد استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية (80) دقيقة , اذ كانت تموجات حمل التدريب 1/3 وقد نفذ المنهج في مدة الاعداد الخاص وطبق على المجموعة التجريبيتين >
- 2-6-3 الاختبارات البعدية :-
- تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/5/2 وقد حرص الباحثون على توفير كافة الظروف نفسها التي تم اجراء الاختبارات القبلية والاختبارات المتبعة نفسها سابقا" .
- 2-7 الوسائل الاحصائية :-
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

معامل الالتواء

اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مرتبطين

اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين غير مرتبطين .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية في الاختبارات القبلة البعدية لعينة

البحث

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات

البعدية لمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
القوة الانفجارية للرجلين	39.17	4.96	42.12	4.03	3.89	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	7.04	1.04	9.33	0.89	4.332	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	30.8	1.26	11.56	1.05	3.824	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	7.67	0.52	9.58	0.84	4.113	معنوي
القدرة اللاهوائية	71.82	1.29	78.73	0.486	4.26	معنوي
مهارة الضرب الساحق	19.11	2.47	23.34	2.42	3.791	معنوي

قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 4 = 2.78

من اجل التعرف على مدى التطور الحاصل في اتمتغيرات البحث . تم عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الجدول (3) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقد أظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون التطور الحاصل للمجموعة التجريبية إلى استخدام التدريب الهرمي المزدوج ذو الشدة المتزايدة تتدرجا من الأسفل للأعلى اذ تضمن المنهاج التجريبي على تمرينات بدنية بالأثقال وبعكس الحمل التدريبي الذي يتدرج من العالي إلى القسوي ونوع وطبيعة الأثقال المستخدمة والمقننة التي تلائم الحمل الملقى على عاتق عضلات اللاعبين والتي كان إحماءها مناسب لذلك الأسلوب التدريبي ، كما ساهمت التمرينات المختلفة المقاومات في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين من خلال

عمليتي المد والإنقباض المناسبين والتي لا تسبب ضرراً على الأربطة المفصالية حيث كانت شدة الحمل التدريبي مناسبة لعمر العينة ومستواهم التدريبي لتجنب الإصابات (MATHEWS.1997.p199). الرياضية . اذ يحتاج اللاعبون في اثناء اداء المهارات الحركية المختلفة الى انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك يكون هناك ارتباط القوة مع السرعة وهذا بدوره يؤدي الى تطور الاداء

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث

الجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة التجريبية الثانية لمتغيرات البحث

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
القوة الانفجارية للرجلين	2.8	38.97	4.04	40.11	3.912	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	1.08	7.61	1.03	8.4	4.93	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1.86	8.33	1.03	9.67	4.561	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.55	7.5	0.89	8.11	5.432	معنوي
القدرة اللاهوائية	0.921	71.93	1.43	75.34	3.86	معنوي
مهارة الضرب الساحق	2.47	19.23	2.42	22.31	4.521	معنوي

ينتضح من الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية اذ يبين هناك تطور في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية ذو الشدة المتزايدة من الأعلى للأسفل وقد تضمن المنهاج تمارين لتطوير والتركيز على استخدام حجم الحمل اكثر فاعليه لتأثيرات البدنية من خلال مراعاة التمرج بين الارتفاع والانخفاض . وهذا يتفق مع محمد حسن علاوي (أن التدريب الهرمي يودي الى احداث تغيرات بدنيه و فسيولوجيه ويتقدم مستوى الفرد كلما كانت التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف). (118:4)

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدي

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية ولمجموعتين التجريبتين البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت)	الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
القوة الانفجارية للرجلين	4.03	42.12	4.04	40.11	3.362	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	0.89	9.33	1.03	8.4	4.332	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1.05	11.56	1.03	9.67	5.371	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.84	9.58	0.89	8.11	3.113	معنوي
القدرة اللاهوائية	0.486	78.73	1.43	75.34	4.25	معنوي
مهارة الضرب الساحق	2.42	23.34	2.42	22.31	3.61	معنوي

قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 8 = 2.31

يتضح من الجدول (5) والذي يبين عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتين البحث بان هناك تطور في كلا المجموعتين ولكن تطور المجموعة التجريبية الأولى تطور واضح وافضل من المجموعة المجموعه الثانية وهذا يعود الى استخدام المنهاج التجريبي وهو اسلوب التدريب الهرمي المزدوج ذو الشدة المتدرجة من الأسفل للأعلى والذي تضمن تمارينات بالانتقال إذ أن التمارين كلها كانت تتشابه مع الحركات التي يؤديها اللاعبون مما يعمل على تطوير المجموعات العضلية العاملة نفسها في الأداء في أثناء اللعب، وهذا بفعل استعمال هذا الاسلوب الى التطور، اذ أن التدريب المقنن على وفق الأسس العلمية والتدرج والتغير في درجات الشدة وفق الأسلوب المتبع ادناه إلى زيادة الشد العضلي نتيجة استخدام الأحمال التدريبية تحت القوصية إلى القريبة منها مما أدى إلى اثاره اكبر عدد من الالياف العضلية ومن ثم زيادة القوة المنتجة (كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف كلما أدى إلى زيادة القوة العضلية التي تستطيع العضلة أنجازها) (علاوي وعبد الفتاح. 1997. ص123)، وتفسير ذلك أن الأحمال التدريبية والتدرج فيها في الوحدات التدريبية من الشدة المرتفعة إلى القوصى أحدثت في جسم اللاعب استجابات في النسيج العضلي لمواجهة هذا التغير في ظروف التدريب، وبعد حدوث التطور في ردود أفعال الجسم الداخلية تم استجابة اللاعبين لهذا التدريب وتكرار العمل. ويذكر (بريق. 2005. ص104) ان الأساليب الهرمية وهي أكثر الأساليب شيوعا لتطوير القوة والقدرة

وأهم ما يميز هذا الأسلوب هو التقدم التدريجي من الأثقال المنخفضة إلى الأثقال العالية مع التكرارات القليلة بعد ذلك قد يعود اللاعب إلى أثقال أقل وبتكرارات أعلى وأن المظهر السريع للقوة العضلية الذي يرجح كلاً من القوة والسرعة في الحركة اذ يؤكد (FRANDGO.1998.p78). ان التدريب العلمي المقنن في القدرات البدنية يؤدي الى حدوث تغيرات في اغلب المكونات العضلية والتي تطور الطاقة الحركية ومن ثم المهارات المرتبطة في الاداء .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات

بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائياً، توصلت الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ظهرت نتائج التقييم الإحصائي في تطبيق الأسلوب الهرمي المزدوج تطور إيجابي لصالح عينة البحث.

2. ساعد اسلوب التدريب الهرمي المزدوج على تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتحمل اللاهوائي لعضلات الذراعين والرجلين لدى عينة البحث.

3. ساعد اسلوب التدريب الهرمي المزدوج لتطوير القدرة اللاهوائية وأداء مهارة الضرب الساحق
2-4 التوصيات والمقترحات:

وضعت الباحثون التوصيات والمقترحات الآتية بالاعتماد على ما توصل إليه البحث الحالي من استنتاجات والتي لا بد من مراعاتها:

1. اعتماد المنهج التدريبي أسلوب التدريب الهرمي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الشباب بمرحلة الإعداد الخاص.

2. من الضروري مراعاة الأسس والأساليب العلمية بتخطيط التدريب عند استخدام أسلوب التدريب الهرمي المتعاكس وتعريف المدربين ومساعدتهم بطبيعته.

3-من المهم عند التدريب بأسلوب التدريب الهرمي أن تكون الأدوات التدريبية تتناسب مع نوع الرياضة التخصصية

المصادر العربية والاجنبية

1- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي ؛ ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)،

- 2- البرت فور كاسل؛ (ترجمة مركز التدريب والبرمجة)، ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم، 1993)،
- 3- محمد عثمان؛ موسوعة العاب القوى -تكنيك -تدريب -تعلم -تحكيم: (دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)،
- 4- محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ,جامعة حلوان, دار الفكر العربي,,1997
- 5- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم , الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , ط2 , القاهرة ,مركز الكتاب للنشر ,1997,
- 6-- محمد صبحي حسانين , القياس والتقويم في التربية الرياضية،ط1 ج1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)...
- 7-- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان , اختبارات الاداء الحركي ,ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 ,
- 8- محمد جابر بريقع؛ المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي, الناشر منشأة المعارف ,الاسكندرية ,2005.
- 9- Theory and methodology of training .O periodization .T,Bomba
1999,human kinetics publishing company,
- 10 FOX.E-L.MATHEWS.D.K: InterveltraningC.onditioning of sport and
central Fitness W.e saunder ,1997 .p19
- 11 -DESPINAL d.FRANDGO: MDABOLIC RESPONSES.to prolonged
work durng treadmill and wake Immersion running . FACULTY OF
HEALTH LONDON . 1998 , P. 78
- 21 - Komi P.V:Strength and power in sport, The Olympic Book of sport
.medicine, Blak werll scientific publication Germany, 2005

أثر جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة

بكرة السلة

جامعة الموصل

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي

مديرية تربية نينوى

م.د. ريان سمير محمد سليم السوفاجي

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على أثر جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة (النضال) بمحافظة نينوى البالغ عددهم (193) طالباً، للعام الدراسي 2017/2018 الواقعة في حي البلديات، وبلغ عدد عينة البحث (48) طالبا وبنسبة مئوية بلغت (24,87%)، وتم توزيعهم على اربع مجموعات متساوية بواقع (12) طالب لكل مجموعة، وتم التكافؤ فيما بين مجموعات البحث الاربعة في كل من المتغيرات (العمر والطول والكتلة وبعض العمليات العقلية وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة) وأستخدم الباحثان تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، واشتملت وسائل جمع البيانات على المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية .

وتم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة بالاعتماد على (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة - وزارة التربية) على المجموعة الضابطة، كما تم تطبيق البرامج التعليمية الموضوعية من قبل الباحثان والخاصة بجدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة على المجموعات التجريبية الثلاثة، وتكونت البرامج التعليمية من (44) وحدة تعليمية بواقع (11) وحدة تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل أسبوع باستثناء (التهديف استمر (3) وحدات تعليمية) ومدة كل وحدة تعليمية (45) دقيقة.

وتوصل الباحثان إلى أن جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة والبرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة أثرت ايجابياً في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة. الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين الموزع، المهارة المفتوحة، كرة السلة.

The effect of Scheduling Distributed Practice with Different Rest Periods on Achievement of some Open Basketball Skills

ABSTRACT

The research aimed at investigating the effect of scheduling distributed practice with different rest periods on Achievement of some Open Basketball Skills. The researchers used experimental approach to suit the nature of the research. The research community consisted of (193) students in the intermediate year (2017/2018) in the district of Al-Baladiyat in Nineveh city. The sample consisted of (48) students (24.87%) and divided into four equal groups, with (12) student per group, equivalence was conducted in (age, height, mass, some mental abilities, and a number of physical and motor elements that affect on learning achievement of some basketball skills). Experimental design groups with pre-test and post-test was adopted. Interviews, questionnaire, tests, measurement and scientific observation were used to collect data. The educational program for the school was applied to the control group (the Instructor's guide of Physical Education for the intermediate stage - Ministry of Education) and the educational programs for scheduling distributed practice were applied to the three experimental groups. Educational programs included (44) educational unit, (11) units for each group, two units per week (except scoring which continued (3) educational units), the duration of each educational unit (45 minutes)

The researchers found that the three educational programs for scheduling distributed practice with different rest periods and the

educational program for the control group positively affected on achievement of some open basketball skills.

Key words: Distributed Practice Scheduling, open skill, basketball.

1- التعريف بالبحث:

1-1- المقدمة وأهمية البحث:

ان التغييرات السريعة في العصر الحالي تفرض علينا احترام التطورات التي تهدف ي لتطوير العملية التعليمية بشكل عام وعلوم التربية الرياضية بشكل خاص، بعد ما اصبحت الرياضة تعتمد على العديد من العلوم النظرية والتطبيقية، والذي يهنا هنا هو المتعلم والعملية التعليمية التي نسعى من خلالها للحصول على نواتج ايجابية تهم المتعلم وتخدم عملية تعلمه، لذا فإن اختيار الطريقة التعليمية المناسبة من قبل المدرس، تعمل بشكل أو بآخر على إيصال المتعلم للأداء الفني الصحيح والناجح للمهارات والحركات الرياضية. (اللامي وآخرون، 2018، 88)

وبما أن المدرس هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية فلا بد أن يكون لديه صورة واضحة عن طريقة وأسلوب وضع البرامج التعليمية المناسبة، وسبل تطويرها والارتقاء بها، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يتلاءم مع إمكانيات وقدرات المتعلمين ومرحلتهم العمرية، كي يتمكن من تحقيق نتائج تعلم جيدة. (المفتي والكاتب، 2004، 1)

ويعد التعلم الحركي أحد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة لأهميته في تعليم واكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وبأقل وقت وجهد ممكن.

ومن هنا فان التعلم الحركي يعني ان ينظم المتعلم استجاباته الحركية وفقاً لمتطلبات البيئة، ولا يتم ذلك إلا من خلال عملية اكتساب معلومات أولية عن الأداء، يعمل المتعلم بعدها على تحسين هذا الأداء وصولاً الى تثبيت المعلومات الخاصة بهذا الأداء والوصول بالحركة الى الاداء الافضل. (الحديثي، 2013، 26)

وقد تطرق العديد من الباحثين من خلال استخدامات مختلفة إلى جدولة توزيعات حركة المتعلم وتنظيمها في أثناء أدائه التمارين البدنية والمهارية في دروس التربية الرياضية، لذا فان جدولة التمرين وتنظيمه لا بد أن يعتمد على متطلبات المهارة أو الفعالية المراد تعلمها، وعلى الوقت

المخصص، ومستوى المتعلمين والإمكانات المتوفرة في بيئة المتعلم، وعدد المحاولات التي يكرر فيها المتعلم التمرين وفترة الراحة بين التكرارات. (Schmidt,1991,199)

وقد قام العديد من المتخصصين في التعلم الحركي بتصنيف المهارات إلى تصنيفات عدة ومنها تصنيف المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة، فالمهارة المغلقة هي التي تكون في محيط ثابت قابل للتنبؤ، في حين أن المهارة المفتوحة هي التي يكون محيطها غير ثابت وغير قابل للتنبؤ.

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي شهدت اقبالاً وتطوراً كبيراً على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على عدد كبير من المهارات الفنية والخطط المتنوعة والتي تكون مشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون الجماعي لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي، والمهارات الأساسية في لعبة كرة السلة تُعد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التعليم، لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير إذ يشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للمتعلمين في لعبة كرة السلة. وتكمن أهمية البحث والحاجة إليه في النقاط الآتية:

- كونه مجالاً لم يتطرق الباحثون إليه على حد علم الباحثان في تعلم فن الأداء والانجاز لبعض المهارات الأساسية المغلقة والمفتوحة بكرة السلة.

- إيجاد أفضل أسلوب تعليمي يعمل على تحقيق أكبر قدر من تعلم فن الأداء والانجاز وذلك باستخدام وتجريب أسلوب من أساليب الجدولة وهو التمرين الموزع وبفترات راحة مختلفة (ضمن ثلاثة برامج تعليمية).

- استثمار إجراء البحث على فئة عمرية صغيرة هم طلاب الصف الاول المتوسطة لم يتم البدء بتعليمهم بعض المهارات الأساسية المغلقة والمفتوحة بكرة السلة.

1-2- مشكلة البحث:

تعد جدولة التمرين بأساليبها المختلفة مواضيع أعطت للعملية التعليمية مجالاً واسعاً للبحوث العلمية، وحققت نتائج جيدة أثرت بشكل ايجابي في تعلم العديد من الألعاب الرياضية، ضمن برامج تعليمية تسهل وتيسر من عملية تعلم الأداء الفني والانجاز للألعاب الرياضية المختلفة، ومنها جدولة التمرين الموزع والتي تعتمد على العلاقة ما بين العمل والراحة، أي فترة أداء

التمرين وكم يحتاج المتعلم الى راحة، والتي تعطى أحياناً بفترة راحة مساوية الى فترة العمل أو أكثر إلا أن هذه الزيادة لم تُبحث من قبل.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

أي فترة راحة ضمن أسلوب جدولة التمرين الموزع هي الأفضل في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة؟

1-3- أهداف البحث:

1-3-1- الكشف عن أثر جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة والبرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

1-3-2- المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة والبرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

1-4- فروض البحث:

1-4-1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي استخدمت البرامج التعليمية المتضمنة جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة والمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

1-4-2- وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي استخدمت البرامج التعليمية المتضمنة جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة والمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

1-5- تحديد المصطلحات:

1-5-1- التمرين الموزع: يُعرف بأنه "الأسلوب الذي تكون فيه فترات الراحة بين الممارسات مساوية أو تزيد عن فترة التمرين". (Gally & Foster, 1988, 108)

1-5-2- الانجاز: يُعرف بأنه "أقصى نتيجة يستطيع الفرد تحقيقها باستثمار كافة قدراته البدنية والحركية والعقلية والنفسية". (خويلة، 1999، 17)

1-5-3- المهارة المفتوحة: تُعرف بأنها " المهارة التي تستخدم الحركات المتنوعة لتحقيق الهدف المطلوب وتحتاج الانماط الحركية المتنوعة لأن تمارس لمحاولة تعلم مواكبة المتغيرات البيئية المتنوعة للحركات المناسبة". (محجوب، 2014، 226)

2- إجراءات البحث:

2-1- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، بتصميم ثلاثة مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات الأربعة.

2-2- مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة (النضال) الواقعة في حي البلديات في محافظة نينوى والبالغ عددهم (193) طالباً للعام الدراسي 2018/2017 وبواقع خمسة شعب، وتم اختيار أربع شعب لتكون عينة البحث بصورة عمدية تم توزيع الشعب عشوائياً على أساليب الجدولة الموزع، وبلغ عدد كل مجموعة (12) طالباً بعد أن تم استبعاد عدد من الطلاب من الشعب الأربعة ، وبهذا يكون المجموع الكلي للعينة (48) طالباً وبنسبة مئوية بلغت (24,87%).

2-3- التصميم التجريبي:

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي) (فان دالين، 1984، 396). وكما موضح بالشكل (1) الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
الانجاز لبعض	جدولة التمرين الموزع بفترة راحة مساوية لفترة الأداء	الانجاز لبعض	الأولى
المهارات المفتوحة	جدولة التمرين الموزع بفترة راحة أكبر من فترة الاداء بقليل	المهارات المفتوحة	الثانية
بكرة السلة	جدولة التمرين الموزع بفترة راحة اكبر من فترة الاداء السابق	بكرة السلة	الثالثة
	البرنامج الخاص بالمدرسة (مديرية تربية نينوى)		الضابطة

2-4-4- أدوات جمع البيانات:

2-4-4-1- المقابلة الشخصية: تمت مع المختصين في التعلم الحركي وطرائق التدريس وكرة السلة.

2-4-4-2- الاستبيان: تم توزيع عدد من الاستبيانات للأغراض الآتية (تحديد المهارات المفتوحة بكرة السلة ، تحديد بعض العمليات العقلية ، تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، تحديد صلاحية البرامج التعليمية الخاصة بجدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة وبرنامج المجموعة الضابطة).

2-4-4-3- القياسات والاختبارات:

1- قياس كل من الطول والكتلة والعمر لعينة البحث.

2- اختبار الانتباه، باستخدام اختبار (الحمز). (الصائغ، 2013 ، 128-134).

3- اختبار الذكاء . (صالح، 1972، 588)

4- اختبار بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، وكالاتي:

أ- السرعة الانتقالية. (ابو زيد، 2005، 401)

ب- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. (علاوي ورضوان، 1982، 87)

ت- القوة الانفجارية لعضلات الذراعين. (حسن وآخرون، 1983، 376)

ث- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين. (عبد الجبار وبسطويس، 1987، 347)

ج- مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين. (خاطر والبيك، 1978، 383)

5- اختبار الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، وكالاتي:

الاختبارات المهارية المفتوحة بكرة السلة (المصممة من قبل الباحثان):

1- مهارة المناولة الصدرية من الحركة (سنة مثيرات).

2- مهارة التهديف من الثبات (مثيرين / هدفين).

3- مهارة المحاورة (الطبطبة المتعرجة) (مثيرين).

2-4-4-3-1- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المصممة (المقترحة)

2-4-4-3-1-1- صدق الاختبارات المهارية المصممة (المقترحة)

قام الباحثان بعرض الاختبارات المصممة على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في (القياس والتقويم وكرة السلة والتعلم الحركي) شأنها بذلك شأن الاختبارات المهارية الأخرى المختارة وان موافقتهم عليها تحقق الصدق الظاهري لهذه الاختبارات، فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي ويبين الجدول (1) قيم معامل الصدق الذاتي.

وقام الباحثان باجراء تجربتين استطلاعتين للتحقق من الإجراءات العلمية للاختبارات المهارية المصممة (المقترحة) وكما يأتي:

أولاً: التجربة الاستطلاعية الأولى:

تمت باختيار عينة قوامها (10) طلاب من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من العينة الرئيسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من قاعة رقم (5) وطبقت الاختبارات المهارية المصممة (المقترحة) عليهم وذلك في الساعة الثانية ظهراً من يوم الأثنين الموافق 19 / 2 / 2018، وكان هدف هذه التجربة ما يأتي:

- 1- التعرف الى امكانية العينة في تطبيق الاختبارات المهارية واستيعابهم لها.
- 2- التأكد من ملائمة الابعاد والمسافات الخاصة بالاختبارات المهارية.
- 3- التعرف على الزمن المستغرق في تطبيق هذه الاختبارات المهارية.
- 4- تدريب فريق العمل المساعد.

وكان من نتائج هذه التجربة ما يأتي:

- أ- تغيير عدد المثيرات في اختبار الطبطبة من أربعة مثيرات الى مثيرين .
- ب- ضرورة وضع الشواخص لتحديد مكان الانطلاق عند سماع المثير في اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه (مثيرين) لغرض ضمان قطع المسافة المطلوبة وتأدية الاختبار بصورة جيدة فضلاً عن الاسهاب في شرح هذا الاختبار.
- ج- ضرورة توضيح كيفية حساب الدرجة للاختبارات المهارية المفتوحة.
- د- ضرورة توضيح امكانية استخدام المثيرات بصورة متكررة.
- هـ- التأكيد على مكان وقوف الطلاب (عينة البحث) وكيفية الحركة في اثناء أداء الاختبارات.
- و- عدد التكرارات الخاصة باختبار التهديد من الثبات على (مثيرين / هدفين).

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية: بعد ان اطلع الباحثان على نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى والتعديلات التي قاما بها، ولعدم كفاية الصدق الظاهري في اعتماد صدق الاختبارات، فقد قام الباحثان باجراء الاختبارات المهارية بصيغتها الجديدة على (10) طلاب من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من العينة الرئيسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من قاعة رقم (3) وطبقت الاختبارات المهارية المصممة عليهم، وذلك في الساعة الثالثة ظهراً من يوم الثلاثاء الموافق 20 / 2 / 2018. مراعيان النقاط التي أفرزتها التجربة الاستطلاعية الأولى إذ بلغت قيم الصدق الذاتي بين (0,92 – 0,95).

2-4-3-2- ثبات الاختبارات المهارية المصممة (المقترحة):

لأجل الحصول على ثبات الاختبارات تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار ، إذ قام الباحثان باجراء الاختبارات على عينة من الطلاب البالغ عددهم (33) طالباً يمثلون قاعة (4) من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من العينة الرئيسة ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وطبقت الاختبارات المصممة عليهم بتاريخ 2018/2/27، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بتاريخ 2018/3/6 أي بعد مرور (7) أيام وعلى العينة نفسها وتحت الظروف نفسها ثم قام الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وكانت قيم معامل الارتباط عالية إذ بلغت (0,916 ، 0,876 ، 0,858) وهذا يعني أن الاختبارات المهارية المصممة المستخدمة في البحث تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1). يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المهارية المصممة

ت	الاختبارات المفتوحة	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	المناوله الصدرية من الحركة (سته مثيرات)	0,916	0,95
2	التهديف من الثبات (مثيرين / هدفين)	0,876	0,93
3	المحاورة (الطبطبة المتعرجة) (مثيرين)	0,858	0,92

2-4-3-3- موضوعية الاختبارات المهارية المصممة (المقترحة)

تم تسجيل النتائج من قبل محكمين في آن واحد من فريق العمل المساعد^(*)، وقد تعمد الباحثان ان يكون كل حكم بعيداً عن الآخر في اثناء اجراء الاختبار علماً ان عينة الموضوعية هي عينة الثبات نفسها وتم إجراء الارتباط البسيط بين درجتي المحكمين، وبلغ معامل الارتباط للاختبارات المهارية المصممة وعلى التوالي (0,96 ، 0,98 ، 0,97) مما يدل على موضوعية التقويم.

2-5- تكافؤ مجموعات البحث الأربعة

2-5-1- تكافؤ مجموعات البحث الأربعة في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة ، بعض القدرات العقلية ، بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية):

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث الأربعة في المتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة ، الانتباه ، الذكاء)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
العمر (شهر)	بين المجموعات	3	20,750	6,917	1,945
	داخل المجموعات	44	156,500	3,557	
الطول (سم)	بين المجموعات	3	12,896	4,299	0,157
	داخل المجموعات	44	1201,917	27,316	
الكتلة (كغم)	بين المجموعات	3	4,916	1,639	0,040
	داخل المجموعات	44	1781,000	40,477	
الانتباه (درجة)	بين المجموعات	3	4,833	1,611	0,114
	داخل المجموعات	44	622,833	14,155	
الذكاء (درجة)	بين المجموعات	3	3,417	1,139	0,294
	داخل المجموعات	44	170,500	3,875	
السرعة الانتقالية	بين المجموعات	3	0,062	0,021	0,625

(*) 1- م. م. محمد عبد الوهاب عزيز: مدرس في تربية نينوى

2- م. م. دريد سهيل عبد الله: مدرس في تربية نينوى

	0,033	1,466	44	داخل المجموعات	
0,129	0,722	2,167	3	بين المجموعات	القوة الانفجارية
	5,580	245,500	44	داخل المجموعات	لعضلات الرجلين
0,089	0,032	0,079	3	بين المجموعات	القوة الانفجارية
	0,364	16,013	44	داخل المجموعات	لعضلات الذراعين
0,043	0,056	0,167	3	بين المجموعات	القوة المميزة
	1,307	57,500	44	داخل المجموعات	بالسرعة لعضلات الذراعين
0,025	0,354	1,063	3	بين المجموعات	مرونة الجذع
	14,438	635,250	44	داخل المجموعات	والعضلات الخلفية للفخذين

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (3 ، 44) = 2,838
 2-5-2- تكافؤ مجموعات البحث الأربعة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة (الاختبارات
 المهارية) بكرة السلة:

الجدول (3) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة
 في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة (الاختبارات المهارية) بكرة السلة

ت	الاختبارات المهارية المفتوحة (المصممة)	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
1	المناولاة الصدرية من الحركة (ست مثيرات)	درجة	بين المجموعات	3	3,083	1,028	1,728
			داخل المجموعات	44	26,167	0,595	
2	التهديف من الثبات (مثيرين/هدفين)	درجة	بين المجموعات	3	0,417	0,139	0,453
			داخل المجموعات	44	13,500	0,307	
3	المحاورة (الطبطبة) (مثيرين)	درجة	بين المجموعات	3	5,377	1,792	1,517
			داخل المجموعات	44	51,981	1,181	

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (3 ، 44) = 2,838

من الجدولين (2، 3) يتبين وجود فروق غير معنوية بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في المتغيرات كافة، مما يدل على التكافؤ بين مجموعات البحث الأربعة في تلك المتغيرات.

2-6- متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

2-6-1- المتغيرات المستقلة للبحث:

- 1- جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مساوية لفترة الأداء (المجموعة التجريبية الاولى)
- 2- جدولة التمرين الموزع بفترات راحة اكبر من فترة الأداء بقليل (المجموعة التجريبية الثانية)
- 3- جدولة التمرين الموزع بفترات راحة اكبر من فترة الأداء السابق (المجموعة التجريبية الثالثة)
- 4- (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة (المجموعة الضابطة).

2-6-2- المتغيرات التابعة للبحث:

1- الإنجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة (الاختبارات المهارية).

2-7- البرامج التعليمية:

2-7-1- البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة:

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بكرة السلة والدراسات السابقة و(البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة / دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) بالإضافة الى الاستبيان الذي تم توزيعه والخاص بمهارات كرة السلة، قام الباحثان بكتابة البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة الخاص بتعلم بعض المهارات المفتوحة بكرة السلة الذي تكون من (11) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مهارة، ما عدا مهارة التهديف فقد استمرت (3) وحدات تعليمية، وبواقع (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، واحتوت كل وحدة تعليمية على (القسم التحضيري) الذي يشمل المقدمة وأخذ الغياب والإحماء والتمارين البدنية، كذلك (القسم الرئيسي) الذي يحوي على الجزء التعليمي والجزء التطبيقي، و(القسم الختامي) ويشمل تمارين التهدئة، وتم عرض البرنامج على مجموعة من المختصين في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس وكرة السلة) وبعد إجراء المقابلة الشخصية مع البعض منهم، تم الاتفاق على صلاحية هذا البرنامج بعد إجراء التعديلات التي أقرها المختصون.

2-7-2- البرامج التعليمية لمجموعات البحث التجريبية الثلاثة:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي وكرة السلة بصورة عامة وجدولة التمرين بصورة خاصة، فضلاً عن خبرة أحد الباحثين في كرة السلة، تم وضع البرامج التعليمية لمجموعات البحث التجريبية الثلاثة ضمن أساليب (جدول التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة) وقد احتوت البرامج التعليمية على نفس المفردات الخاصة بالبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة مع مراعاة الاختلاف في طريقة توزيع التمارين وفترات الراحة بينها بعد ذلك تم عرض البرامج التعليمية لمجموعات البحث التجريبية الثلاثة على المختصين في (التعلم الحركي، طرائق التدريس ، كرة السلة) وبعد المقابلات الشخصية^(132*) مع العديد منهم تم إجراء التعديلات التي أشاروا إليها، وتم الاتفاق على صلاحية البرامج التعليمية.

2-7-3- الخطة الزمنية للبرامج التعليمية:

تضمنت البرامج التعليمية (44) وحدة تعليمية للأساليب التعليمية موزعة على المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة وبواقع (11) وحدة تعليمية لكل برنامج تعليمي، وقد استغرق تنفيذ البرامج التعليمية خمسة أسابيع ونصف، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ومدة كل وحدة تعليمية (45) دقيقة وطبق أحد الباحثين هذه البرامج.

2-8- الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

2-8-1- الاختبارات القبليّة:

(132*) 1 - أ.د. طلال نجم عبد الله : طرائق التدريس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

2- أ.د. عصام محمد عبد الرضا : كرة السلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

3- أ.م.د. خالد عبد المجيد عبد الحميد: التعلم الحركي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

4- أ.م.د. نوفل فاضل رشيد : التعلم الحركي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

5- م.د. صباح جاسم محمد: كرة السلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

تم اجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالإنجاز لبعض الاختبارات المهارية المفتوحة بكرة السلة في يومي الأربعاء والخميس الموافق 14 و 2018/3/15 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطلاب قام أحد الباحثين بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب لتكون لديهم فكرة عن كيفية أداء الاختبارات المهارية وكان ترتيب الاختبارات المهارية كالآتي:

اليوم الأول

اليوم الثاني

- المناولة الصدرية من الحركة (سنة مثيرات).
 - اختبار المحاورة (الطبطة) (مثيرين).
 - اختبار التهديف من الثبات (مثيرين/هدفين).
- 2-8-2- التجربة الرئيسة:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على مجموعات البحث الأربع يوم الأثنين الموافق 2018/3/19 وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ، باستثناء مهارة التهديف استمرت ثلاث وحدات تعليمية، وتم توزيعها على وفق جدول توزيع حصص درس التربية الرياضية لمجموعات البحث الأربع، وتم تنفيذ التجربة التي شملت أربعة أساليب، تطبق المجموعة الضابطة (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة / دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) من قبل أحد الباحثين (المدرس) وفيه يتم تنفيذ التمارين والتكرارات بشكل متسلسل أي تنفيذ التمرين الأول بعدد تكراراته من قبل الطلاب يليه التمرين الثاني وهكذا حسب البرنامج الخاص بدليل مدرس التربية الرياضية في حين تقوم المجموعة التجريبية الاولى بتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بجدولة التمرين الموزع بفترة راحة مساوية لفترة الأداء، بينما تقوم المجموعة التجريبية الثانية بتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بجدولة التمرين الموزع بفترة راحة أكبر من فترة الأداء بقليل، في حين تقوم المجموعة التجريبية الثالثة بتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بجدولة التمرين الموزع بفترة راحة أكبر من فترة الأداء السابق، وذلك من أجل معرفة أثر هذه الأساليب في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية في يوم الأثنين الموافق 2018 / 4 / 23.

2-8-3- الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالإنجاز لبعض الاختبارات المهارية المفتوحة بكرة السلة في يومي الأربعاء والخميس الموافق 25 و 26/4/2018 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان ترتيب الاختبارات المهارية بنفس الترتيب المعتمد للاختبارات القبليّة.

2-9- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق أهداف وفروض البحث ومنها: (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد وتحليل التباين باتجاه واحد وقيمة أقل فرق معنوي (LSD)، والنسبة المئوية).

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة (الاختبارات المهارية) بكرة السلة

م	ت	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
				-س	±ع	-س	±ع	
1ت	1	المناوله الصدرية من الحركة (سته مثيرات)	درجة	4,666	0,651	8,416	0,792	*15,000
	2	التهديف من الثبات (مثيرين)	درجة	3,666	0,492	7,500	0,674	*23,000
	3	المحاورة(الطبطبة)(مثيرين)	ثانية	16,875	1,200	13,586	0,675	*9,076
2ت	1	المناوله الصدرية من الحركة (سته مثيرات)	درجة	4,166	0,834	8,750	0,753	*14,652
	2	التهديف من الثبات (مثيرين)	درجة	3,916	0,514	8,166	0,834	*17,000

*13,298	0,642	13,350	1,034	17,035	ثانية	المحاورة (الطبطة) (مثيرين)	3	
*17,234	0,778	9,333	0,900	4,083	درجة	المناوله الصدرية من الحركة (سته مثيرات)	1	ت3
*16,258	0,996	8,583	0,621	3,750	درجة	التهديف من الثبات (مثيرين)	2	
*18,263	0,569	12,932	0,920	16,991	ثانية	المحاورة (الطبطة) (مثيرين)	3	
*5,722	1,484	7,250	0,668	4,583	درجة	المناوله الصدرية من الحركة (سته مثيرات)	1	ض
*9,027	0,996	6,583	0,577	3,833	درجة	التهديف من الثبات (مثيرين)	2	
*4,356	0,823	14,161	1,169	16,206	ثانية	المحاورة (الطبطة) (مثيرين)	3	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (11=1-12) وأن قيمة (ت) الجدولية=2,20

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعات البحث الأربع في جميع الاختبارات المهارية الخاصة بالإنجاز، ولمصلحة المجموعات التجريبية الثلاثة، وهذا يحقق الفرض الأول للبحث، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير البرامج التعليمية المستخدمة، والتي تضمنت فترات راحة بين التكرارات وبين التمارين خلال الوحدة التعليمية الواحدة، وحسب نوع وعدد الممارسات وفترات الراحة، مما انعكس ايجابياً في تحسن الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، فضلاً عن الترتيب والتنظيم للتمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية، إذ " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " (شلس و محمود، 2000، 129-130)، فضلاً عن استخدام الباحثان التمارين التعليمية من حيث تنوع البيئة وتغييرها لدى المتعلمين أسهم في تحسن الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة، إذ " إن المتعلم في المهارات المفتوحة

يحتاج باستمرار إلى التفكير السريع في المحيط، ويحتاج من خلال ذلك إلى الضبط والتفكير بدقة كبيرة في ظروف المحيط والمتغيرات وبذلك يكون شكل المهارة المفتوحة متنوعا مع محاولات الممارسة" (Ronaled,1997,199).

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

الجدول (6) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الأربع في الإنجاز لبعض المهارات المفتوحة (الاختبارات المهارية) بكرة السلة

ت	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
1	المناولاة الصدرية من الحركة (ستة مثيرات)	درجة	بين المجموعات	3	27,729	9,243	*9,226
			داخل المجموعات	44	44,083	1,002	
2	التهديف من الثبات (مثيرين/هدفين)	درجة	بين المجموعات	3	27,417	9,139	*11,655
			داخل المجموعات	44	34,500	0,784	
3	المحاورة (الطبطة)(مثيرين)	ثا	بين المجموعات	3	9,476	3,159	*6,754
			داخل المجموعات	44	20,580	0,468	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (3, 44) (ف) الجدولية = 2,838

الجدول (7) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين مجموعات

البحث الأربع في الإنجاز لبعض المهارات المفتوحة (الاختبارات المهارية) بكرة السلة

ت	المجموعات الاختبارات	ت1	ت2	ت3	ض	-1	-1	-1	ت-3	(L.S.D)
		-س-	-س-	-س-	-س-	ت3	ض	ت3	ت3	
1	المناولاة الصدرية من الحركة (ستة مثيرات)	8,41	8,750	9,333	7,250	0,334	0,917	1,166	2,083	0,825
		6				*2	*3	*1	*3	
2	التهديف من الثبات (مثيرين)	7,50	8,166	8,583	6,583	0,666	1,083	0,917	2,000	0,730
		0				*2	*3	*1	*3	
3	المحاورة (الطبطة)(مثيرين)	13,5	13,35	12,93	14,16	0,236	0,663	0,575	1,229	0,564
		86	0	2	1	*2	*3	*1	*3	

ت1* لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (جدولة التمرين الموزع بفترة راحة مساوية لفترة الأداء)

ت2* لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (جدولة التمرين الموزع بفترة راحة أكبر من فترة الأداء بقليل)

ت3* لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة (جدولة التمرين الموزع بفترة راحة أكبر من فترة الأداء السابق)

يتبين من الجدولين (6 ، 7) أن هناك فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية والخاصة بالإنجاز ولمصلحة المجموعات التجريبية الثلاثة وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث، فقد كان الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بجدولة التمرين الموزع بفترة راحة أكبر من فترة الاداء السابقة) أكبر فترة راحة)) ويعزو الباحثان ذلك الى طريقة توزيع فترات الراحة، فالمجموعة التي تميزت بأطول فترة راحة هي الأفضل، كما كان الفرق المعنوي لمصلحة المجموعات التجريبية الثلاثة عند مقارنتهم مع المجموعة الضابطة في الانجاز للمهارات المفتوحة بكرة السلة، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية جدولة التمرين الموزع بفترة راحة مختلفة، أي تكون فيه فترات الراحة كافية بين تكرار وآخر بحيث تعطي فرصة أكبر للمتعلمين لاستعادة الشفاء والرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية، إذ إن الجدولة الموزعة تعطي فرصة للمتعلم لتعزيز الاكتساب المبكر الذي يشكل الأساس السليم للتطور المهاري الذي يحدث في المستقبل نتيجة تكرار المهمات. كما " إن الاستثمار الصحيح والفعلي لوقت التعلم المخصص للواجبات الحركية والإيقاع الصحيح والتطبيق الملائم بين فترات العمل والراحة الذي يتميز به هذا الأسلوب قد أثر وبصورة فاعلة في التطبيق الصحيح في الأداء بصورة مميزة " (العلاف، 2006، 57-58) والأداء الفني الجيد للمهارات يصاحبه تحقيق انجاز جيد في المهارات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:**4-1- الاستنتاجات:**

1- أثرت البرامج التعليمية الثلاثة الخاصة بجدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة والبرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) ايجابياً في الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

2- تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة على المجموعة التجريبية الثانية التي بدورها تفوقت على المجموعة التجريبية الأولى، وجميعهم تفوقوا على المجموعة الضابطة في الإنجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

3- كلما زادت فترة الراحة في جدولة التمرين الموزع حققت نتائج ايجابية في الإنجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

4-2- التوصيات:

1- استخدام البرامج التعليمية الثلاثة الخاصة بجدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة عند البدء بتطوير الانجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

2- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي والخاص بالمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت فترات راحة أكبر في تطوير الإنجاز لبعض المهارات المفتوحة بكرة السلة.

3- التدرج في ترتيب مهارات كرة السلة للصف الأول المتوسط من المهارات المغلقة (ذات البيئة الثابتة) إلى المهارات المفتوحة (ذات البيئة غير الثابتة) أي الانتقال من السهل إلى الصعب.

4- إجراء دراسات أخرى تستخدم جدولة التمرين الموزع بفترات راحة مختلفة عن فترات الراحة الخاصة بالدراسة الحالية على طلاب الصف الأول المتوسط.

5- إجراء دراسات مشابهة وبناء المزيد من الاختبارات المفتوحة بكرة السلة لمواكبة التطورات السريعة والمتغيرة في الأداء المهاري وتطوير الانجاز.

المصادر

1- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

- 2- الحديثي، خليل ابراهيم سليمان (2013). التعلم الحركي، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا.
- 3- حسن، عفاف عبد الكريم (1990): التدريب للتعلم في التربية البدنية الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 4- خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي (1978). القياس في المجال الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 5- خويلة، قاسم محمد علي (1999). دراسة انتقال أثر التعلم على مستوى التحصيل في بعض فعاليات الرمي بألعاب القوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- 6- شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000). التعلم الحركي، جامعة البصرة، البصرة، العراق.
- 7- صالح، أحمد زكي (1972). علم النفس التربوي، ط 10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- 8- الصائغ، عمر ناطق عبد القادر (2013). أثر دمج بعض أساليب جدولة التمرين (التمرين) في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- 9- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسسي، وأحمد (1987). الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- 10- العلاف، معتصم طلال (2006). أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- 11- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1982). اختبار الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- فان دالين، ديوبولد (1984). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

- 13- اللامي، عبد الله حسين وآخرون (2018). تقنيات التعلم الحركي، ط1، دار الكتب والوثائق العراقية، جامعة القادسية، القادسية، العراق.
- 14- محجوب، وجيه (2014). التعلم الحركي (الذاكرة - الدوافع - النقل - التحفيز - اليقظة)، دار الكتب المصرية، مصر.
- 15- المفتي، وداد والكاتب، عفاف (2004). أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة، بحث منشور، مجلة الدراسات، مؤتمر التربية الرياضية، عدد خاص، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 16- Galley & Foster, (1988). Human movement, 2ndFd, Longman Singapore publisher, printed in Singapore.
- 17- Ronald. G. M (1997). Information in Motor Skills, Canada, Ontario.
- 18- Schmidt, A. R (1991). Motor control and Learning and performance, Human, Kinetics, Illinois, USA.

واقع توظيف أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل

فئة u13

حسام بوبلوط: طالب سنة ثانية دكتوراه : تحضير بدني رياضي

مزيان بوحاج: (مشرف) أستاذ التعليم العالي بروفيسور

حسنا مخلوف: طالبة سنة ثالثة دكتوراه: التدريب الرياضي

جامعة البويرة

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع توظيف واستخدام أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة u13 ذكور وإناث ، مع التعرف على واقع توظيف كل من ، جهاز قياس حامض اللاكتيك وجهاز القياسات الفسيولوجية المتعددة physio16 ، للاعبين الكاراتيه فئة u13 خلال البرامج التدريبية، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من 25 مدرب كاراتيه لولاية جيجل، وتم اختيار العينة بطريقة قصديه لصغر حجم مجتمع الدراسة، كما تم استخدام المنهج الوصفي للدراسة، وتم الاستعانة باستمارة استبيان لجمع البيانات والمعلومات وبعد تطبيق الأساليب الإحصائية المتمثلة في كا² تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا يتم توظيف أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة خلال موسم التدريب لدى جميع أندية الكاراتيه لولاية جيجل.
- لا يتم توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل.
- غياب جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل.

Abstract

This study aimed to identify the reality of employing and using modern physiological measurement devices at the level of karate clubs in the state of Jijel category u13 males and females, with an understanding of the reality of employing both, a lactic acid meter and a

physio16 multiple physiological measurement device, for U13 karate players during training programs, Where the study was conducted on a sample consisting of 25 karate instructors in the state of Jijel, and the sample was chosen in an intentional way due to the small size of the study population, and the descriptive approach was used for the study, and a questionnaire form was used to collect data and information, and after applying the statistical methods represented in Ka2, the following results were reached:

Modern physiological measurement devices are not employed during the training season at all karate clubs of Jijel state.

- Lactic acid meter is not employed in Karate Clubs in Jijel State.
- Absence of a physio16 multi-device at the Karate Clubs of Jijel State.

Keywords: Physiological Measurements, Karate, U13 Class.

مقدمة:

أصبحت الانجازات الرياضية و الأرقام القياسية تتحقق وتتخطم قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية⁽¹³³⁾، وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية، حيث أخذت رياضة المستويات العليا في الآونة الأخيرة شأنًا كبيرًا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة، وأصبحت المستويات والأرقام في تقدم مضطرد من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي⁽¹³⁴⁾، ونشهد في العالم الحالي فروقا واضحة من حيث النتائج، إذا ما تعلق بالرياضات

¹³³ - عبد المليك بسكري: استعمال الخصوصيات الفسيولوجية من أجل تحديد الخطة التكتيكية في كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 7، جامعة الجزائر 2014، 3، ص 61.

¹³⁴ - نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص 23.

التي تستعين بالآليات الحديثة كوسائل لبلوغ الهدف، أما بالنسبة للباحثين فان الوسائل التقنية و التكنولوجية

الحديثة تضمن لهم الحصول على معطيات دقيقة ومضبوطة تكفل لهم حسن التقدير والتنظيم لأجل بلوغ الأهداف المرجوة⁽¹³⁵⁾.

إن التدريب الرياضي الحديث اتخذ هيكلا تنظيميا يتفق مع حالة التطور الجديد باستخدامه وسائل حديثة علمية في عملية التدريب الرياضي بعيدا عن تلك الأساليب التقليدية المعتمد عليها سابقا واعتماد وسائل وأساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية⁽¹³⁶⁾

وان أهم ما يميز التدريب الرياضي ارتباطه بنظريات وأسس العلوم الأخرى التي يعتمد عليها أساسا في تشكيل معارفه ومعلوماته المختلفة، وبهذا فان التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة ولعل السبب يرجع إلى أن هذا العلم يهدف إلى الارتقاء بتطوير الأداء البدني للإنسان لتحقيق أعلى المستويات الرياضية⁽¹³⁷⁾، حيث أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم الحيوية وتحدث هذه التغيرات على مستوى الخلايا والأنسجة أيضا، وتشمل التغيرات اللا هوائية والهوائية لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء الرياضي، ونظرا لسعة التعامل وعمقه مع فسيولوجيا الرياضة خلال السنوات الأخيرة، استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي أسهمت في تطوير التدريب الرياضي⁽¹³⁸⁾، ولعل من أهمها الاعتماد على توظيف مختلف أجهزة

¹³⁵ - بدر الدين داسة: دور التكنولوجيات الحديثة في إيجاد وسائل ووسائل القياس التقنية في عالم التدريب الرياضي، مجلة دفاتر، العدد 13، جامعة بسكرة، 2018، ص 54.

⁴ - عادل مجيد خزل: استخدام تمرينات خاصة للقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وفق أنظمة الطاقة في تطوير بعض الجوانب البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد 41، العدد 1818، جامعة البصرة، 2014، ص 3.

¹³⁷ - شمس الدين الأمين عمر الفكي: أهم المتطلبات الفسيولوجية والانثروبومترية والفنية والإدارية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، 2018، ص 01.

¹³⁸ - أبو الرومي، وجدي عماد: استعادة اللياقة والاستشفاء الرياضي، ط 1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2018، ص 5.

القياسات الفسيولوجية التي تسمح بمراقبة وتقييم الأداء الرياضي للاعبين، وتعتبر هذه الأجهزة ذات أهمية كبيرة في المجال الرياضي، من خلال دراسة وقياس المتغيرات الفسيولوجية والتي تسمح بالتنبؤ للحالة الصحية للرياضي، والغرض الأساسي من استعمال القياسات والاختبارات في العملية التكوينية هو الوصول باللاعبين لأعلى المستويات من خلال تنمية كل القدرات الوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والخطية كوحدة متكاملة، ودراسة الصفات الفردية والجماعية من الناحية البدنية والفسيولوجية وكذا تقييم قدرات اللاعبين يمثلان مقارنة مزدوجة تسمح بتوجيه عمليتي تدريب وتقييم لاعبي المستوى العالي في الحاضر والمستقبل⁽¹³⁹⁾.

تعتبر رياضة الكاراتيه من الفنون القتالية والرياضات الفردية السريعة والقوية التي يكون تحرير الطاقة فيها بالنظامين الهوائي بنسبة ضعيفة و أولاً هوائي بنسبة كبيرة، فان العديد من التغيرات الوظيفية والبيو كيميائية تطراً على أجهزة الجسم المختلفة نتيجة المجهود البدني الكبير والذي يتميز بمدة زمنية قصيرة، وعليه فان كل ذلك يتطلب منا توظيف أجهزة القياسات الفسيولوجية الصحية الحديثة، التي تمنحنا الدلالة العلمية الدقيقة عن صحة الرياضي بغية تحقيق الأداء المثالي والوصول للمستويات العليا حيث أن تطور مستوى لاعب رياضة الكاراتيه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدراته الفسيولوجية ومدى تكيف أجهزته الوظيفية مع المجهود البدني العالي الشدة، كل ذلك يوضح لنا أنه من الضروري قياس مختلف التغيرات الفسيولوجية ومؤشرات اللياقة البدنية الصحية للرياضي بهدف تنمية وتطوير الأداء الرياضي وسلامة أجهزته الوظيفية وتجنب خطر الوقوع في مضاعفات على صحته الفردية.

1- إشكالية الدراسة:

أصبحت الثورة العلمية والتكنولوجية في مجالات الحياة سمة من سمات العصر الحديث، وقد أصبح لزاماً علينا إتباع أحدث الابتكارات والتطورات في ميدان التدريب الرياضي العلمي، بغية

¹³⁹ - مولود حجيح، صبيبة مهور باشا: القياسات الفسيولوجية والأنتروبومترية وعلاقتها بالأداء للبراعم الشابة في كرة القدم الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد44، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة1، الجزائر، 2015، ص 648.

تحقيق الوصول للمستوى العالي⁽¹⁴⁰⁾، إذ أن تطور المجالات المرتبطة بالنشاط البدني وخاصة المرتبطة بالنبذة والمستوى العالي التنافسي الرياضي، جاء نتيجة اعتماد التدريب الرياضي على العديد من العلوم النظرية والتطبيقية التي تساعد على إعطاء الفاعلية والكفاءة لعمليات التدريب والارتقاء بالنتائج الرياضية وتحقيق الأرقام القياسية، وعلى الرغم من هذا التطور في المجال الرياضي، مازال هناك الحاجة إلى الوصول لحقائق علمية دقيقة معتمدة في ذلك على تطبيق أحدث التكنولوجيات والأجهزة الحديثة فيما يتعلق بالقياسات الفسيولوجية والأجهزة الوظيفية التي تسمح بالتنبؤ بالمستوى المثالي والكفاءة العليا للرياضي، وتحقيق النجاح الدائم في ميدان التدريب الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلم الفسيولوجيا، وهذا الأخير يستهدف التأثيرات المباشرة والبعيدة المدى التي تحدثها الحركة البدنية على وظائف الأعضاء والأجهزة المختلفة للجسم وعلاقة كل من النشاط البدني واللياقة الصحية، معتمدة على أحدث أجهزة القياسات الفسيولوجية والتي تعبر عن مجموعة الإجراءات التي توفر معلومات تشخيصية تنبؤية عن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ويتم ذلك من خلال تعريف المفحوص لجهد بدني مع إجراء قياس لبعض المتغيرات الفسيولوجية⁽¹⁴¹⁾ باستخدام أجهزة مختلفة من بينها: جهاز نودلس نظام القياسات الفسيولوجية، جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16، جهاز شبكة الاستشعار الفسيولوجية، جهاز الدراجة الأرجومترية والسير المتحرك، جهاز قياس حامض اللاكتيك، حيث أن هذه الأجهزة المختلفة لها أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتأتي أهميتها من عدة جوانب، فهي تقيس الجهد البدني بصورة مباشرة من خلال دراسته وقياس المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للأداء، فالمؤشرات الفسيولوجية التي تلخصها وتحدها هذه الأجهزة كالنبض والسعة الحيوية ومقدار استهلاك الأوكسجين ومعدلات التخلص من حامض اللاكتيك،

140 - محمد أمين الجاف: التقنيات الحديثة ودورها كتنغذية راجعة في تقييم وتطوير أداء المهارات الحركية، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق، 2017، ص 5.

141 - أحمد مصطفى قطب، أسامة عبد المنعم: ورقة دراسية في المستحدث في القياسات المعملية الفسيولوجية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، دس، ص 3-4.

تعطي صورة واضحة على الفرد الرياضي ومدى تكيفه للجهد البدني ومقدار الاستجابة، وبالتالي يمكن من خلال ذلك تقييم مستواه ومستوى البرامج التدريبية الموضوعة لغرض تطوير كفاءته البدنية.

حيث تعتبر رياضة الكاراتيه من بين الرياضات التي تتطلب جهد بدني عالي الشدة وفي وقت زمني فترتي متغير من حين لآخر، والتي تسعى في محتوى برامجها التدريبية إلى تحقيق التوازن بين التدريب والاستشفاء⁽¹⁴²⁾، ولا يكتمل ذلك إلا من خلال توظيف أجهزة القياسات الفسيولوجية المختلفة والتي تسمح بالوصول إلى تحقيق الفورمة الرياضية وتجنب التعرض لمضاعفات خطيرة قد تصل إلى حد الموت، نتيجة لغياب وسائل المتابعة والمراقبة الطبية الميدانية ومختلف الأجهزة الفسيولوجية، التي تسمح بقياس مدى التطور في كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم و التي بدورها تساعد في تقديم وصف موضوعي لكل المتغيرات التي تقود إلى التقييم والتقييم الصحيح بما يخدم الهدف من العملية التدريبية، وهو رفع المستوى وتحقيق التكيف الوظيفي للاعب، وعلى ضوء هذا الطرح تم التطرق إلى دراسة هذا الإشكال المتعلق بواقع توظيف واستخدام بعض أجهزة القياسات الفسيولوجية الصحية الحديثة في مجال التدريب برياضة الكاراتيه، واستنادا لما سبق تم طرح العام التالي:

هل توظف أجهزة القياسات الفسيولوجية الصحية الحديثة على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة U13 ؟ ويندرج تحت التساؤل العام، التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يتم توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة U13 ؟

- هل يتم توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتيه لولاية

جيجل U13 ؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

¹⁴² - حسام بويلوط، وليد بوعرطي: علاقة وسيلتي التديك وتمارين التهدئة بتسريع عملية الاستشفاء لدى

مصارع الكاراتيه صنف الأشبال U17، مذكرة ماستر، جامعة جيجل، 2019، ص 20.

- توظف أجهزة القياسات الفسيولوجية الصحية الحديثة على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة u13 ؟
- 2-2-الفرضيات الفرعية:
- يتم توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة u13.
- يتم توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة u13.
- 3- أهداف الدراسة:
- التعرف على واقع توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة u13.
- التعرف على واقع استخدام و توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة u13.
- 4- أهمية الدراسة:
- تتلخص أهمية هذه الدراسة فيما يلي :
- إبراز أهمية توظيف واستخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك خلال البرامج التدريبية للاعب الكاراتيه.
- إبراز الدور الكبير الذي يلعبه جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 في تحديد الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.
- استظهار الحقائق العلمية التي تميز أجهزة القياسات الفسيولوجية،
- 5-الدراسات السابقة والمثابرة:
- نظرا لقلة البحوث والدراسات في هذا المجال تطرقنا لدراستين متقاربتين مع موضوع بحثنا وهما:
- 5-1- دراسة: خوجة باسم وآخرون، جامعة الجزائر3.
- بعنوان: صلاحية ومصداقية استخدام التكنولوجيات الحديثة في تقييم صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم، هدفت هذه الدراسة إلى:

-إبراز صلاحية ومصداقية استخدام التكنولوجيات الحديثة في العملية التدريبية مقارنة بالطريقة التقليدية في تطبيق الاختبارات الميدانية من ناحية معاملات الاختلاف ونسب الارتياح. منهج وعينة الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتمثلت العينة في 47 لاعبا. نتائج الدراسة:

-التشتت في الاختبارات الحديثة أقل منها في الاختبارات التقليدية، استخدام التكنولوجيات الحديثة أكثر فاعلية لتقييم صفة المرونة.

5-2- دراسة بسكري عبد المليك، جامعة الجزائر3.

بعنوان: استعمال الخصوصيات الفسيولوجية من أجل تحديد الخطة التكتيكية في كرة القدم. هدفت هذه الدراسة إلى:

- معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه فسيولوجية التدريب في نجاعة الأداء التكتيكي للاعب كرة القدم.

- إبراز أهمية فسيولوجية التدريب للاعبين والتحكم في التكنولوجية المعلوماتية الحديثة.

- تقييم عملية واقع فسيولوجية الرياضة وعلاقتها بالتكتيك من خلال المدرب.

منهج وعينة الدراسة: اتبع الباحث المنهج الوصفي وتمثلت عينة البحث في 60مدرب من قسم الدوري الممتاز الجزائري و30 مدرب سبق لهم تدريب المنتخب الجزائري أو هم مدربين وطنيين. نتائج الدراسة:

- بينت الدراسة أن المدرب الجزائري لا يؤمن بتاتا بلوجيستيك التدريب الحديث.

-المدرب الجزائري ليست له ثقافة التعامل بالبرامج المعلوماتية الحديثة ويملك مركب نقص اتجاه التكنولوجيات الحديثة للتدريب الرياضي.

6-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

6-1-الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة الدراسة، وقوامها 5 مدربين، وكان

الهدف من ذلك:

- معرفة مدى وضوح واستيعاب المدربين لعبارات الاستبيان.

-معرفة مدى اهتمام المدربين بإجراء القياسات والاختبارات الفسيولوجية ومدى فهمهم لها.

2-6- منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث بغرض الوصول إلى النتائج، وفي هذا البحث تم اختيار المنهج الوصفي لكونه أنسب المناهج لدراسة وتحليل مشكلة البحث. ويعرف المنهج الوصفي على انه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما وصل إليه التخطيط للمستقبل.⁽¹⁴³⁾

3-6- مجتمع البحث وعينته:

3-6-1- مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود كمفردات والتي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة.⁽¹⁴⁴⁾

و يتمثل مجتمع البحث في مدربي رياضة الكاراتيه لولاية جيجل، وذلك من (30) نادي للكاراتيه والذي بلغ عددهم (30) مدرب رئيسي مسجل بالرابطة الولائية للكاراتيه.

3-6-2- عينة البحث:

" العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته العلمية"،⁽¹⁴⁵⁾ حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة قصديه والتي تمثلت في 25 مدرب رئيسي بنسبة سحب 100% من مجتمع البحث حيث تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في 05 مدربين، وكان اختيار العينة بهذه الطريقة نتيجة لصغر حجم مجتمع البحث.

¹⁴³ - محمد ريان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، 1993، ص

113.

¹⁴⁴ - محمد الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003،

ص 20.

¹⁴⁵ - عبد اللطيف حمزة: مناهج البحث العلمي، دار الفكر العربي، مصر، ط2، 1978، 161.

4-6- مجالات البحث:

تقتضي دراستنا 3 مجالات هامة هي:

4-6-1- المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى رابطة جيجل للكراتيه.

4-6-2- المجال البشري: تمثل في 30 مدرب من أندية الكراتيه لولاية جيجل.

4-6-3- المجال الزمني: انطلقت الدراسة من شهر جانفي 2020 الى غاية جويلية 2020.

4-6-5- أدوات البحث:

تم عملية جمع المادة العلمية من الميدان مجال الدراسة، عن طريق أدوات عديدة ومتنوعة أشهرها، الاستبيان، المقابلة، الملاحظة، الوثائق والسجلات الإدارية، الإحصاءات والتقارير الرسمية، الاختبارات والمقاييس.⁽¹⁴⁶⁾

وقد كانت أداة البحث في دراستنا هذه كالاتي:

4-6-5-1- الاستبيان:

تم الاعتماد على الاستبيان كأداة للحصول على الحقائق لجمع البيانات على الظروف والأساليب القائمة، وذلك بإعداد مجموعة من الأسئلة التي تتماشى مع موضوع الدراسة وإشكاليته، وفروضها وكل العناصر المرتبطة بها، وقد تناولنا في أسئلة الاستبيان ثلاثة أنواع:

- الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة لها صياغة بسيطة في أغلب الأحيان وتكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، إذ يتطلب من المستجوب الإجابة إما " نعم " أو " لا " .

- الأسئلة النصف مفتوحة: هنا يجد المبحوث جدول عريض من الأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار إجابة واحدة، كما يمكن أيضا في هذا النوع فتح المجال إلى إضافات ممكنة.

- الأسئلة المفتوحة: في هذا النوع تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم، والتعبير عن المشكل المطروح بكل حرية، وهذا النوع له درجة كبيرة في تحديد الآراء.

وقد كان من الضروري ترتيب الأسئلة وفق محورين حسب فرضيات البحث على النحو

التالي:

¹⁴⁶ - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، شركة دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع،

عين مليلة الجزائر، ط1، 2007، ص18.

-المحور الأول: يتعلق بتوظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتي دو لولاية جيجل ويتضمن هذا المحور الأسئلة التالية: العبارات: من 01 إلى 10.

-المحور الثاني: يتمثل في توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتي دو لولاية جيجل ، ويتضمن هذا المحور الأسئلة التالية: العبارات رقم(11 إلى 20).

6-5-2- الأسس العلمية للأداة:

صدق الاستبيان:

يعني صدق الاستبيان التأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وللتأكد من صدق أدوات الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض الاستبيان على أربعة أساتذة من ذوي الخبرة والكفاءة العلمية، للنظر في صياغة العبارات وتوافقها مع المحاور الرئيسية للبحث، حيث تم تعديل العبارات التي تم الإشارة إليها الأساتذة المحكمين.

7-الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على الطريقتين الإحصائيتين التاليتين:

7-1- المعالجة الوصفية:

النسبة المئوية: عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة.

7-2- المعالجة التحليلية:

حساب χ^2 الجدولة لدرجة الحرية dd1 عند مستوى الدلالة 0.05.

في حالة إذا كان χ^2 الحسابي أكبر أو يساوي χ^2 الجدولة يمكن القول أنه توجد دلالة إحصائية معبرة، أما إذا كان χ^2 الحسابي أقل أو يساوي χ^2 الجدولة فهنا نستطيع القول أنه لا توجد دلالة إحصائية أي غير دالة.

تتمثل صيغة χ^2 فيما يلي: $\chi^2 = (n_1 - n) / n^2$.

n: يمثل المجموع، n: القيم الملاحظة، n: القيم المتوقعة.

ولحساب قيمة χ^2 المتوقعة نستعمل القانون التالي:

$\chi^2 =$ مجموع المقابل \times عمود المقابل / المجموع الكلي.

8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

8-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول :

الجدول رقم(01) نتائج إجابات المدربين الخاصة بالمحور الأول:

التوزيع العبارات	الإجابات	التكرار	النسبة المئوية%	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	DF	الدلالة الإحصائية
العبارة 2	هام	05	20%	4.15	5.99	0.05	20	غير دال
	مكمل	07	28%					
	ثانوي	13	52%					
العبارة 4	نعم	04	16%	4.87	5.99	0.05	02	غير دال
	لا	13	52%					
	أحيانا	08	32%					
العبارة 5	نعم	11	20%	0.36	3.84	0.05	01	غير دال
	لا	14	80%					
العبارة 9	لا أوافق	12	48%	5.35	5.99	0.05	02	غير دال
	أوافق	10	40%					
	أوافق بشدة	03	12%					

التحليل: انطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها (يتم توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل، فئة U13)، نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(01) والعبارة رقم: 02، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية df(2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(4.15) وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة المقدره بـ(5.99) حيث سجلنا نسبة 52% للمدربين الذين أجابوا بان توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك خلال موسم التدريب يعتبر شيء ثانوي، ومنه نستنتج: أن توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك خلال موسم التدريب لفئة U13 شيء ثانوي وغير هام جدا بالنسبة لمدربي الكاراتيه لولاية جيجل.

* فيما يخص العبارة رقم:(04) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية df(2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(4.87) وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة المقدره بـ(5.99) حيث سجلنا نسبة 52% للمدربين الذين أجابوا ب لا أي أن

النادي لا يخصص لهم أيام تكوينية نظرية عن كيفية استخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك، في حين سجلنا نسبة مقدرة بـ 32% للذين أجابوا على أنه أحيانا ما تخصص لهم الأيام التكوينية، ومنه نستنتج أن: أغلب الأندية لا يهتمون بتخصيص الأيام التكوينية للمدربين من أجل تزويدهم بالمعارف اللازمة عن جهاز قياس حامض اللاكتيك.

* بالنسبة للعبارة رقم: (05) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $df(1)$ ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (0.36) وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ (3.84) حيث سجلنا نسبة 80% للمدربين الذين أجابوا بـ لا أي أنهم لا يملكون أية معلومات أو مكتسبات قبلية عن جهاز قياس حامض اللاكتيك، في حين سجلنا نسبة مقدرة بـ 20% للذين أجابوا بنعم أي أنهم يملكون مكتسبات قبلية عن الجهاز وهي نسبة ضعيفة جدا، ومنه نستنتج أن: معظم المدربين لا يملكون معارف ومكتسبات قبلية عن جهاز قياس حامض اللاكتيك، وهو الأمر الذي يذل على أنهم لا يخصصون وقت كافي للمطالعة الدائمة عن مواضيع فسيولوجيا التدريب حسب إجاباتهم.

* فيما يخص العبارة رقم: (09) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $df(2)$ ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (5.35) وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ (5.99) حيث سجلنا نسبة 48% للمدربين الذين أجابوا بأنهم لا يوافقون على أن جهاز قياس حامض اللاكتيك يعتبر ضروري جدا خلال مرحلة التدريب والمنافسات، في حين سجلنا نسبة مقدرة بـ 40% للذين أجابوا على أن الجهاز ضروري جدا، أما الذين يوافقون بشدة فقد سجلنا نسبة ضعيفة جدا قدرت بـ 12%، ومنه نستنتج أن: نسبة معينة من المدربين يرون بأن الجهاز ضروري خلال مرحلة التدريب والمنافسات لأهميته في تقييم الأداء، في حين البعض منهم يرون عكس ذلك.

* من خلال النتائج المتوصل إليها من خلال الجدول والعبارات رقم: 09/05/04/02 فإننا نستخلص بأن توظيف جهاز قياس حامض اللاكتيك على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة U13 ذكور وإناث، لا يحظى باهتمام المدربين ورؤساء الأندية وأن أغلبهم لا يملكون الجهاز أو حتى معارف ومكتسبات قبلية عنه. ومنه: فإن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق.

2-8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني :

الجدول رقم(02) نتائج إجابات المدربين الخاصة بالمحور الثاني

التوزيع العبارات	الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	DF	الدلالة الإحصائية
العبارة 11	غير مهم	09	36%	0.31	5.99	0.05	20	غير دال
	مهم	07	28%					
	مهم جدا	09	36%					
العبارة 15	نعم	00	00%	25	3.84	0.05	01	دال
	لا	25	100%					
العبارة 17	نعم	04	16%	4.87	5.99	0.05	02	غير دال
	لا	13	52%					
	أحيانا	08	32%					
العبارة 19	قياس التنفس	07	28%	3.96	7.82	0.05	03	غير دال
	النشاط الكهربائي للعضلات	02	08%					
	تخطيط القلب	08	32%					
	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	08	32%					

التحليل: انطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها (يتم توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل، فئة U13 ذكور وإناث)، نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(02) والعبارة رقم : (11)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية df(2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(0.31)وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة المقدره ب(5.99) حيث سجلنا نسبة 36% للمدربين الذين أجابوا بان توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 خلال موسم التدريب يعتبر غير مهم، في حين سجلنا نفس النسبة للمدربين الذين أجابوا على أن الجهاز مهم

جدا خلال موسم التدريب، ومنه نستنتج: أن توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 خلال موسم التدريب لفئة الأشبال يعتبر مهم خلال التدريبات وذلك حسب إجابات أغلبية المدربين في حين يتضح لنا أن نسبة معينة من المدربين ترى بأن الجهاز غير ضروري ويمكن الاستغناء عنه.

*فيما يخص العبارة رقم: (15) نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $df(1)$ ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (25) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدره بـ (3.84)، حيث تم تسجيل نسبة 100% للمدربين الذين أجابوا بـ "لا" أي أن معظم المدربين لم يسبق لهم تجريب واستخدام جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 سواء داخل النادي أو في قاعة أخرى، ومنه نستنتج أن: معظم المدربين لا يستخدمون جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 داخل الأندية، ولا يملكون معارف مسبقة عن كيفية استخدامه خلال البرامج التدريبية.

حسب العبارة رقم: (17) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $df(2)$ ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (4.87) وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدره بـ (5.99)، حيث تم تسجيل نسبة 52% للمدربين الذين أجابوا بـ "لا" أي أن أغلب المدربين لا يحثون ولا ينصحون اللاعبين بالإطلاع على جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 وتعلم كيفية استخدامه ومعرفة وظائفه في المجال الرياضي. ومنه نستنتج أن: المدربين برياضة الكاراتيه لا يعطون أهمية كبيرة لجهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد وأغلبهم لا ينصحون اللاعبين بذلك، وذلك الأمر يعود لضيق الوقت وقلة الدعم المالي، حسب إجاباتهم.

*بالنسبة للعبارة رقم: (19) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $df(3)$ ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (3.96) وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدره بـ (7.82) حيث تم تسجيل نسبة 32% للمدربين الذين أجابوا على الاختيارين الثالث والرابع على التوالي أي أن الجهاز يستخدم في تخطيط القلب وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، في حين سجلنا نسبة مقدره بـ 28% للذين أجابوا بأن الجهاز يستخدم لقياس معدلات التنفس، بينما سجلنا نسبة ضعيفة مقدره بـ 08 بالمئة تخص الاختيار الثاني وهو أن

الجهاز يستخدم في قياس النشاط الكهربائي للعضلات ومنه نستنتج أن: أغلب المدربين لا يملكون معارف ومعلومات دقيقة حول هذا الجهاز وذلك استنادا لإجاباتهم التي قدموها. من خلال النتائج المتوصل إليها من خلال الجدول والعبارات رقم: 19/17/15/11 فإننا نستخلص بأن توظيف جهاز القياسات الفسيولوجية المتعدد physio16 على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة U13 ذكور وإناث، لا يحظى باهتمام المدربين ورؤساء الأندية ، وان نقص الدعم المالي وغياب المختصين في مجال فسيولوجيا التدريب يتسبب في الاستغناء عن شراء هذه الأجهزة ، وأن أغلبهم لا يملكون الجهاز أو حتى معارف ومكتسبات قبلية عنه. ومنه: فان الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

4-8- مناقشة الفرضية العامة:

- بعد مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموزع على المدربين، يتضح لنا أن الفرضيتين الجزئيتين التي تم اقتراحها كحلول للمشكلة المدروسة لم تتحقق، وهذا ما يسمح لنا بالحكم على أن الفرضية العامة غير محققة والتي تنطلق من اعتقاد مفاده: "توظف أجهزة القياسات الفسيولوجية الصحية الحديثة على مستوى أندية الكاراتيه لولاية جيجل فئة U13 ذكور وإناث.

الاستنتاج العام:

على ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على نتائج البحث ومناقشتها توصلنا إلى

الاستنتاجات التالية:

- أغلب المدربين برياضة الكاراتيه لولاية جيجل لا يخضعون لتكوين متكامل في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي، الأمر الذي يتسبب في عرقلة التقدم نحو استخدام علمي دقيق لمختلف الأجهزة والوسائل الخاصة بتقييم الأداء الرياضي.

- استخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك والقياسات الفسيولوجية المتعدد، لا يمثلون أهمية كبيرة بالنسبة للمدربين، وأن أغلبهم يجهلون كيفية استخدام الأجهزة الثلاث.

- قلة الدعم المالي وضعف المعارف والمكتسبات القبلية العلمية حول الأجهزة السالفة الذكر، أمر يؤدي إلى تراجع كبير في النتائج الرياضية للاعبين، مع اللامبالاة من طرف بعض رؤساء الأندية.

- غياب شبه تام لأيام والدورات التكوينية على مستوى الأندية في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي.

- أغلب المدربين يرون بأن توظيف أجهزة القياسات الفسيولوجية خلال موسم التدريب، يتطلب وقت كبير يحول دون تحقيق الهدف المسطر له خلال المخطط السنوي.

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، توصلنا إلى وضع مجموعة من التوصيات أبرزها ما يلي:

- الحرص على إجراء دورات وأيام تكوينية للمدربين في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي.
- تخصيص مبالغ مالية خاصة باقتناء بعض أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة.
- القيام بتنقلات وزيارات إلى مراكز خاصة تتوفر على أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة.
- الحرص على تشجيع اللاعبين بضرورة الاطلاع على مختلف المستجدات الحديثة في مجال التدريب الرياضي.
- ضرورة استشارة المختصين في مجال فسيولوجيا التدريب والأخذ بنصائحهم حول استخدامات مختلف أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة.
- ضرورة أن يكون رؤساء الأندية واعين بالأهمية الكبيرة لأجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة خلال موسم التدريب والمنافسات.

قائمة المصادر والمراجع:

1-المراجع باللغة العربية:

1-1- الكتب:

- 1- أبو الرومي، وجدي عماد: استعادة اللياقة والاستشفاء الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2018.
- 2- أحمد مصطفى قطب، أسامة عبد المنعم: ورقة دراسية في المستجدات في القياسات المعملية الفسيولوجية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، دس.
- 3- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، شركة دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة الجزائر، ط1، 2007.

- 4- عبد اللطيف حمزة: مناهج البحث العلمي، دار الفكر العربي، مصر، ط2، 1978.
- 5- محمد الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 6- محمد أمين الجاف: التقنيات الحديثة ودورها كتنغذية راجعة في تقييم وتطوير أداء المهارات الحركية، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق، 2017.
- 7- محمد ريان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، 1993.
- 8- نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012.
- 1-2- الرسائل والمجلات العلمية العربية:
- 9- بدر الدين داسة: دور التكنولوجيات الحديثة في إيجاد وسائل ووسائط القياس التقنية في عالم التدريب الرياضي، مجلة دفاتر، العدد13، جامعة بسكرة، 2018.
- 10- حسام بوبلوط، وليد بوعرطي: علاقة وسيلتي التدايك وتمارين التهدئة بتسريع عملية الاستشفاء لدى مصارعي الكاراتيه ، مذكرة ماستر، جامعة جيجل، 2019.
- 11- شمس الدين الأمين عمر الفكي: أهم المتطلبات الفسيولوجية والانثروبومترية والفنية والإدارية للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، 2018.
- 12- عادل مجيد خزعل: استخدام تمرينات خاصة للقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وفق أنظمة الطاقة في تطوير بعض الجوانب البدنية والوظيفية للاعبي الكرة الطائرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد41، العدد1818، جامعة البصرة، 2014.
- 13- عبد المليك بسكري: استعمال الخصوصيات الفسيولوجية من أجل تحديد الخطة التكتيكية في كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 7، جامعة الجزائر 2014، 3.
- 14- مولود حجيج، صبيبة مهور باشا: القياسات الفسيولوجية والانثروبومترية وعلاقتها بالأداء للبراعم الشابة في كرة القدم الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد44، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة1، الجزائر، 2015.

دراسة مقارنة بين مثيرات مختلفة في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش
أ.د. جاسم محمد نايف الرومي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
أ.د. زياد يونس محمد الصفار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
م. د. مقداد طارق حامد النعيمي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

ملخص البحث

هدف البحث إلى المقارنة بين مثيرات مختلفة في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل. وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته لطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من (24) طالباً من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل للعام الدراسي (2013 - 2014)، وأستخدم الباحثون: (المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار) كوسائل لجمع المعلومات، وتم وضع اختبار مقترح للتوقع الحركي للاعب المدافع في سلاح الشيش للدفاع (عن مثيرين وعن ثلاث مثيرات وعن أربع مثيرات) وتم اختبار عينة البحث بهذا الاختبار بعد اجراء المعاملات العلمية له (الصدق والثبات والموضوعية). واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار تحليل التباين باتجاه واحد، وقيمة أقل فرق معنوي) وتوصل الباحثون إلى أن الأوضاع الدفاعية للدفاع عن مثيرين حققت نتائج أفضل في التوقع الحركي في سلاح الشيش من بقية المثيرات.

A comparative study of different stimuli in kinematic prediction of defensive conditions in an ejector

Abstract

The aim of the research is to compare different stimuli in the kinetic prediction of defensive situations in the Epsomine for third year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul.

The researchers used the descriptive approach in the comparative method for its suitability to the nature of the research. The research sample consisted of (24) students of the third year at the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Mosul for the academic year (2013–2014). And a proposed test was developed for the kinetic expectation of the defender in the gunner to defend (two stimuli, three stimuli, and four stimuli), and the research sample was tested with this test after conducting scientific transactions for it (truthfulness, stability and objectivity). The researchers used the following statistical methods (the arithmetic mean, standard deviation, percentage, simple correlation coefficient (Pearson), one-way analysis of variance test, and the value of the least significant difference)

The researchers found that the defensive modes of defending two stimuli achieved better results in the kinetic prediction in the sniper rifle than the rest of the stimuli.

1- التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الكبير والقفزات النوعية في مجال التعلم الحركي أوجبت على الباحثين والمختصين إيجاد طرائق وأساليب ووسائل مبتكرة ومعرفة أهم السبل للتعلم الصحيح للمهارات الحركية وتطوير مستوى الأداء الفني للاعب من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. ويعد التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي ولذلك يؤدي دوراً مهماً ورئيساً في الفعاليات والألعاب المختلفة لارتباطه بالتصور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وانسيابيتها، وتزداد أهمية التوقع الحركي في مجال الألعاب الزوجية القتالية (النزلات) مثل المصارعة والملاكمة والمبارزة وسيماً عند أداء الحركات المركبة لتنفيذ الخطط بغرض الدفاع أو الهجوم بالخداع. (احمد، 1996، 248)

وتعد رياضة المبارزة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها ، وتظهر الحاجة ملحة وواضحة للتوقع الحركي عندما يتطلب الموقف الحركي من المبارز أن يهاجم أو يدافع بشيء متحرك (نصل السلاح)، إذ يتطلب الأمر تكوين رؤية مستقبلية للمثيرات المتوقعة في بيئة مفتوحة في ضوء خبرة المبارز، كما انه يرتبط بتقدير الصفات الزمنية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالزمن الذي يستغرقه التوقع الحركي، وكذلك يرتبط بالصفات المكانية التي ستصل إليها ذبابة سلاح الشيش، والتوقيت السليم مع الحركة أو الخطة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع لإحداث تفوق دفاعي أو هجومي ومباغطة المنافس أو للتحرك السريع والدفاع ضد هجوم المنافس، كما وتعد المرحلة التمهيدية للحركة دالاً ومؤشراً للتوقع الصحيح فعند أداء أي حركة يمكن توقع المرحلة الرئيسة فمن خلال الانتباه والتركيز على اتجاه وسرعة حركة الذراع المسلحة للمبارز المهاجم يمكن للمبارز المدافع الاستجابة السريعة وتوقع حركة المبارز المهاجم وهذه يمكن مشاهدتها من خلال نصل سلاح المنافس وإحباط خطته الهجومية والقيام بالهجوم المقابل بشكل فعال لأخذ لمسة. فلا بُدّ للاعب المبارز الإدراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة والاستجابة السريعة التي تتناسب مع الموقف، لذا يجب أن يتميز المبارز بالسرعة والدقة في التوقع الحركي لتنفيذ الواجبات المكلف بها من دون بطء أو تردد أو خوف والوصول إلى الأداء الفني لمختلف المهارات الدفاعية والهجومية والارتقاء في المستوى المهاري والخططي في أثناء المنافسات الرياضية. فالتوقع الحركي في رياضة المبارزة ومنها سلاح الشيش يشير إلى التعرف المبكر والمسبق عن حركات المنافس المتمثلة بحركة الذراع المسلحة ونصل وذبابة سلاحه وكيفية تجنبها والدفاع بشكل صحيح.

وتبرز أهمية البحث والحاجة إليه في تحديد التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية لمثيرات مختلفة لبعض المهارات الدفاعية في سلاح الشيش، والذي لم تتم دراسته سابقاً برياضة المبارزة.

1 - 2 مشكلة البحث:

إن تباطؤ مستوى لاعبيننا في رياضة المبارزة نسبة إلى المستويات المتقدمة العالمية ونتيجة التطور الحاصل في اللعبة والتي تتطلب جهداً فردياً مميزاً وبناءً جسمياً وعقلياً على الصعيد المهاري والخططي في الدفاع والهجوم مع سرعة ودقة في الأداء فضلاً عن ما قد يظهره

المنافس من حركات مفاجئة وغير متوقعة من خداع أو مراوغة في أثناء النزال يتطلب إمكانية على إفشال الهجوم المقابل أو تفادي الهجوم والتخلص منه، كما أن جوهر اللعبة يعتمد على المبادأة والمباغته بالهجوم إذ يعطي القانون الأفضلية لمن يبدأ الهجوم.

وان التوقع الحركي المسبق والمبكر سواءً للدفاع أو الهجوم باتجاه حركات المنافس مهم جداً للاعب المباراة مما يؤدي إلى زيادة قابلية المبارز في تحليل المنافس وتحسين أدائه الفني للمهارات الدفاعية والهجومية.

إن ندرة البحوث في مجال التوقع الحركي شجعت الباحثين على دراسة هذه المشكلة وتحديد أبعادها من أجل المساعدة في تطوير مستوى رياضة المبارزة من خلال مقارنة مثيرات مختلفة في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش.

لذا فإن مشكلة البحث تكمن في التساؤل الآتي (أي من المثيرات المختلفة في التوقع الحركي هي الأفضل للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟)

3-1 هدف البحث:

1-3-1 المقارنة بين مثيرات مختلفة في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

4-1 فرض البحث:

1-4-1 وجود فروق معنوية بين المثيرات المختلفة في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.

2-5-1 المجال الزمني: ابتداء من 2013/10/27 ولغاية 2013./11/21

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المبارزة / فرع الألعاب الفردية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

1-6-6 تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث:

1-6-1 التوقع الحركي:

يعرفه كل من (محجوب وبديري، 2002) بأنه " ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات وهضمها بعد ذلك يصبح الأداء أمراً سهلاً ". (محجوب وبديري، 2002، 105) ويعرف الباحثون التوقع الحركي إجرائياً وكالاتي:

التوقع الحركي للمبارز المدافع للأوضاع الدفاعية: قدرة المبارز المدافع في التعرف المسبق للمسار الحركي لنصل المبارز المنافس المهاجم واتجاه ذبابة سلاحه وإبعادها عن الهدف القانوني لغرض عدم حصول المنافس على لمسة.

2- الدراسات السابقة

لم يجد الباحثون دراسة سابقة تطرقت الى التوقع الحركي خاصة بأسلحة المبارزة، أو المقارنة بين مثيرات متعددة، الا ان هنالك دراسة تخص التوقع الحركي بكرة السلة وهي:

1-2 دراسة (الدراجي، 2000) بعنوان (قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة).

هدفت الدراسة الى قياس زمن التوقع الحركي لدى لاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وقياس زمن الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية باستخدام تقنية الحاسوب لدى لاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي واشتملت الدراسة (12) لاعباً من

لاعبي المنتخب الوطني العراقي.

واستخدمت الدراسة الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوسيط والمدى واختبار كولموجوف - سيمير نوف لعينة واحدة واختبار كولموجوف-سيمير نوف لعينتين واختبار ذات الحدين واختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط.

وتوصلت الدراسة إلى استنتاجات عديدة أهمها:

- قدرة التوقع الحركي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي في كرة السلة دون المستوى

المطلوب.

- مستوى الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية باستخدام تقنية الحاسوب دون المستوى المطلوب لدى لاعبي المنتخب الوطني في كرة السلة.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته لطبيعة حل مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية⁽¹⁴⁷⁾ من طلاب السنة الدراسية الثالثة والبالغ عددهم (160) طالباً وطالبة بواقع (135) طالباً و(25) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل للعام الدراسي (2013 - 2014) ، أما عينة البحث فقد تكونت من (40) طالباً يمثلون شعبي (ب، ج) وقد تم استبعاد من لديهم (سنة رسوب، والذين لديهم خبرات سابقة، والطلاب الذين تمت عليهم التجربة الاستطلاعية فضلاً عن الطلاب الذين تغيّبوا عن الاختبار من الشعبتين) وعليه فقد بلغت عينة البحث (24) طالباً وبنسبة مئوية بلغت (17,77%) من مجتمع البحث الخاص بالذكور فقط.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

أستخدم الباحثون الوسائل الآتية لجمع المعلومات: (المقابلة الشخصية)⁽¹⁴⁸⁾، الاستبيان، الاختبار).

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز المثير الضوئي لقياس التوقع الحركي في سلاح الشيش، الوسائد الالكترونية الكهربائية، أسلحة الشيش في رياضة المبارزة، أفنعة (Masks) وملابس مبارزة، مجال اللعب لرياضة المبارزة(Piste)).

3-5 اختبار التوقع الحركي المقترح:

¹⁴⁷ (•) لكون مادة المبارزة ضمن منهاج السنة الدراسية الثالثة.
¹⁴⁸ (•) 1. أ.د. عبد الكريم قاسم غزال: القياس والتقويم / المبارزة، جامعة الموصل.
2. أ.د. عبد الكريم فاضل عباس: علم التدريب الرياضي / المبارزة، جامعة بغداد.
3. أ.م.د. أحمد عبد الغني طه: فلسفة التدريب / المبارزة، جامعة الموصل.

3-5-1 استبيان تحديد مدى صلاحية الاختبار الخاص بالتوقع الحركي المقترح للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش:

من أجل بيان مدى صلاحية الاختبار الخاص بالتوقع الحركي المقترح للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش وبعد الاطلاع على المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث قام الباحثون بتصميم الاختبار الخاص بالتوقع الحركي المقترح الملحق (1) وعرضه على السادة الخبراء والمختصين الملحق (2) في (التعلم الحركي والقياس والتقويم والمبارزة).

3 - 6 جهاز المثير الضوئي في رياضة المبارزة: تم الاتفاق مع الخبير الفني⁽¹⁴⁹⁾ في تصنيع الجهاز ضمن مواصفات عالية الدقة في إظهار النتائج المقاسة للتوقع الحركي لرياضة المبارزة ولا يعطي أي قراءات جانبية . يتكون جهاز المثير الضوئي في لعبة المبارزة من ثلاثة أجزاء رئيسة هي:

1. صندوق التحكم الإلكتروني.

2. الصدرية الإلكترونية الكهربائية (المثير الضوئي).

3. سلاح الشيش الكهربائي: هو سلاح الشيش الكهربائي المربوط عبر سلك موصول بصندوق التحكم الإلكتروني لإعطاء إشارة اللمسة في أثناء لمس ذبابة السلاح الصدرية الإلكترونية الكهربائية. والشكل (1) يوضح ذلك.



⁽¹⁴⁹⁾ نزار احمد محمد علي: الخبير الفني / كلية الهندسة الميكانيكية / جامعة الموصل.

- الشكل (1) يوضح صندوق التحكم الالكتروني لجهاز المثير الضوئي لقياس الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة والصدرية الالكترونية ومكبر الصوت وصندوق التحكم اليدوي الالكتروني 3-6-1 طريقة عمل جهاز المثير الضوئي في رياضة المبارزة
1. يقف اللاعب المدافع مرتدياً الصدريّة الالكترونية الكهربائيّة بوضع الاستعداد (الاونكارد) حاملاً سلاحه أمام اللاعب المهاجم (مسافة الطعن) الذي يكون بوضع الاستعداد (الاونكارد) والذي يكون حاملاً سلاحه الكهربائي ايضاً.
 2. يقوم اللاعب المهاجم بتركيز الانتباه على المثيرات الضوئية الاربعة على الصدريّة الالكترونية الكهربائيّة للاعب المدافع متوقفاً لأي مثير سوف يتوهج.
 3. يعطى الإيعاز عن طريق زر البدء فيتوهج المثير الضوئي الموجود على إحدى المناطق الأربعة الموجودة على الصدريّة الالكترونية الكهربائيّة للاعب المدافع أي (مثير غير معروف).
 4. في هذه الأثناء يقوم اللاعب المهاجم المتوقع للمثير بالاستجابة الفورية للمثير الصادر من توهج المثير الضوئي على الصدريّة الالكترونية الكهربائيّة واتخاذ الإجراء الحركي اللازم عن طريق الهجوم والطعن واللمس في منطقة المثير المحددة.
 5. يقوم اللاعب المدافع بالدفاع بسلاحه عن هجوم اللاعب المهاجم. والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2) يوضح طريقة عمل جهاز المثير الضوئي في اختبار التوقع الحركي في سلاح الشيش 3-7-7 المعاملات العلمية لاختبار التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش 3-7-1 صدق الاختبار:

لأجل إيجاد الصدق لاختبار التوقع الحركي المقترح (الملحق (1)) فقد تم عرضه على السادة الخبراء والمختصين في (التعلم الحركي والقياس والتقييم والمبارزة) الملحق (2). وتم اتفاق جميع السادة الخبراء على الاختبار، إذ يبغى الباحثون من ذلك إيجاد الصدق المنطقي للاختبار الذي يتطلب تحليل الظاهرة وإكساب المحكمين الالفة والخبرة بالظاهرة المراد قياسها. (علاوي ورضوان، 2000، 259)

3-7-2 ثبات الاختبار:

يقصد بالثبات حصول الفرد على الدرجات نفسها إذا طبقت عليه الأداة نفسها وتحت الظروف نفسها. (مراد وأمين، 2002، 359)

وقد استخدم الباحثون طريقة الاختبار، وإعادة الاختبار بعد فاصل زمني، ويمكن الحصول من خلال هذه الطريقة على معامل الاستقرار. (ملحم، 2005، 257)

وقد تم إجراء عملية الثبات على عينة من مجتمع البحث مكونة من (10) طلاب خارج عينة البحث وقد أجري الاختبار الأول في يوم الأحد الموافق 2013/10/27 وأجري الاختبار الثاني في يوم الخميس الموافق 2013/10/31 وتحت الظروف نفسها، تلا ذلك معالجة البيانات إحصائياً لإيجاد الثبات وقد بلغ معامل الثبات (0,88) ويعد هذا مؤشراً على الثبات العالي.

3-7-3 موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تعني عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين أي أن الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم. (رضوان، 2006، 168)

إذ يتمتع الاختبار بدرجات عالية من الموضوعية من خلال اعتماد الدقة في حساب الدرجة (اللمسة) من قبل المقيمين.

3 - 8 التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته". (حسانين وعبد المنعم، 1997، 204)

وأجرى الباحثون مع فريق العمل المساعد* تجربة استطلاعية لبيان مدى صلاحية تطبيق اختبار التوقع الحركي فضلاً عن استخدام جهاز المثير الضوئي على (10) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق 2013/11/3 وكانت النتائج كالاتي:

1. ملاءمة اختبار التوقع الحركي لعينة البحث وإمكانية استخدامه في البحث.
2. ملاءمة اختبار جهاز المثير الضوئي لقياس التوقع الحركي لعينة البحث
3. قدرة فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبار.

3-9 التجربة الرئيسة (اختبار التوقع الحركي) على عينة البحث:

تم إجراء اختبار التوقع الحركي على عينة البحث للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش يومي الأربعاء والخميس الموافق 20 و2013/11/21 بإشراف الباحثون، مع التأكيد على تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث الزمان والمكان ولجميع أفراد العينة.

وقد أشرف أحد الباحثين قبل إجراء الاختبار بشرح بسيط وعرض للمهارات الدفاعية وطريقة تطبيق الاختبار وعدد المحاولات لكل اختبار (نوع المثير) وكذلك الشروط الخاصة بكل اختبار من أجل تكوين صورة واضحة لكل اختبار أمام عينة البحث، ثم تلا ذلك:

- عمل إحماء عام لجميع الطلاب قبل البدء بالاختبار لتهيئة عضلات الجسم كافة.

- إعطاء (3) محاولات تجريبية لكل طالب لكي يكون لديه فكرة عن كل نوع من أنواع المهارات الدفاعية قيد البحث.

- تحضير الأجهزة المساعدة والتي سيتم استخدامها في الاختبار ونصبها في أماكنها ونصب كاميرات التصوير الفيديوية وتحديد أبعادها وارتفاعاتها.

3 - 11 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، النسبة المئوية، اختبار تحليل التباين باتجاه واحد (ANOVA ONE WAY)، قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D). (التكريري والعيدي، 1999، 101-310)

* م.م زيد عبدالفتاح محمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

جمال طلال غزال - مدرب العاب - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

4- عرض ومناقشة النتائج

الجدول (1) يبين نتائج تحليل التباين لمثيرات مختلفة في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في

سلاح الشيش

الاختبار	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
مثيرات مختلفة في التوقع الحركي	درجة	بين المجموعات	6,583	2	3,292	*4,302
		داخل المجموعات	52,792	69	0,765	
		المجموع	59,375	71		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتى حرية (2 ، 69) قيمة (ف) الجدولية = 3,13

الجدول (2) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية لمثيرات مختلفة في التوقع الحركي

للاعب المدافع في سلاح الشيش

اختبار التوقع الحركي	1م	2م	3م	1م-2م	1م-3م	2م-3م	(L.S.D)
المثيرات المختلفة	س-	س-	س-	0,5417	0,7083	0,1666	0,50375
				*1م	*1م		

1م* لمصلحة المثيرين في التوقع الحركي

يتبين من الجدول (1) الخاص بتحليل التباين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين المثيرات

المختلفة في التوقع الحركي للاعب المدافع، وهذا يحقق فرض البحث.

وفي مقارنة النتائج المبينة في الجدول (2) باستخدام (L.S.D) بين المثيرات المختلفة في التوقع

الحركي للأوضاع الدفاعية، يتبين أن الفرق المعنوي لمصلحة اختبار التوقع الحركي لمثيرين عند

مقارنته مع كل من (ثلاث مثيرات) و(أربع مثيرات) ويعزو الباحثون سبب ذلك أن الدفاع عن

مثيرين يكون أسهل منه عند الدفاع عن أكثر من ذلك لان خيارات التوقع الحركي تكون محددة

أمام اللاعب المدافع مما يؤدي إلى سرعة التوقع الحركي الصحيح في إبعاد ذبابة سلاح المهاجم

عن الهدف إذ إن توقع اللاعب المدافع في الدفاع عن مثيرين هو أفضل من توقعه لثلاث أو

أربع مثيرات، إذ إن القدرات العقلية والتوافقية والإدراكية لها تأثير على الأداء المهاري نتيجة لما

يقوم به لاعب المباراة من مهارات دفاعية أم هجومية تترتب عليه التحلي بصفة سرعة التوقع

الحركي الصحيح لأنها أساس التقدم في جميع المهارات فامتلاك المتعلم مستوى عالٍ من التوقع الحركي السليم يعطي قدرًا من الثقة بالنفس والقدرة على التصرف الحركي في مختلف المواقف ، فامتلاك المتعلم مستوى عالٍ من التوقع الحركي السليم يعطي قدرًا من الثقة بالنفس والقدرة على التصرف الحركي في مختلف المواقف ، إذ إن لعبة المباراة تعتمد على تقوية الرابط بين (المثير والاستجابة) مع ارتباط ذلك بالآثار والنتائج الايجابية في سرعة التوقع الحركي الصحيح، إذ إن مقدار التدريب وزيادة التكرارات على الاستجابة لحافز معين يعمل على الإسراع في اتخاذ القرار". (Schmidt & wrisberge, 2000, 64)

كما يتبين من النتائج بأنه لا يوجد فرق معنوي بين (ثلاث مثيرات) و(أربع مثيرات) في التوقع الحركي للأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش ويعزو الباحثون سبب ذلك الى المناطق الدفاعية هي أربع مناطق (6، 8، 4، 7) منطقتين في الأعلى من الصدر ومنطقتين في الاسفل من البطن يتم الدفاع عن جميعها في لعبة المباراة، وهي منطقة واسعة يصعب الدفاع عنها وتشمل المثيرات الأربعة أو ينقص منها منطقة لتصبح ثلاث مثيرات، وأن (المثير والاستجابة) تكون فعالة ومؤثرة في الأداء وهذا هو أساس رياضة المباراة في سرعة التوقع والأداء الحركي. ويذكر (William, 2001) أن "التوافق بين التوقع وسرعة الأداء هو تنسيق وتكامل بين أجزاء الجسم الحسية والحركية لان هذا يدل على حسن الأداء وكفاءته". (William, 2001,24)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

5-1 الاستنتاجات:

5-1-1 حقق اللاعب المدافع عن الأوضاع الدفاعية نتائج أفضل في التوقع الحركي لمثيرين في سلاح الشيش لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

5-1-2 تقاربت نتائج اللاعب المدافع عن الأوضاع الدفاعية (ثلاث مثيرات) و(أربع مثيرات) في التوقع الحركي في سلاح الشيش.

5-2 التوصيات:

5-2-1 استخدام اختبار التوقع الحركي المقترح للاعب المدافع عن الأوضاع الدفاعية في سلاح الشيش فضلاً عن استخدام جهاز المثير الضوئي من قبل طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

5-2-2 تأكيد استخدام الاختبار الخاصة بالتوقع الحركي في الأسلحة الأخرى.

5-2-3 مراعاة البدء باستخدام مثيرين عند البدء بتعلم وتطوير التوقع الحركي للمهارات الدفاعية في سلاح الشيش.

5-2-4 إجراء بحوث أخرى على الألعاب النزالية الأخرى خاصة بتعلم وتطوير التوقع الحركي.

المصادر

1. أحمد، احمد بسطويسي (1996): أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
2. التكريتي، وديع ياسين والعبدي، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
3. حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم حمدي (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
4. الدراجي، انتصار عويد علي (2000): قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، بغداد.
5. رضوان، محمد نصر الدين (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
6. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
7. محجوب، وجيه وبدري، احمد (2002): اصول التعلم الحركي، الدار الجامعية، بغداد.
8. مراد، صلاح أحمد، وأمين، علي سليمان (2002): الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربية خطوات إعدادها وخصائصها، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

9. ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقييم في لتربية الرياضية وعلم النفس، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

10. Schmidt.A.R &wrisberge, crsig. A (2000): Motor learning and Performance(2nded), Human Kinetics, U.S.A.

11. William Erpretice (2001): Get fit stay fit, grew-hill, U.S.A.

الملحق (1)

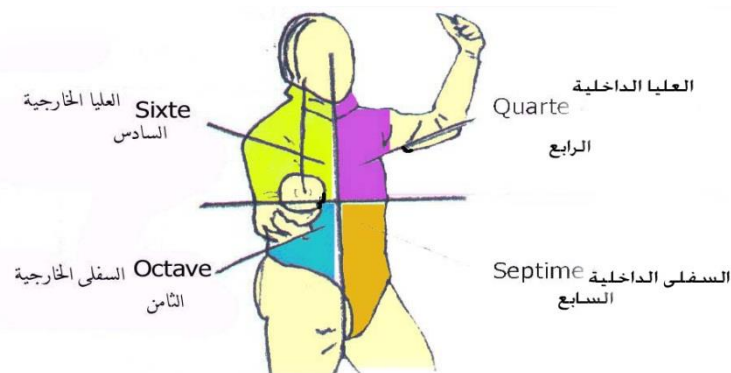
مواصفات اختبار التوقع الحركي لبعض المهارات الدفاعية في سلاح الشيش

1- أسم الاختبار: التوقع الحركي لوضع الدفاع (عن منطقتين أو مثيرين).

الهدف من الاختبار: قياس التوقع الحركي لوضع الدفاع (عن منطقتين أو مثيرين).

وصف الاختبار: يتم تبليغ اللاعب المدافع أن عليه الدفاع عن منطقتين من مناطق الدفاع الرئيسية مثل (4) و(7) ، بعدها يقف اللاعب المختبر (المدافع) مرتديا الصدرية الالكترونية الكهربائية التي تحتوي على المثيرات الضوئية أمام اللاعب المهاجم ضمن مسافة التبارز ويكون اللاعب المهاجم الذي لا يعرف أي من منطقتي الدفاع سيتم الهجوم عليها من قبله لأداء الهجوم للحصول على لمسة ، إلا من خلال المثير الضوئي الذي سوف يتوهج في إحدى المناطق الدفاعية الرئيسية، بحيث لا يعرف المهاجم منطقة الهجوم إلا في لحظة ظهور وتوهج المثير الضوئي مع عدم العلم المسبق للمدافع للمنطقة التي سوف يدافع عنها أي (يكون المثير غير معروف سلفاً للمهاجم والمدافع على حد سواء).

بعد الاستجابة للمثير الضوئي يقوم اللاعب المهاجم بأداء الهجمة على اللاعب المدافع ضمن المنطقة المحددة لغرض الحصول على لمسة (المختبر سيدافع فقط عن منطقتي الدفاع ولا يؤدي أي هجوم).



الشكل (2) يوضح أوضاع الدفاع الرئيسية في سلاح الشيش

التسجيل:

- تعطى لكل منطقة دفاعية (6) محاولات بمجموع (12) محاولة.
- تكون المحاولات الـ(12) بشكل عشوائي على منطقتي الدفاع.
- تحسب للدفاع درجة واحدة عن كل محاولة ينجح في التوقع الحركي ويصد الهجوم.
- لا تحسب أي درجة للدفاع إذا لم ينجح في التوقع الحركي ويتمكن المهاجم من تحقيق لمسة للمنطقة الدفاعية المحددة.
- أعلى درجة للاختبار هي (12) درجة.
- 2- أسم الاختبار: التوقع الحركي لوضع الدفاع (عن ثلاثة مناطق أو ثلاثة مثيرات).
- الهدف من الاختبار: قياس التوقع الحركي من وضع الدفاع (عن ثلاثة مناطق أو ثلاثة مثيرات).
- وصف الاختبار: يتم تبليغ اللاعب المدافع أن عليه الدفاع عن (ثلاثة مناطق) من مناطق الدفاع الرئيسية مثل (4) و(8) و(7)، بعدها يقف اللاعب المختبر (المدافع) مرتديا الصدرية الالكترونية الكهربائية التي تحتوي على المثيرات الضوئية أمام اللاعب المهاجم ضمن مسافة التبارز ويكون اللاعب المهاجم الذي لا يعرف أي من مناطق الدفاع الثلاثة سيتم الهجوم عليها من قبله لأداء الهجوم للحصول على لمسة ، إلا من خلال المثير الضوئي الذي سوف يتوهج في إحدى المناطق الدفاعية الرئيسية، بحيث لا يعرف المهاجم منطقة الهجوم إلا في لحظة ظهور وتوهج المثير الضوئي مع عدم العلم المسبق للمدافع للمنطقة التي سوف يدافع عنها أي (يكون المثير غير معروف سلفاً للمهاجم والمدافع على حد سواء).

بعد الاستجابة للمثير الضوئي يقوم اللاعب المهاجم بأداء الهجمة على اللاعب المدافع ضمن المنطقة المحددة لغرض الحصول على لمسة (المختبر سيدافع فقط عن مناطق الدفاع الثلاثة ولا يؤدي أي هجوم).

التسجيل:

- تعطى لكل منطقة دفاعية (4) محاولات بمجموع (12) محاولة.
 - تكون المحاولات الـ(12) بشكل عشوائي على مناطق الدفاع الثلاثة.
 - تحسب للمدافع درجة واحدة عن كل محاولة ينجح في التوقع الحركي ويصد الهجوم.
 - لا تحسب أي درجة للمدافع إذا لم ينجح في التوقع الحركي ويتمكن المهاجم من تحقيق لمسة للمنطقة الدفاعية المحددة.
 - أعلى درجة للاختبار هي (12) درجة.
- 3- أسم الاختبار: التوقع الحركي لوضع الدفاع (عن المناطق الدفاعية الأربعة أو أربعة مثيرات).

الهدف من الاختبار: قياس التوقع الحركي من وضع الدفاع (عن المناطق الدفاعية الأربعة أو أربعة مثيرات).

وصف الاختبار: يتم تبليغ اللاعب المدافع أن عليه الدفاع عن (المناطق الدفاعية الأربعة) وهي (4) و(6) و(7) و(8)، بعدها يقف اللاعب المختبر (المدافع) مرتدياً الصدرية الالكترونية الكهربائية التي تحتوي على المثيرات الضوئية أمام اللاعب المهاجم ضمن مسافة التبارز ويكون اللاعب المهاجم الذي لا يعرف أي من مناطق الدفاع الأربعة سيتم الهجوم عليها من قبله لأداء الهجوم للحصول على لمسة ، إلا من خلال المثير الضوئي الذي سوف يتوهج في إحدى المناطق الدفاعية الرئيسية، بحيث لا يعرف المهاجم منطقة الهجوم إلا في لحظة ظهور وتوهج المثير الضوئي مع عدم العلم المسبق للمدافع للمنطقة التي سوف يدافع عنها أي (يكون المثير غير معروف سلفاً للمهاجم والمدافع على حد سواء).

بعد الاستجابة للمثير الضوئي يقوم اللاعب المهاجم بأداء الهجمة على اللاعب المدافع ضمن المنطقة المحددة لغرض الحصول على لمسة (المختبر سيدافع فقط عن مناطق الدفاع الأربعة ولا يؤدي أي هجوم).

التسجيل:

- تعطى لكل منطقة دفاعية (3) محاولات بمجموع (12) محاولة.
- تكون المحاولات الـ(12) بشكل عشوائي على مناطق الدفاع الأربعة.
- تحسب للمدافع درجة واحدة عن كل محاولة ينجح في التوقع الحركي ويصد الهجوم.
- لا تحسب أي درجة للمدافع إذا لم ينجح في التوقع الحركي ويتمكن المهاجم من تحقيق لمسة للمنطقة الدفاعية المحددة.
- أعلى درجة للاختبار هي (12) درجة.

دور التدريب الرياضي في تعزيز الامن النفسي للرياضيين

د. سعد عبد الحسين دواي

د. امال عزالدين رشيد

ملخص البحث

مما تجدر الاشارة اليه ان الدراسات والأبحاث الحديثة في مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي اثبتت أن الاهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج لتنمية وتدريب المهارات العقلية والنفسية المختلفة للرياضيين أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدرب والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري و الخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها على حساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي هو تكوين لاعب قادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية.

تضمن دراستنا جانبين أحدهما نظري والآخر ميداني ونظرا لضيق الوقت فقد تم التركيز على اهم النقاط التي ترتبط بالموضوع مباشرة، وهي مفهوم التدريب الرياضي وواجباته ومفهوم الامن النفسي واهم العوامل المؤثرة فيه، واهمية الاعداد النفسي في التدريب الرياضي الذي ينعكس بدوره على تعزيز الامن النفسي

اما في الجانب الميداني فقد اعتمد الباحثان على منهج المسح الاجتماعي باستخدام اداة البحث (استمارة استبانة)، بينما عينة الدراسة فهي عينة قصدية لمجموعة من المدربين الرياضيين في مختلف الالعاب الرياضية.

The Role Of Sports Training In Enhancing The Psychological Security Of Athletes

Abstract

It should be noted that recent studies and research in the fields of training and sports psychology have proven that the interest in psychological preparation and setting up programs for the development

and training of different mental and psychological skills for athletes has come to stand on the same position and importance attached to coaches and sports specialists to develop physical, skill and planning training programs, and that all these elements It has become an integrated system, one part of which cannot be overlooked at the expense of the other side, and the ultimate goal is to create a player capable of meeting the requirements of the performance or sports activity he is practicing while gaining the capabilities that enable him to face the various situations that he is exposed to while practicing sports activity, whether these situations are physical Or skillful or psychological. Our study includes two aspects, one is theoretical and the other is field, and due to the lack of time, the focus has been on the most important points that are directly related to the topic, which are the concept of sports training and its duties, the concept of psychological security and the most important factors affecting it, and the importance of psychological preparation in sports training, which in turn is reflected in strengthening psychological security

As for the field side, the two researchers adopted the social survey method using the research tool (questionnaire form), while the study sample is an intentional sample for a group of athletic trainers in various sports.

المقدمة

ان الدراسات والأبحاث الحديثة في مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي اثبتت أن الاهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج لتنمية وتدريب المهارات العقلية والنفسية المختلفة للرياضيين أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربين والأخصائيين الرياضيين لوضع

برامج التدريب البدني والمهاري و الخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها على حساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي هو تكوين لاعب قادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية.

تضمن دراستنا جانبين أحدهما نظري والآخر ميداني ونظرا لضيق الوقت فقد تم التركيز على اهم النقاط التي ترتبط بالموضوع مباشرة، وهي مفهوم التدريب الرياضي وواجباته ومفهوم الامن النفسي واهم العوامل المؤثرة فيه، واهمية الاعداد النفسي في التدريب الرياضي الذي ينعكس بدوره على تعزيز الامن النفسي

اما في الجانب الميداني فقد اعتمد الباحثان على منهج المسح الاجتماعي باستخدام اداة البحث (استمارة استبانة)، بينما عينة الدراسة فكانت عينة قصدية لمجموعة من المدربين الرياضيين في مختلف الالعاب الرياضية.

اهداف البحث

1- توضيح مفهوم التدريب الرياضي واهم العوامل المؤثر فيه

2- توضيح مفهوم الامن النفسي للرياضيين

3- توضيح إثر اداء التدريبات الرياضية على تحقق الامن النفسي واستقراره لدى الرياضيين

4- التوصل الى نتائج من شأنها تعزيز الامن النفسي للرياضيين اثناء وبعد التدريب.

المبحث الاول

التدريب الرياضي وعلاقته بالأمن النفسي للرياضيين

اولاً: مفهوم التدريب الرياضي

إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً شأنها شأن العلوم الاخرى، إذا انتقلت من الطبيعة الوصفية الى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم ونفسية الفرد الرياضي ،

لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة للدراسة والبحث من علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به

لذا نجد ان آراء العلماء قد تباينت في تحديد تعريف مشترك لمفهوم التدريب الرياضي إذا كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه ومن ثم اختلفت التعريفات تبعاً لاختلاف الرؤى الخاصة بكل عالم.

إذا يتضمن التدريب أعداد الفرد الرياضي وتهيئته بدنياً وعقلياً ونفسياً لمتطلبات وشروط المنافسة الرياضية الأدائية والانجازية، فيمكننا أن نعد التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال والضغوطات البدنية والعقلية والنفسية المسلطة على الفرد الرياضي، أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد بدني وعقلي ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الوضع النفسي للرياضيين. فقد عرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " أما ماتيفيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.⁽¹⁵⁰⁾

كما عرف مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية بأنه مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز الرياضي.⁽¹⁵¹⁾

اما من وجهة نظر علم النفس والتربية فهو التدريب المبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية، والاجتماع وغيرها من العلوم) هدفها الاساس تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين.

او هو عملية تربوية مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية بهدف اعداد الرياضيين وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز الرياضي الممارس.⁽¹⁵²⁾

150 - د. ليث ابراهيم جاسم الغرير، التدريب الرياضي اساسيات منهجية، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2010، ص16
151 - د. محمد أحمد الشامى، المدخل في التدريب الرياضي، جامعة بنها، 2011، بحث منشور على موقع <https://bu.edu.eg>
152 - د. حيدر فليح حسن الشمري، التدريب الرياضي... مفهوم ومعنى، بحث منشور على موقع جامعة بابل، 2018، <http://www.uobabylon.edu.iq/uobcollege>

ومن خلال ما ورد اعلاه يمكن القول ان التدريب الرياضي بشتى أنواعه يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي والذي بدوره ينعكس بصورة ايجابية على مستوى الانجاز الرياضي من جهة وعلى مستوى الصحة العامة من جهة اخرى فالرياضي عضو في المجتمع يؤثر ويتأثر بذلك المجتمع.

ثانياً: اهداف وواجبات التدريب الرياضي (153)

اتفق اغلب المعنيين في مجال التدريب الرياضي على إن اهدافه وواجباته تنقسم الى قسمين الواجبات التعليمية والواجبات التربوية، وتترجم هذه الواجبات الى اربعة عمليات محددة يهدف كل منها إلى تحقيق جانب معين من العملية التدريبية وهي:

1- الأعداد البدني: يهدف إلى تنمية القدرات البيئية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة

2- الأعداد المهاري والخططي : يهدف الى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستخدمها الرياضي اثناء المنافسة ومحاولة اتقانها وتثبيتها.

3- الأعداد المعرفي (النظري): يهدف الى اكساب الرياضي المعارف والمعلومات الخاصة بالتدريب والقوانين الخاصة بالفعالية.

4- الأعداد التربوي والنفسي: يهدف الى اعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية.

ومن الملاحظ إنه يجب النظر الى العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة وهي عملية التدريب الرياضي.

ثالثاً: المدرب الرياضي (154)

يعد المدرب الرياضي احد الجوانب المهمة في العملية التدريبية وله تأثير مباشر او غير مباشر على نفسية اللاعبين ومستوى ادائهم في المنافسات لذا لا بد من التطرق لاهم النقاط التي تحدد مهامه وهي:

1- ان المدرب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة العملية التدريبية ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتميز لشخصية الفرد الرياضي

153 - د. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، ص 40-41
154 - د. ليث ابراهيم جاسم الغرير، المصدر السابق، ص215

2- تتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة .

3- يجب أن يكون المدرب نموذجاً ومثلاً يقتدى به ويتصف (الصحة الجيدة- الأمانة - حسن المظهر- الكفاءة في التدريب -القدرة على القيادة -قدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل- تفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الإيجابية) وغيرها من الصفات الإيجابية التي تؤثر على عملية التدريب الرياض وبورها تنعكس على نفسية الرياضيين.

رابعاً: مفهوم الأمن النفسي

لا يقتصر الأمن النفسي للفرد على جانب واحد من جوانب شخصيته فقط، وإنما يتضمن الأمن النفسي الجوانب الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية، ويرتبط الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً فالأمن النفسي هو "تحرر الفرد من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته ومستقبله، والشعور بالنقطة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي".⁽¹⁵⁵⁾ ويقصد به "وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية، وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توافرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوكه يميل إلى الاستقرار، ومن ثم فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيداً عن أنواع القلق والاضطراب"⁽¹⁵⁶⁾،

ويعرف الأمن النفسي كذلك بأنه "الطمأنينة النفسية أو الانفعالية لدى الفرد، وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه"⁽¹⁵⁷⁾، وهو "حاجة من حاجات الفرد، إشباعها يجعله يشعر بالارتياح والاطمئنان ومن خلال شعوره بالانتماء أو تقبل الآخرين له والتحرر من الخوف والألم".⁽¹⁵⁸⁾

155 - جمال حسين الألويسي. الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988، ص85.
156 - عبد الرحمن عدس، الإسلام والأمن النفسي للأفراد، مجلة الأمن والحياة، العدد (169)، 1997، ص40-41.
157 - حامد عبد السلام زهران. الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، المجلد (4)، جزء (19)، 1989، ص296.
158 - تغريد خليل التنتجي. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص19.

لذا يمكن ان نعرف الامن النفسي لأغراض هذه الدراسة بانه حالة من الطمأنينة النفسية والاستقرار التي يصل اليها الرياضي فيصبح اكثر قدرة على تحقيق الانجاز والنجاح في المنافسات الرياضية.

خامساً: أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي

هناك ست نقاط اساسية تشكل مفهوم الامن النفسي وهي: (159)

- 1- تقبل الذات: ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة ايجابية والشعور بقيمة وأهمية الحياة.
- 2-العلاقة الايجابية مع الآخرين وتتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين.
- 3-الاستقلالية: وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير محده يضعها لنفسه.
- 4-السيطرة على البيئة الذاتية: وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته واستثمار الفرص الجيدة الموجودة في بيئة للاستفادة منها.
- 5-الحياة ذات أهداف: وتتمثل في إن يضع الفرد لنفسه أهدافا محددة وواضحة يبنى إلى تحقيقها.
- 6-التطور الذاتي: وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته السعي نحو تطويرها مع تطور الزمن.

سادساً: العوامل المؤثرة في الامن النفسي

وتوجد عدة عوامل مؤثرة في الأمن النفسي في المجال الرياضي وهي:-

1-التنشئة الاجتماعية:- يؤدي الأمن النفسي دورا مهما في التنشئة الاجتماعية فهو يتحدد بأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكرهية إذ أصبحت العلاقات الاجتماعية سببا مباشرا من أسباب نموه، ودرجة الأمن التي يشعر الفرد بها تعتمد على توفير المحبة والقبول والاستقرار.

2-العوامل البيئية:- تعد البيئة من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها، والتي تكسبه خبرات ومواقف مختلفة تجعله يشعر بالأمن النفسي نحو بيئته. (160)

159- زهور عبد الله باشماخ. الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المفروضين اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2001، ص11-12.
160 - فاروق عبد السلام. القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مجلة كلية التربية، مكة، جامعة أم القرى، العدد (2)، 1979، ص122.

3-العوامل الجسمية والصحية : - تعني الحالة الجسمية والصحية سلامة الجسم، وما فيه من قوى حيوية تمكن الفرد من القيام بحركاته الأساسية، وإن لهذه العوامل الجسمية اثر في الأمن النفسي إذ انه كلما زاد تقبل الفرد لجسمه زاد شعوره بالأمن، وكلما قل تقبله أصبح أكثر عرضه لفقدان الأمن النفسي. (161)

4-العوامل الاقتصادية : - تعد العوامل الاقتصادية من العوامل الضاغطة التي قد تهدد حياة الفرد بالخطر، إذ إن قلة الدخل الشهري له تشعره بعدم الأمن النفسي في إشباع حاجاته ورغباته الذاتية وهذه المشاعر من عدم الكفاية وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعا من القلق والاضطراب نتيجة عدم الأمن على إشباع حاجاته الشخصية وحاجات أسرته. (162)

سابعاً: دور التدريب الرياضي في تعزيز الامن النفسي للرياضيين

نظرا لأهمية تحقيق الامن النفسي للشباب الرياضي فقد ظهر فرع خاصة في علم النفس وهو (علم النفس الرياضي) الذي يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية و تطوير السمات الشخصية إذ تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي ، مثل الثقة بالنفس التعاون احترام القوانين.

كما ويسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية لدى الرياضيين نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية. (163)

لذا نجد ان علم التدريب الرياضي يعتمد على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد سواء كانت بدنية او مهارية او خطئية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الانجاز وكذلك يعتمد على باقي العلوم الاجتماعية كعلم النفس والاجتماع وغيرها،

161- عصام محمد عبد الرضا الناهي. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2002، ص16.

162- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم. علم النفس الأمني، ط1، بيروت، الدار العربية للعلوم، 2006، ص173.

163 - <https://sites.google.com/site/uasport2014/lm-alnfs-alryady>

لذا نجد ان الأعداد النفسية هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فهو اداة فاعلة لتعزيز الشعور بالامن النفسي , وفي السنوات الأخيرة اكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً, إذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية ايجابية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية وبالتالي الوصول الى الامن النفسي فالاعداد النفسية يهدف الى:

- 1- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين
- 2- بناء وتثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الارادية والقيم الخلقية
- 3- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية
- 4- التدريب للتعود على ظروف المباراة التي قد تحدث. (164)

من خلال ما تقدم نجد ان للجوانب النفسية اثر مباشر على قدرة الافراد على الانجاز في ظل الظروف الطبيعية، الا ان عدم استقرار الوضع الصحي القى بثقله على جميع جوانب الحياة الانسانية في جميع دول العالم دون استثناء فتوقف جميع الانشطة الرياضية وحرمة الكثير من الشباب من ممارسة هوايتهم المفضلة، لذا لا بد من تكثيف العمل على بث روح الطمأنينة بين الشباب واستغلال فرص وجود الحظر باشياء مثمرة ومنها ممارسة الرياضة ولو بصورة فردية فممارسة الرياضة لها اثار ايجابية على الصحة البدنية للافراد والتي تنعكس على المجتمع بوجود شباب صحي قادر على النهوض وبناء المجتمع.

المبحث الثاني

الجانب الميداني

يعد الجانب الميداني في اي دراسة مكمل ومعزز للجانب النظري وهو يؤكد اهمية المواضيع التي تتناولها الدراسة، بالإضافة الى انه ينقل وبكل مصداقية اراء المجتمع حول الظاهرة المدروسة مما يساهم في التوصل الى نتائج والتي بدورها تساهم في وضع توصيات التي تخدم الواقع، وقد

- 164 د. ليث ابراهيم جاسم الغرير، المصدر السابق ، ص 174

استخدم منهج المسح الاجتماعي بالاعتماد على اسلوب العينية القصدية والتي كانت مجموعة من المدربين في مختلف الانشطة الرياضية في موقع وزارة الشباب والرياضة والأندية التابعة لها. بينما تم الاعتماد على الاستبانة كأداة للبحث.

جدول (1) يوضح جنس المبحوثين

الجنس	العدد	النسبة
ذكر	40	80%
انثى	10	20%
المجموع	50	100%

تشير البيانات الواردة في الجدول ان عدد الذكور (40) بواقع (80%)، وان عدد الاناث (10) بواقع (20%)، يلاحظ من الجدول وجود فارق كبير بين عدد الذكور والاناث وهذا راجع لطبيعة ووضع الرياضة النسوية في المجتمع العراقي وفي اغلب المجتمعات العربية اذ ان الرياضة النسوية لم تحظى بالاهتمام الا في السنوات الاخير من قرن العشرين مما ادى الى قلة عدد المدربات في المجال الرياضة، فضلا عن ان اعداد هذه الدراسة تزامن مع وجود جائحة كورونا التي علقت الكثير من الانشطة، وبالتالي ادى الى عزوف الكثير من المدربات والرياضيات الى حضور التدريبات الرياضة خوفاً من الاصابة.

جدول (2) يوضح الفئات العمرية للمبحوثين

الفئة العمرية	العدد	النسبة
29 - 20	3	6%
39 - 30	15	30%
49 - 40	15	30%
50- فاكثر	17	34%
المجموع	50	100%

يوضح الجدول اعلاه توزيع المدربين حسب الفئات العمرية، إذ بلغ عدد المدربين ضمن الفئة العمرية (29-20) سنة (3) مدربين ، وبلغ عددهم ضمن الفئة العمرية (39-30) سنة (15) مدرب، في حين بلغ عددهم ضمن لفئة العمرية (49-40) سنة (15) مدرب، بينما بلغ عددهم ضمن الفئة العمرية (50- فاكثر) سنة (17) مبحوث. ان اختلاف الفئات العمرية للمدربين

يضيف نوع من التميز على الانشطة الرياضية ، إذ ان هناك أنشطة تحتاج الى سنوات من خبرات متراكمة وهذا مايفسر ارتفاع عدد المدربين في الفئة العمرية الاخير.

جدول (3) يوضح نوع التدريبات الرياضية

نوع التدريبات	العدد	النسبة
ساحة ميدان	5	10%
كرة طاولة	5	10%
كرة قدم	11	22%
كرة سلة	6	12%
مصارعة	6	12%
ملاكمة	5	10%
تايكواندو	7	14%
كمال اجسام	5	10%
المجموع	50	100%

يتضح من الجدول اعلاه ان عدد مدربي بلغ عدد مدربي كرو القدم (11) مدرب بواقع (22%) ، بينما بلغ عدد مدربي لعبة تايكواندو(7) مدربين بواقع (14%)، في حين بلغ عدد مدربي لعبة (كرة السلة - مصارعة) (6) مدربين بواقع (12%)، واخير بلغ عدد مدربي اللعاب (ساحة ميدان - كرة الطاولة - ملاكمة - كمال اجسام) بلغ (5) مدرب بواقع (10%)،

جدول (4) يوضح الفئات العمرية المشمولة بالتدريب

الفئة المشمولة بالتدريب	العدد	النسبة
شباب	14	28%
ناشئين 16_14	26	52%
اشبال 13_11	10	20%
المجموع	50	100%

يتضح من الجدول أعلاه ان (14) مدرب بواقع (28%) يهتمون بتدريب الشباب بينما (26) مدرب بواقع (52%) اي نصف المدربين في العينة يهتمون بتدريب الناشئين وهذه الفئة تعد الفئة

الوسط اذا يمكن أن ترفد الفرق بدماء جديدة وطاقات شابة لديها قدرة على الإنجاز , أما مدربي فئة الأشبال فقد بلغ عددهم 10 بواقع (20%)

جدول (5) يوضح رأي المدربين بوجود أخصائي نفسي في الفريق اثناء التدريب وبعده

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	44	88%
كلا	6	12%
المجموع	50	100%

اتفق اغلب المدربين ولمختلف الفئات العمرية والبالغ عددهم (44) مدرب بواقع (88%) على أهمية وجود الاخصائي النفسي ضمن الفريق الرياضي لما له من دور مهم بجانب دور المدرب الرياضي في وتشجيع الرياضيين وتذليل الصعوبات والضغوطات النفسية الي يمكن أن يتعرض لها اللاعب اثناء وبعد التدريب وبالتالي شعوره بالاستقرار والطمأنينة, بينما نجد 6 مدربين بواقع (12%) لم يجدوا ان هناك حاجة لوجود الاخصائي النفسي كون المدرب هو الشخص الأقرب للاعبين ويمكن ان يؤدي هذه المهمة

جدول (6) يوضح اعتماد المدربين على آليات ومناهج علم النفس في انتقاء الرياضيين

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	22	44%
كلا	28	56%
المجموع	50	100%

يوضح الجدول اعلاه ان (22) مدرب بواقع (44%) اجابوا بنعم يخضع انتقاء اللاعبين ضمن الفريق الرياضي لآليات ومناهج علم النفس وهذا يمكن ان يكون نابع من الخبرة المتراكمة التي يمتلكها المدرب فمن خلالها يمكن أن يشخص الخلل في شخصية الرياضي، بينما أجاب (28) مدرب اي اكثر من نصف العينة بعدم اعتماد الآليات علم النفس في انتقاء الرياضيين، وهذا قد يكون راجع إلى عدم وجود أخصائي نفسي ضمن اغلب الفرق الرياضية الذي يمكنه ان يشخص الحالات الغير سوية ضمن الفريق ويكون الاعتماد في الاختيار على خبرة المدرب في هذا المجال

جدول (7) يوضح ضرورة إدخال المدربين دورات تدريبية في مجال تطبيقات علم النفس

الرياضي

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	50	100%
كلا	-	-
المجموع	50	100%

أكد جميع المدربين في عينة الدراسة إلى أهمية وضرورة إدخال المدربين دورات تدريبية في مجال تطبيقات علم النفس الرياضي لما لها من دور حيوي ومهم في التأثير على نفسية الرياضيين فكما كان المدرب قادر على فهم نفسية اللاعب واستطاع ان يوجه طاقاته بالاتجاه الصحيح لتحقيق الإنجاز المطلوب، كما أن هذا الفهم من قبل المدرب يمكنه من التخفيف من الضغوط النفسية والمشاكل التي يتعرض لها اللاعب والتي تنعكس بدورها على الفريق الرياضي.

جدول (8) يوضح رأي المدربين بالتأثير المباشر للجماهير على الاستقرار النفسي للرياضيين

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	21	42%
كلا	29	58%
المجموع	50	100%

يوضح الجدول ان (21) مدرب بواقع (42%) اجابوا بنعم للجماهير تأثير مباشر على الاستقرار النفسي للرياضيين من خلال الهتافات والشعارات التي تطلق في الملاعب الرياضية، كما أن غياب مشجعي الفريق او قلة عددهم يعطي للاعبين شعور بعدم الاستقرار، في حين اجاب (29) مدرب بواقع (58%) اي اكثر من نصف عينة الدراسة بعدم وجود تأثير مباشر للجماهير على الاستقرار النفسي للرياضيين فالإعداد والتدريب المتكامل للرياضيين قبل المباريات في اي مجال رياضي يجعل تأثير الجماهير غير مباشر او معدوم على الرياضيين، كما أن شخصية اللاعب القوية وثقته بالفريق والمدرب يعطيه القدرة على التركيز على انجاز النجاح وهذا يرتبط بتحقيق الاستقرار والامن النفسي للرياضيين

جدول (9) يوضح دور الأساسي لشخصية المدرب في تعزيز الامن النفسي للرياضيين

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	45	90%
كلا	5	10%
المجموع	50	100%

أكد اغلب المدربين والبالغ عددهم (45) مدرب بواقع (90%) ان لشخصية المدرب دور اساسي في تعزيز واستقرار الامن النفسي للرياضيين فالدعم المعنوي والتوجيه التربوي وأسلوب المدرب له تأثير مباشر على شخصية المتدربين وخاصة الفئتي الناشئين والأشبال فشخصياتهم في طور النمو والتكوين مما يجعل المدرب قدوة لهم كما أن طول فترات التدريب تجعل المدرب أقرب إلى الرياضي فيكون له دور حيوي ومؤثر في شخصيتهم وبالتالي تعزيز الامن والاستقرار النفسي للرياضيين، في حين نجد ان هناك 5 مدربين بواقع (10%) اجابوا بكلا فشخصية المدرب لا تلعب الدور الأساسي في تعزيز الامن النفسي للرياضيين وإنما هي جزء مكمل من العملية التدريبية فشخصية الرياضي وعلاقته بباقي أفراد الكادر الرياضي او الفريق الرياضي وكذلك آلية التدريب وأنواعه والبيئة الاجتماعية للرياضي كلها مجتمعة تلعب دور في شعور الرياضيين بالامن النفسي.

جدول (10) يوضح تأثير الضغط النفسي في حياة الرياضيين على أداء التدريبات الرياضية

الإجابة	العدد	النسبة
نعم	50	100%
كلا	-	-
المجموع	50	100%

أكد جميع المدربين على تأثير الضغوط النفسية في الحياة الرياضيين على أداء التدريبات الرياضية بصورة صحيحة، فاختلاف البيئات التي ينحدر منها الرياضيين بالإضافة إلى نوع الأسر سواء كانت ممتدة او نووية عدد أفراد الأسرة المستوى التعليمي للوالدين ومدى وجود المشاكل في الأسرة كلها عوامل تشكل نوع من الضغط النفسي على الرياضيين مع تباين حدتها من للاعب إلى آخر مما يتطلب من المدرب او الاخصائي النفسي ان يكون على اطلاع واسع في هذا

المجال حتى يستطيع أن يقلل من أثر هذه الضغوط النفسية فكلما زاد شعور الرياضيين بالاستقرار والطمأنينة والأمن النفسي زادة قدرته على الإنجاز وتحقيق النجاح جدول (11) يوضح اهم الآليات المعتمدة من قبل المدربين في تعزيز الامن النفسي للرياضيين

ت	الاليات	العدد	
1	التحفيز وبث روح التعاون والحب بين اعضاء الفريق	44	88%
2	التعامل مع الرياضيين وكانهم اسرة واحدة فالجميع يشارك في عمليات النظيف واعداد الطعام وخاصة اثناء الرحلات والمخيمات الكشفية	32	64%
3	متابعة اللاعبين حتى بعد انتهاء العملية التدريبية		52%
4	معرفة وحل المشكلات التي يعاني منها الرياضيين	38	76%
5	توجيه اللاعبين قبل المباريات لغرض بث روح المنافسة وعدم القلق حتى في حالة عدم احراز الفوز	23	46%

يوضح الجدول اعلاه ان هناك شبة اتفاق على اعتماد الاليات اعلاه في تعزز الامن النفسي للرياضيين وجاءت هذه النقاط كأساس يُعتمد من قبل المدربين اذا تكررت في اجاباتهم رغم اختلاف الانشطة الرياضة وكذلك اختلاف الفئات العمرية للمدربين والمتدربين. اذا اكد (44) مدرب وبواقع (88%) على استعمال الية التحفيز وبث روح التعاون والحب بين اعضاء الفريق، في حين اكد ايضاً (32) مدرب بواقع (64%) على اعتماد الية التعامل مع الرياضيين وكانهم اسرة واحدة فالجميع يشارك في عمليات النظيف واعداد الطعام وخاصة اثناء الرحلات والمخيمات الكشفية، في حين نجد ان (26) مدرب بواقع (52%) يعتمد الية متابعة اللاعبين حتى بعد انتهاء العملية التدريبية، والبعض الاخر والبالغ عددهم (38) مدرب بواقع (76%) يعتمد اضافة الى الاليات المذكورة الية معرفة وحل المشكلات التي يعاني منها الرياضيين، وهناك من يعتمد على توجيه اللاعبين قبل المباريات لغرض بث روح المنافسة وعدم القلق حتى في حالة عدم احراز الفوز وبلغ عددهم (23) مدرب بواقع (46%)

جدول (12) اهم المقترحات لتعزيز الجانب النفسي في ظل جائحة كورونا

ت	المقترح	العدد	النسبة
1	التأكيد على اهمية التباع الاجتماعي بين اللاعبين اثناء التدريبات الرياضية	50	100%
2	التأكيد على استخدام وسائل الوقاية من لبس الكمامات واستخدام المعقمات	48	96%

		بصورة مستمرة	
70%	35	توجيه اللاعبين عن طريق المحاضرات عبر المنصات الالكترونية بضرورة الاستمرار في التدريبات الرياضية حتى في فترات الحظر	3

أكد جميع المدربين (50) في عينة الدراسة على أهمية التتابع الاجتماعي بين اللاعبين أثناء التدريبات الرياضية كأحد المقترحات لتعزيز الجوانب النفسية للرياضة في ظل جائحة كورونا، فالمعروف لدى الجميع ان الحالة النفسية تلعب دور مهم في التماثل للشفاء في اغلب الامراض، بالإضافة الى استخدام وسائل الوقاية من لبس الكمامات واستخدام المعقمات بصورة مستمرة وهذا ما اشار اليه (48) مدرب ، في حين اشارة (35) مدرب الى اهمية توجيه اللاعبين عن طريق المحاضرات عبر المنصات الالكترونية بضرورة الاستمرار في التدريبات الرياضية حتى في فترات الحظر كون ارياضة تعزز المناعة لدى الافراد.

النتائج

- 1- للتدريب الرياضي دور في تعزيز الامن النفسي للرياضيين اذا كلما شعر الرياضي بروح الفريق والتعاون والألفة استطاع ان يحقق الفوز
- 2- هناك حاجة لوجود أخصائي نفسي في الفريق اثناء التدريب وبعده.
- 3- لا يخضع انتقاء اللاعبين ضمن الفريق الرياضي لآليات ومناهج علم النفس.
- 4- بضرورة إدخال المدربين دورات تدريبية في مجال تطبيقات علم النفس الرياضي.
- 5- أكد اغلب المدربين بعدم وجود تأثير مباشر للجماهير على الاستقرار النفسي للرياضيين
- 6- أكد اغلب المدربين على ان لشخصية المدرب دور اساسي في تعزيز واستقرار الامن النفسي للرياضيين وخاصةً فئتي الناشئين والاشبال
- 7- يؤثر الضغط النفسي على الرياضيين في حياتهم الخاصة على أداء التدريبات الرياضية

التوصيات

- 1- ادخال مدربي الفرق الرياضية دورات مكثفة في مجال الامن النفسي وعلم النفس الرياضي من اجل بث الشعور بالامن لدى الرياضيين وخاصة قبل تنفيذ الانشطة مما يشجع الرياضيين على تحقيق النجاح.

- 2- تأسيس قسم او شعبة او حدة في الاندية الرياضية ومديريات الشباب والرياضة بعنوان (الارشاد النفسي) ووضع المختصين من علم النفس لغرض حل المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين
- 3- توعية أولياء الأمور بأهمية الحاجة للشعور بالأمن النفسي واعتبارها محور عملية التنشئة الأسرية وضرورة التعاون مع الفرق والاندية الرياضية التي ينتمي اليها الابن او البنت لتعزيز جانب الاستقرار والإحساس بالأمان
- 4- اقامة السفرات والمخيمات الرياضية كجزء من تعزيز العلاقة بين افراد الفريق بالإضافة الى تعزيز مفهوم الامن النفسي لدى الرياضيين بالاعتماد المباشر على النفس في انجاز المهام، مع اعتماد كافة الوسائل الوقائية في هذه الظروف التي يمر بها العالم اجمع.

المصادر

- 1- تغريد خليل، بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.
- 2- جمال حسين الألويسي. الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988
- 3- حامد عبد السلام زهران. الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، المجلد (4)، جزء (19)، 1989
- 4- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم. علم النفس الأمني، ط1، بيروت، الدار العربية للعلوم، 2006
- 5- د.حيدر فليح حسن الشمري ، التدريب الرياضي...مفهوم ومعنى، بحث منشور على موقع جامعة بابل ، 2018 <http://www.uobabylon.edu.iq/uobcolege>
- 6- زهور عبد الله باشماخ. الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2001
- 7- عبد الرحمن عدس، الإسلام والأمن النفسي للإفراد، مجلة الأمن والحياة، العدد (169)، 1997

- 8- عصام محمد عبد الرضا الناهي. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2002
- 9- فاروق عبد السلام. القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مجلة كلية التربية، مكة، جامعة أم القرى، العدد (2)، 1979
- 10- د. ليث ابراهيم جاسم الغريير، التدريب الرياضي اساسيات منهجية، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2010
- 11- د. محمد أحمد الشامى، المدخل في التدريب الرياضي، جامعة بنها ، 2011 ، بحث منشور على موقع <https://bu.edu.eg>
- 12- د. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994
- 13- <https://sites.google.com/site/uaesport2014/lm-alnfs-alryady>

تصميم وتقنين اختبارات وفق نظام الطاقة الهوائي لقياس مطاولة القوة ومطاولة السرعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية ودقة اداء مهارة الضربة المسقطة الامامية في الريشة

الطائرة

أ.د. على سموم الفرطوسي

أ.م.د. هدام عبد الامير أمين

ملخص البحث

تصنف لعبة الريشة الطائرة كلعبة سريعة الايقاع لأنها تعتمد على مجموعة من الصفات البدنية في مقدمتها السرعة سواءاً (الدوران، الوثب، الضرب) فضلاً عن الانتقال من نقطة لأخرى داخل الملعب بالإضافة للقوة الى انها تتطلب مجهود كبير، وهنا يجب القول إنها مسألة المحافظة على ثبوت مستوى الأداء. ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على اعطاء التقييم الموضوعي للمدربين والقائمين على هذه اللعبة عن مستوى لاعبيهم كذلك استخدام هذه الاختبارات التخصصية كطرق قياس جديدة في التنبؤ بالأداء وفي عملية الانتقاء الصحيح للاعبين الجدد أما مشكلة البحث في أنه ليس كل الاختبارات تقيم الأداء المهاري بالشكل الفعلي على الرغم من إعطائها قيمة رقمية جيدة وقد لا تعكس الأداء الفني الدقيق لذلك تحددت المشكلة في افتقار لعبة الريشة الطائرة إلى اختبارات تحمل في مضمونها استخراج دقائق الأداء بمتغيراته الوظيفية والبدنية إضافة إلى أن الاختبارات الموجودة وإن كانت قليلة جداً لم تصل في نتائجها إلى تفاصيل تحليل الأداء المهاري التي بموجبها يمكن تطوير الأداء الفني بشكل واضح كذلك الضعف الواضح في قدرتي مطاولة السرعة ومطاولة القوة .

Designing and codifying tests according to the pneumatic power system to measure the force elongation and velocity elongation and its relationship to some functional variables and the accuracy of the skill of the front dropped blow in the Badminton

Abstract

Badminton is classified as a fast-paced game because it depends on a set of physical characteristics, foremost of which is speed (rotation, jumping, hitting) as well as moving from one point to another on the playing field in addition to strength and it requires effort is big, and here it must be said that it is a matter of maintaining a stable level of performance, Hence the importance of research in working to give an objective evaluation to coaches and those in charge of this game on the level of their players as well as using these specialized tests as new measurement methods in predicting performance and in the process of correct selection of new players. As for the research problem, not all tests evaluate skill performance in actual form despite giving them good numerical values and may not reflect accurate technical performance. Therefore, the problem was identified in the badminton game's lack of tests that carry in its content the extraction of performance minutes with its functional and physical variables in addition to That the existing tests, albeit very few, did not reach in their results the details of the analysis of the skill performance, according to which the technical performance can be clearly developed, as well as the clear weakness in the ability of velocity and strength extension.

1- مقدمة البحث

من سبل الكشف عن التقييم الدقيق للأداء الفني هي الاختبارات والتي يكشف من خلالها على دلالات الأداء الفني للمهارات بإيجابياتها وسلبياتها وبموجبها يتم تقييم أداء اللاعبين، لذلك تعد عملية تصميم الاختبارات وسيلة من وسائل التقييم الصحيح للأداء الفني للمهارات وللألعاب كافة وواحدة من هذه الألعاب هي لعبة الريشة الطائرة التي تعد اليوم من الألعاب الرياضية سريعة الأداء والتي غالباً ما يكون أداء مهاراتها بشكل متداخل فيما بينه مما يؤدي إلى صعوبة التقييم

كذلك تصنف كلعبة سريعة الايقاع لأنها تعتمد على مجموعة من الصفات البدنية في مقدمتها السرعة سواءاً (الدوران ، الوثب ، الضرب) فضلاً عن الانتقال من نقطة لأخرى داخل الملعب بالإضافة للقوة إلا انها تتطلب مجهود (بدني - مهاري - فسيولوجي - نفسي - عقلي) كبير طول فترة المباراة التي يجب ان يتمتع بها لاعبي الريشة الطائرة وهنا يجب القول أن مسألة المحافظة على ثبوت مستوى الأداء الفني يعتمد على قدرة جسم اللاعب على الاقتصاد بالطاقة التي تستهلكها العضلات العاملة في العمل فهناك لحظات ينطلق فيها اللاعب بسرعة لاستقبال الريشة أو التحرك بسرعة لخلق فراغ ضمن واجب خططي معين وهنا يدخل نظامي الطاقة اللاأوكسجيني وبلحظات ينتقل اللاعب إلى نظام الطاقة الأوكسجيني لما تفرضه عليه تلك اللحظة من طبيعة الجهد والأداء الفني ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على اعطاء التقييم الموضوعي للعاملين في مجال التدريب عن مستوى لاعبيه كذلك استخدام هذه الاختبارات التخصصية كطرق قياس جديدة في التنبؤ بالأداء وفي عملية الانتقاء الصحيح للاعبين الجدد كما يمكن استخدام هذه الاختبارات في امكانياتها لمعرفة الاهمية النسبية لمتغيرات البحث وكذلك تعمل على تشخيص بعض مؤشرات التعب الفسيولوجية والمهارية تشخيص مباشر بواسطة مجموعة أجهزة حديثة صممت لهذا الغرض وإعداد طريقة تقييم مباشرة للأداء الفني لأكثر المهارات الفنية تداولاً في الريشة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث

وجد الباحثان أن هنالك مشكلة واضحة في أنه ليس كل الاختبارات تقيّم الأداء المهاري بالشكل الفعلي على الرغم من إعطائها قيمة رقمية جيدة وقد لا تعكس الأداء الفني الدقيق لذلك تحددت مشكلة البحث في افتقار لعبة الريشة الطائرة إلى اختبارات تحمل في مضمونها استخراج دقائق الأداء بمتغيراته الوظيفية والبدنية إضافة إلى أنّ الاختبارات الموجودة وإن كانت قليلة جداً لم تصل في نتائجها إلى تفاصيل تحليل الأداء المهاري والبدني التي بموجبها يمكن تطوير الأداء الفني بشكل واضح.

1-3 أهداف البحث

1- تصميم اختبارات لتقييم دقة اداء مهارة الضربة المسقطة الامامية بدلالة مطاولة السرعة ومطاولة القوة لدى لاعبي الريشة الطائرة الشباب في محافظة البصرة.

2- تقنين أي ايجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات تقييم دقة اداء مهارة الضربة المسقطة الامامية بدلالة مطاولة السرعة ومطاولة القوة لدى لاعبي الريشة الطائرة الشباب في محافظة البصرة.

1-4-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي الريشة الطائرة الشباب في أندية محافظة البصرة للموسم الرياضي 2018 - 2019.

1-4-2 المجال الزمني: الفترة الزمنية الواقعة بين 2018/12/1 ولغاية 2019/4/1

1-4-3 المجال المكاني: قاعة نادي الاندلس التخصصي للريشة الطائرة.

الفضل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3-1 منهج البحث:

لقد اختار الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة لأنه يمكن بواسطته استخلاص المعلومات.

1-3-2 مجتمع البحث وعينته

أعتمد الباحث الطريقة العمدية في تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي الريشة الطائرة الشباب في أندية محافظة البصرة والبالغ عددهم (36) لاعب وقد شكلوا نسبة مئوية (100%). فضلاً عن (6) لاعبين من الناشئين لغرض حساب معامل الصدق التمايزي (التجريبي).

1-3-3 3-3 الاجهزة وسائل جمع المعلومات وأدواتها:

1-3-3 1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث عدة وسائل للحصول على المعلومات المطلوبة والخاصة بالبحث وهي:

1- المصادر العربية والأجنبية. 2- المقابلات الشخصية. 3- شبكة المعلومات الدولية. 4- استمارة استبيان لاستطلاع آراء المختصين في تقويم الاختبارات المصممة^(165*). 5- استمارة استبيان لاستطلاع آراء المختصين في تحديد المتغيرات الوظيفية^(166**).

^{165*} - ملحق (1).

^{166**} - ملحق (2).

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- 1- جهاز (السبايروميتر) لقياس متغيرات البحث عدد (1)2- مضارب قانونية عدد (10) .
3- ريش قانونية متوسطة السرعة عدد (40)4- جهاز حاسوب (محمول) نوع HP عدد (1)5- شريط قياس متري عدد (2)6- أشرطة لاصقة ملونة لتخطيط الملعب 7- حاسبة إلكترونية نوع (Casio) عدد (1).

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد المتغيرات الفسيولوجية للدراسة

قام الباحثان بتحديد أهم المؤشرات فسيولوجيا استناداً إلى الاستبانة التي وزعت على السادة المختصين من ذوي الاختصاص فسيولوجية التدريب والريشة الطائرة والبالغ عددهم (5) مختصاً^(167*) والذين حددوا معالم مؤشرات الدراسة الفسيولوجية وفقاً لنسبة قبول 75% فأكثر⁽¹⁶⁸⁾ واستبعاد المؤشرات التي تحقق نسبة دون تلك النسبة⁽¹⁶⁹⁾. والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين نسبة اتفاق المختصين حول متغيرات البحث الوظيفية موضوع الدراسة

ت	مؤشرات التعب	الترشيح	النسبة المئوية
1	السعة الاجمالية للرئة TLC	6/7	85,71 %
2	السعة الحيوية القسرية FVC	6/7	85,71 %

3-4-2 إعداد الصيغة الأولية للاختبارات المهارية وعرضها على المختصين:

قام الباحثان باختيار مهارة الضربة المسقطة الامامية بوجه المضرب الامامي في الريشة الطائرة كونها أكثر المهارات تكراراً خلال الشوط الواحد إذ قام الباحثان بتصميم اختبارين الاختبار الاول يقيس دقة مهارة الضربة المسقطة الامامية بدلالة مطاولة القوة والاختبار الثاني يقيس دقة مهارة الضربة المسقطة الامامية بدلالة مطاولة السرعة وفق نظام الطاقة الهوائي، ثم بعدها قام بعرض

*167 - ملحق (1)

168 - بنيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) ، القاهرة : دار ماكروهيل ، 1983 ،

ص126 .

169- وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993 م، ص297.

هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين^(170*) بـ (العاب المضرب ، الاختبارات والقياس ، فسيولوجية التدريب) والبالغ عددهم (8) مختصاً وذلك لتقويمها وبيان صلاحيتها بعدها أصبحت الاختبارات جاهزة وذلك لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية والمعاملات العلمية والتجربة الرئيسية والجدول (2) يبين نسبة اتفاق المختصين حول صلاحية الاختبارات المصممة.

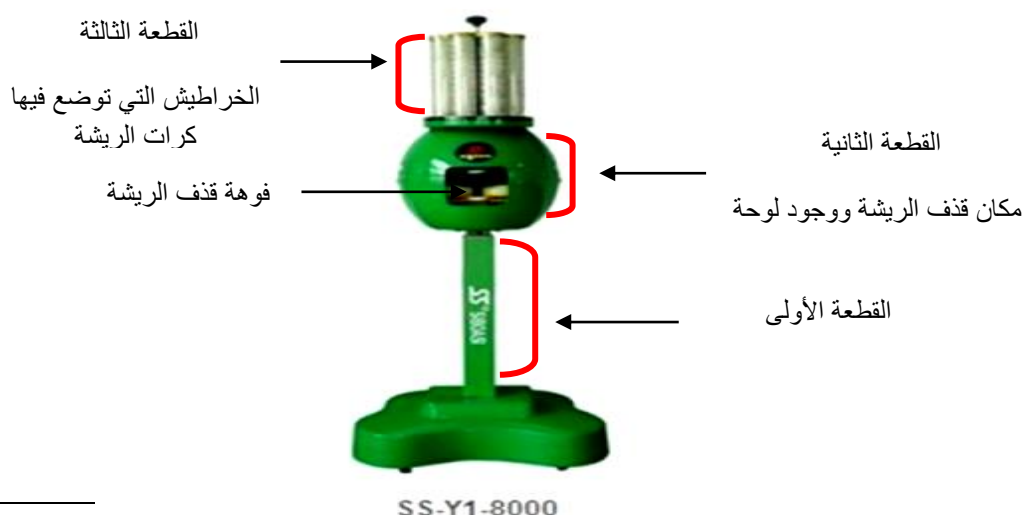
جدول (2) يبين نسبة اتفاق المختصين حول الاختبارات المصممة

ت	أسم الاختبار الاختبارات	الترشيح	النسبة المئوية
1	اختبار دقة مهارة الضربة المسقطة الامامية بدلالة مطاولة القوة	6/8	75 %
2	اختبار دقة مهارة الضربة المسقطة الامامية بدلالة مطاولة السرعة	7/8	87,5 %

3-4-4 الأجهزة المستخدمة في البحث

3-4-4-1 جهاز قاذف الريشة الطائرة Sibosi SS-Y1-8000

استخدم الباحثان في اختباراتهم جهاز قاذف كرات الريشة المتطور نوع ((Y- 1SS- 8000 صيني المنشأ حيث يستخدم كوسيلة مساعدة تعليمية أو تدريبية وحسب نوع الوحدات المعدة لذلك، بيد إننا استخدمناه كجهاز اختبائي لتمتعه بمواصفات تتيح له الأفضلية من استخدام الممرن بالاختبارات كمغذي لكرات الريشة كمؤثر بشكل مباشر على المختبر من انه نستطيع التحكم بالمقذوف وفقاً للمتغيرات الميكانيكية التي تنطلق منها كرات الريشة من حيث الارتفاع والسرعة المقذوف.



3-4-4-2 جهاز السباروميتر

يتم قياس متغيرات الجهاز التنفسي بواسطة جهاز السباروميتر (Spiro meter) إذ يقوم اللاعب المختبر بمسك أنبوب النفخ المربوط بالجهاز من وضع الوقوف ثم يبدأ بأخذ أقصى شهيق ممكن وأقصى زفير ممكن في الأنبوب مع مراعاة وضع سدادة (قارصة) على الأنف لضمان عدم خروج الهواء منه، ويكون الاختبار بعد الجهد أي بعد الاداء.

3-5 المواصفات النهائية للاختبارات المصممة :

3-5-1 الاختبار التخصصي وفق نظام الطاقة الهوائي لمهارة الضربة المسقطة الامامية.

أسم الاختبار : الاختبار التخصصي وفق نظام الطاقة الهوائي لمهارة الضربة المسقطة الامامية في الريشة الطائرة.

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة :-

السعة الاجمالية للرئة). (TLC السعة الحيوية القسرية). (FVC

قياس الدقة لمهارة (الضربة المسقطة الامامية).

المستوى: اللاعبين الشباب

السن : 17 - 19 سنة.

الأدوات والإجراءات المستخدمة : قاذف الريشة الطائرة - جهاز سباروميتر - مضارب قانونية - ريش قانونية - ساعة توقيت عدد (2) - شريط قياس - أشرطة ملونة لتقسيمات مناطق الدقة.

*طريقة الأداء : يقوم المختبر بشرح الاختبار على اللاعبين ثم يقوم اللاعبين بالإحماء (15

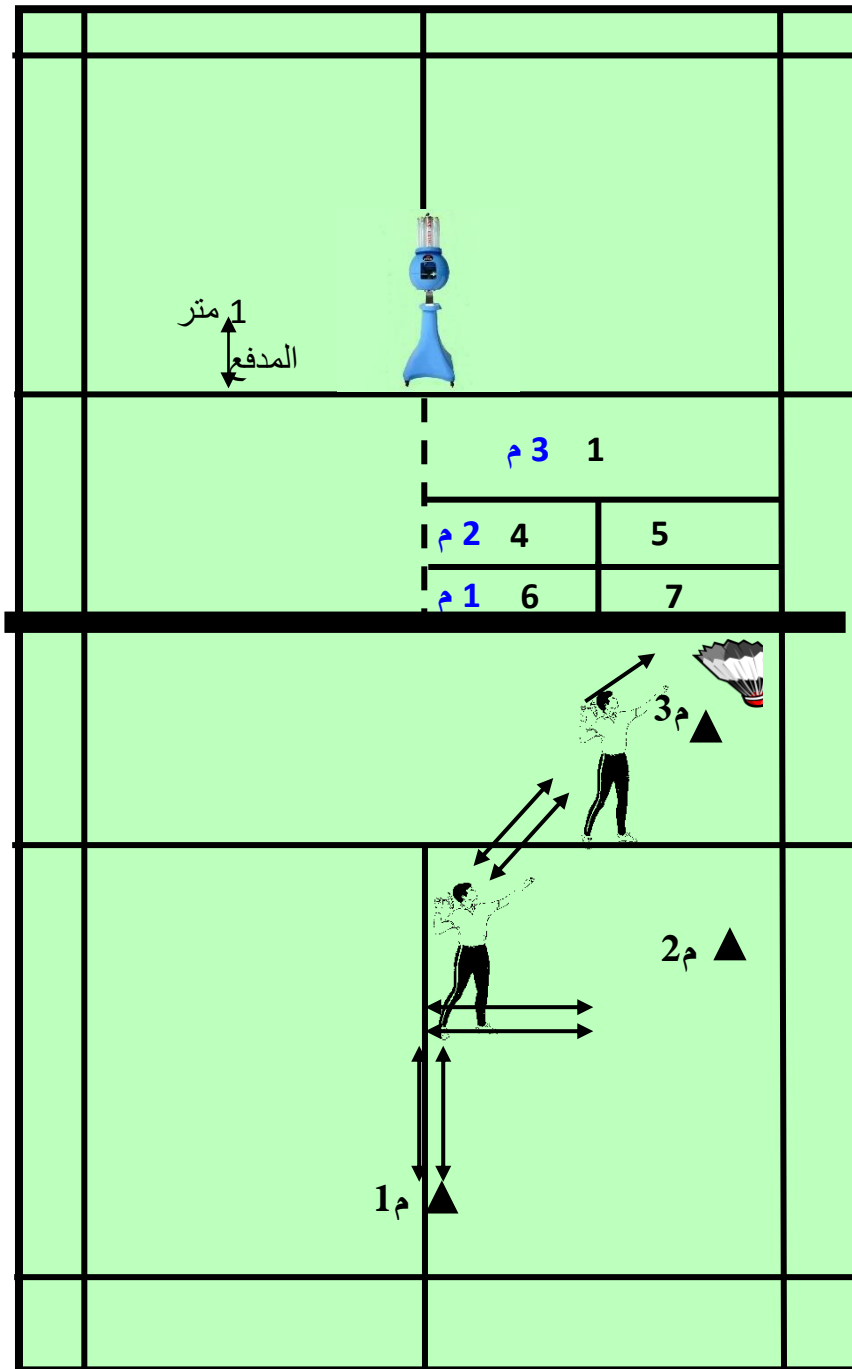
دقيقة أقل أو أكثر من ذلك الوقت لحين وصول المختبر الى سرعة نبض (120) ض/د.

- يقف اللاعب على مسافة قريبة وعلى بعد (1 متر) من خط الإرسال إذ تكون وقفة الاستعداد المناسبة عند أداء الاختبار ، بعدها يستعد اللاعب لأداء الاختبار بالتحرك الى المنطقة رقم (1) والعودة الى منتصف الملعب ومن ثم التحرك الى المنطقة رقم (2) ومن ثم العودة الى المنتصف بعدها التحرك الى منطقة رقم (3) لأداء المهارة ومن ثم العودة الى منتصف الملعب وهكذا يكرر الاداء لحين انتهاء زمن الاختبار (3 دقائق)، علماً أن المسافة الكلية للاختبار هي (8 متر) وبإشارة من المختبر عن طريق جهاز التحكم عن بعد (ريمونت كنترول) يبدأ المدفع بقذف الريش وحسب تغذية المختبر للجهاز من سرعة الريشة وزاوية انطلاقها وعدد الريش حيث يقوم اللاعب

بالتحرك الى الامام واستقبال كرات الريشة وضربها بوجه المضرب الامامي واسقاطها في المناطق المقسمة من قبل الباحث.

-يقسم الملعب من الامام إلى ثلاث مناطق عرضياً، وذلك بمد خط وهمي من منتصف الملعب حتى خط الارسال لتقسيم منطقة (1,98) الى نصفين فالمنطقة رقم(1) تكون بعرض (40) سنتمتر لأنها المنطقة الأصعب وتتطلب دقة أكثر، ومقسمة الى نصفين لزيادة الصعوبة والمنطقة رقم (2) بعرض(58 سم) ومقسمة الى نصفين والمنطقة رقم (3) بعرض (1 م) ، وكما هو موضحة في الشكل (3).

* طريقة حساب الدرجات : تعطى الدرجة وكما مبين في الشكل أدناه بجمع درجات المناطق وحسب مكان سقوط الريشة خلال زمن اداء الاختبار البالغة (3 دقائق).



المناطق رقم (1) محددة بـ (40 سم) والمنطقة رقم (2) محددة بـ (58 سم) والمنطقة رقم (3) محددة بـ (1 متر)

شكل (2)

يوضح كيفية تقسيم الملعب في اختبار مهارة ضربة التسقيط بوجه المضرب الامامي

3-5-2 الاختبار التخصصي وفق نظام الطاقة الهوائي لمهارة الضربة المسقطة الامامية
 أسم الاختبار : الاختبار التخصصي وفق نظام الطاقة الهوائي لمهارة الضربة المسقطة الامامية
 في الريشة الطائرة.

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة

السعة الاجمالية للرئة). (TLC السعة الحيوية القسرية). (FVC

- قياس الدقة لمهارة (الضربة المسقطة الامامية).

المستوى: اللاعبين الشباب

السن : 17 - 19 سنة.

الأدوات والإجراءات المستخدمة : قاذف الريشة الطائرة - جهاز سباروميتر - مضارب قانونية -
 ريش قانونية - ساعة توقيت عدد (2) - شريط قياس - أشرطة ملونة لتقسيمات مناطق الدقة.
 طريقة الأداء:

نفس طريقة الاداء للاختبار السابق ونفس زمن الاداء ونفس المسافة ولكن توجد هناك اثقال تربط
 او تلبس على يدي اللاعب في عضديه أي تلبس في كلتا اليدين لحساب مطاولة القوة.

3-6 التجارب الاستطلاعية

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

بتاريخ 20-22/12/2018 وعلى مدار ثلاث ايام وفي تمام الساعة (9:45) صباحاً على

قاعة نادي الاندلس التخصصي وذلك لغرض.

1- تثبيت متغيرات جهاز قاذف الريشة الطائرة.

2- تحديد زمن الاختبار لكل طالب.

3- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق التجربة الرئيسية.

4- احتساب الاسس العلمية.

5- تثبيت الاجهزة ومعرفة طريقة القياس.

3-7 الأساس العلمية للاختبارات

3-7-1 الصدق .

3-7-1-1 حساب (الصدق الظاهري) :

قام الباحثان بعرض الاختبارات على الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبار والقياس، الريشة الطائرة) والبالغ عددهم (8) خبير ومختص ملحق (1) وقد جاءت نسب الاتفاق على صلاحية الاختبارات متراوحة ما بين (75%) إلى (93%) مع العلم أن الباحثان قد أعتمد نسبة (75%) كنسبة لقبول وبذلك يكون الباحثان قد حقق أحد أنواع الصدق وهو الصدق الظاهري والذي يعرف بأنه " مدى تطابق أسم الاختبار مع محتواه أو مدى تمثيل فقرات الاختبار لعينة من مظاهر السلوك المراد قياسه" (171).

3-7-2 الثبات.

3-7-2-1 حساب الثبات بطريقة (إعادة الاختبار) .

الثبات بمعنى عدم تأثير الدرجات التي يتم الحصول عليها من تطبيق الاختبار بأخطاء الصدفة⁽¹⁷²⁾. ولغرض حساب معامل الثبات بطريقة (إعادة الاختبار) تم إجراء التجربة الأولى بتاريخ (2018/12/29) وفي تمام الساعة (9:45) صباحاً وعلى عينة البالغ عددها (6) لاعبين ، وبعد مرور (7) أيام من التجربة الأولى وبتاريخ 2019/1/5 نفذ الباحثان تجربة حساب الثبات الثانية وبعد إجراء التجريتين وجمع البيانات الخاصة بكل تجربة قام الباحثان بمعالجة البيانات احصائياً وكانت على التوالي للاختبار الاول ومتغيراته الوظيفية (السعة الاجمالية للرئة TLC) (السعة الحيوية القسرية FVC) كانت (0.855 – 0.961 – 0.801) والاختبار الثاني ومتغيراته الوظيفية علي التوالي (0.946 – 0.889 – 0.968). قيمة (R) الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية 4 = (0,72)، ومن خلال الجدول (5) والذي يوضح ان كل قيم (R) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (R) الجدولية فأن ذلك يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين التجريتين الأولى والثانية وهذا مؤشر على وجود معامل الثبات في الاختبارات المصممة.

3-7-3 حساب معامل الموضوعية :

بما أن الباحثان استخدموا في اختباراتهم أجهزة قياس حديثة وأن هذه الاجهزة معيرة من قبل البلد المصنع (المنشأ) وبما ان طريقة حساب الدرجة في الاختبارين هي واضحة وسهلة ولا تقبل

¹⁷¹ - فاروق الروسان: أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص31.
¹⁷² - محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص98.

التأويل وبذلك لا يختلف المقومين في اعطاء الدرجة بالإضافة الى ذلك فإن الاختبار الثابت هو موضوعي، وهذا يعني استبعاد التقديرات الذاتية للحكم إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكم قلت الذاتية". (173)

3-8 التجربة الرئيسية:

بدأ الباحثان بتنفيذ التجربة الرئيسية وذلك خلال الفترة من 2019/1/15 ولغاية 2019/2/10 على عينة البحث والبالغ عددها (36) لاعب.

3-9 تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية واستخراج المستويات

قام الباحثان وبعد الحصول على الدرجات الخام بتحويلها إلى درجات معيارية معدلة بطريقة التتابع وقبل هذا قام الباحثان باستخراج المقدار الثابت عن طريق المعادلة.

3-10 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية Spss الإصدار 18 :

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأدنى قيمة للاختبارات التي طبقت على أفراد عينة البحث.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأقل قيمة للاختبارات

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س-	±ع	أعلى قيمة	أدنى قيمة
1	مطاوله السرعة	متر	68	1.82	74	62
	الدقة	درجة	62	1,35	66	58
	(السعة الاجمالية للرئة TLC)	لتر	3,85	0,93	4,12	2,88
	(السعة الحيوية القسرية FVC)	لتر	3,90	0,99	4,91	3,15
2	مطاوله القوة	متر	75	1,51	61	53
	الدقة	درجة	51	1,11	55	47
	(السعة الاجمالية للرئة TLC)	لتر	3,01	0,89	3,75	2,21
	(السعة الحيوية القسرية FVC)	لتر	3,24	0,97	3,88	2,38

¹⁷³ - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص83.

2-4 عرض نتائج قيمة (R المحسوبة والدلالة المعنوية للاختبارات التي طبقت على أفراد عينة البحث.

جدول (4) يبين علاقة الارتباط بين مطاولة السرعة ومطاولة القوة مع الدقة والدلالة المعنوية للاختبارات

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	R المحسوبة	Sig	الدلالة
1	مطاولة السرعة - الدقة	0,71	0,00	معنوي
	مطاولة السرعة - TLC	- 0,79	0,00	معنوي
	مطاولة السرعة - FVC	- 0,73	0,00	معنوي
2	مطاولة القوة - الدقة	0,83	0,00	معنوي
	مطاولة السرعة - TLC	- 0,75	0,00	معنوي
	مطاولة السرعة - FVC	- 0,74	0,00	معنوي

3-4 عرض نتائج الدرجات المعيارية بطريقة التتابع والمستويات المعيارية للاختبارات المصممة. جدول (5) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار مطاولة السرعة المقدار الثابت 0.182

الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام
1	59.082	26	63.632	51	68.182	76	72.732
2	59.264	27	63.814	52	68.364	77	72.914
3	59.446	28	63.996	53	68.546	78	73.096
4	59.628	29	64.178	54	68.728	79	73.278
5	59.81	30	64.36	55	68.91	80	73.46
6	59.992	31	64.542	56	69.092	81	73.642
7	60.174	32	64.724	57	69.274	82	73.824

74.006	83	69.456	58	64.906	33	60.356	8
74.188	84	69.638	59	65.088	34	60.538	9
74.37	85	69.82	60	65.27	35	60.72	10
74.552	86	70.002	61	65.452	36	60.902	11
74.734	87	70.184	62	65.634	37	61.084	12
74.916	88	70.366	63	65.816	38	61.266	13
75.098	89	70.548	64	65.998	39	61.448	14
75.28	90	70.73	65	66.18	40	61.63	15
75.462	91	70.912	66	66.362	41	61.812	16
75.644	92	71.094	67	66.544	42	61.994	17
75.826	93	71.276	68	66.726	43	62.176	18
76.008	94	71.458	69	66.908	44	62.358	19
76.19	95	71.64	70	67.09	45	62.54	20
76.372	96	71.822	71	67.272	46	62.722	21
76.554	97	72.004	72	67.454	47	62.904	22
76.736	98	72.186	73	67.636	48	63.086	23
76.918	99	72.368	74	67.818	49	63.268	24
77.1	100	72.55	75	68	50	63.45	25

جدول (6) يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى لاختبار مطاولة السرعة.

المستويات	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جدا (11,987)	77,1 - 73.642	100 - 81	0	0%
جيد (23,362)	73.46- 70.002	80 - 61	6	16,66%
متوسط (29,47)	69.82 - 66.362	60 - 41	17	47,22%
مقبول (23,36)	66.18 - 62.722	40 - 21	10	27,77%
ضعيف (11,98)	62.54 - 59.082	20 - 1	3	8,33%

ويعزو الباحثان سبب ذلك الاختلاف والتباين في حصول اللاعبين على مستويات ودرجات مختلفة حيث ان من أهم الاسباب التي كانت وراء هذا الأداء المتواضع جداً هو أن أغلبية اللاعبين تكون إستراتيجية تطبيقهم للمهارات والتمارين البدنية اثناء الوحدة قائمة على اساس التركيز على الجانب المهاري الذي يتمتعون به وعند بعض اللاعبين يكون ضعيف ايضاً دون الاهتمام بالجانب البدني الامر الذي لاحظته الباحثان من خلال حضورهم المنتظم لأغلب الوحدات التدريبية فضلاً عن احد الباحثين مدرب لمنتخب جامعة البصرة بالريشة الطائرة وكذلك عند سؤاله للكثير من المدربين كذلك أن الوحدة التدريبية الاعتيادية وزمنها وعدد اللاعبين وعدم الاستطاعة من التنوع المنظم المدروس لمكونات التمارين التخصصية البدنية والمهارية خلال الوحدة الواحدة لأن حالة التنوع هي التي تولد التكيف الوظيفي المناسب لكل المجاميع العضلية العاملة ولنظام الطاقة العامل، كما وأن هناك في بعض الاحيان يكون هناك قطع للوحدات التدريبية لذا فيكون جل اهتمامهم على الجانب المهاري او التركيز يكون جداً قليل بالنسبة للقدرات البدنية الاساسية لكل مهارة في اللعبة وبالتالي فإن مستوى الاداء المهاري يتراجع وتراجع معه قدرة اللاعب على الاداء بشكل عام ايضاً يتراجع مستوى اداء المؤشرات الفسيولوجية وأنظمة

الطاقة العاملة في هذا الاداء لأننا وكما نعلم ان الوحدة التدريبية المتكاملة هي الاساس في خلق حالة التكيف المطلوبة لدى الرياضي وهذا ما أكدته هارا (1999) " انه جميع الحركات التي تحمل الجسم جهداً اضافياً وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير في أعضاء الجسم الداخلية لذلك يعد عملية منظمة تؤدي الى بناء الاجهزة الوظيفية والأعضاء والقدرات والصفات البدنية والمهارية"⁽¹⁷⁴⁾،

كذلك يجب ان يكون الجهد المبذول بكفاءة عالية ولكن باقتصادية في صرف الطاقة وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي " حيث كلما ارتفعت كفاءة الفرد البدنية كلما انخفض معدل القلب وهذا يظهر ميزة قلب الرياضي إذ انه لا يعطي إنتاجاً أكثر فقط ولكن أكثر اقتصاداً"⁽¹⁷⁵⁾. كذلك حجم الزفير القسري والذي يكون مؤشر على كمية الهواء الخارج من الرئتين والذي يعتمد بالدرجة الاساس على حجم الهواء التنفسي المستنشق ، كل ذلك يؤدي إلى الدور الفاعل في تلبية احتياجات الجسم من الأوكسجين على اعتبار أن نسبة التمارين التخصصية تكون منسجمة ومنظمة بشكل متسلسل ومتدرج من السهل الى الصعب ومن اللاأوكسجيني الى الاوكسجينية أي بزيادة أما زمن الاداء أو شدته، لذا أغلب النقاط والمباريات في العاب المضرب تحمل طابع الغلبة في نظام الطاقة المشترك اللاأوكسجيني والاكسجيني في أغلبية النقاط مما يساعد على التعويض للنقص الحاصل من الأوكسجين إذ تكون من الأهمية أن تقوم عضلات التنفس بمهمة زيادة حجم هواء التنفس في اقصر وقت ممكن وقدرتها على سد النقص الحاصل بالأوكسجين بأسرع ما يمكن في إثناء الراحة⁽¹⁷⁶⁾، وهذا ما لم نجده عند أغلب اللاعبين والضعف الذي حاصل عندهم في هذا المتغير لذلك يجب الاهتمام ليس فقط بالجانب المهاري لابد من الاهتمام بالجانب البدني والوظيفي بنفس الوقت لأن العمل يجب ان يكون متكامل من جميع النواحي دون الاهتمام بجانب وترك الجوانب الأخرى.

¹⁷⁴ - هارا دترش : أصول التدريب الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة الموصل ، 1999، ص113.

¹⁷⁵ - محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 226 .

¹⁷⁶ - أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1997، ص112 .

جدول (7) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار الدقة بدلالة مطاولة السرعة المقدار
الثابت 0,135

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
1	55.385	26	58.76	51	62.135	76	65.51
2	55.52	27	58.895	52	62.27	77	65.645
3	55.655	28	59.03	53	62.405	78	65.78
4	55.79	29	59.165	54	62.54	79	65.915
5	55.925	30	59.3	55	62.675	80	66.05
6	56.06	31	59.435	56	62.81	81	66.185
7	56.195	32	59.57	57	62.945	82	66.32
8	56.33	33	59.705	58	63.08	83	66.455
9	56.465	34	59.84	59	63.215	84	66.59
10	56.6	35	59.975	60	63.35	85	66.725
11	56.735	36	60.11	61	63.485	86	66.86
12	56.87	37	60.245	62	63.62	87	66.995
13	57.005	38	60.38	63	63.755	88	67.13
14	57.14	39	60.515	64	63.89	89	67.265
15	57.275	40	60.65	65	64.025	90	67.4
16	57.41	41	60.785	66	64.16	91	67.535
17	57.545	42	60.92	67	64.295	92	67.67
18	57.68	43	61.055	68	64.43	93	67.805
19	57.815	44	61.19	69	64.565	94	67.94
20	57.95	45	61.325	70	64.7	95	68.075
21	58.085	46	61.46	71	64.835	96	68.21
22	58.22	47	61.595	72	64.97	97	68.345
23	58.355	48	61.73	73	65.105	98	68.48
24	58.49	49	61.865	74	65.24	99	68.615
25	58.625	50	62	75	65.375	100	68.75

جدول (8) يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى لاختبار الدقة بدلالة مطاولة السرعة.

المستويات	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جدا (11,987)	68,75-66.185	100 - 81	0	0%
جيد)	66.05-63.485	80 - 61	7	19,44%
متوسط (29,47)	63.35-60.785	60 - 41	20	55,55%
مقبول (23,36)	60.65-58.085	40 - 21	9	25%
ضعيف (11,98)	57.95-55.385	20 - 1	0	0%

ويعزو الباحثان سبب ذلك الاختلاف والتباين في حصول اللاعبين على مستويات ودرجات مختلفة حيث ان من أهم الاسباب مشيرتاً إلى إن هنالك دلالة أداء تحتم توفر قدرة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب وهي أن اللاعب يتحرك للجانبين أو الرجوع للخلف مما يستوجب مراعاة توفر هذه القدرة البدنية ضمن حدود الأداء وهذا ما أكده عبد على نصيف 1988 (إن استخدام التمارين الخاصة والتي تعني تلك التمارين التي إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية على عضلة أو مجاميع من العضلات بشكل مماثل أو مقارب من الحركة (اتجاه الحركة ، قوة ، سرعة) التي تعمله العضلات في حركة السباقات) فأنها ستساعد الطالب في تطوير تحمل كل من السرعة والقوة بالإضافة إلى فعاليتها لكونها تتشابه مع الأداء الفعلي للسباقات. (177)

كما ويرى الباحثان سبب ذلك الاختلاف والتباين أيضا يعود الى أن قدرة اللاعبين الاوكسجينية الطويلة حيث زمن الاداء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصفة مطاولة السرعة والتي تعد من المتطلبات

¹⁷⁷- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ص87،1988.

البدنية الخاصة للاعب الريشة الطائرة والتي كان هناك عدد كبير من اللاعبين يمتلكون هذه الصفة لأنهم يمارسون العاب اخرى غير لعبة الريشة الطائرة كجانب ترفيهي والتي تتمتع بهذه القدرة ، ومن هنا يمكن القول بأن طبيعة الاختبار جاء منسجماً في الكشف أو إعطاء القيمة لهذه القدرة التي تعد من المؤشرات المهمة التي تزود المدرب بالمستوى الحقيقي للاعبين ووضع العلاجات والحلول المناسبة لتطويرها .

ويتفق الباحثان مع ما أكده ريسان خريبط مجيد (1997) (على أن تنمية تحمل السرعة يجب أن تتضمن العديد من المتطلبات الضرورية والمهمة ومنها أن يكون حجم التدريب متوسطاً وعالياً كما يجب أن يكون شدة التدريب عالية عند قيام الرياضي بمجهود لمدة طويلة نسبياً وعالية جداً عند قيامه بمجهود ولمدة قصيرة وان يكون عدد مرات التمرين معاً قليلة كما أن فترات الراحة يجب أن تكون طويلة نسبياً (4-2) دقائق إذا كانت شدة الجهد المبذول عالية وتحدد فترات الراحة الى حد (15) دقيقة إذا كانت شدة الجهد المبذول عالية جداً كما يجب أن تكون الفترة بين تدريب وآخر من هذا النوع كافية لاستعادة الرياضي للحالة الوظيفية الطبيعية).⁽¹⁷⁸⁾ كما أن عملية تعويض هذا العجز يأتي من خلال وجود فترات راحة كافية للاستشفاء لتعويض ذلك ، ويرى (محمد حسن علاوي وأبو العلاء ، 1984) أن زيادة استهلاك الأوكسجين أثناء فترة الاستشفاء تحدث لرد الأوكسجين الذي تم استدانته من الجسم أثناء أداء النشاط البدني.⁽¹⁷⁹⁾

جدول (9)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
1	49.601	26	53.376	51	57.151	76	60.926
2	49.752	27	53.527	52	57.302	77	61.077
3	49.903	28	53.678	53	57.453	78	61.228

¹⁷⁸1- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، فلسطين، دار الشرق للنشر والتوزيع، 1997، ص 433.

¹⁷⁹2- محمد حسن علاوي ، أبو العلاء : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص 374 .

61.379	79	57.604	54	53.829	29	50.054	4
61.53	80	57.755	55	53.98	30	50.205	5
61.681	81	57.906	56	54.131	31	50.356	6
61.832	82	58.057	57	54.282	32	50.507	7
61.983	83	58.208	58	54.433	33	50.658	8
62.134	84	58.359	59	54.584	34	50.809	9
62.285	85	58.51	60	54.735	35	50.96	10
62.436	86	58.661	61	54.886	36	51.111	11
62.587	87	58.812	62	55.037	37	51.262	12
62.738	88	58.963	63	55.188	38	51.413	13
62.889	89	59.114	64	55.339	39	51.564	14
63.04	90	59.265	65	55.49	40	51.715	15
63.191	91	59.416	66	55.641	41	51.866	16
63.342	92	59.567	67	55.792	42	52.017	17
63.493	93	59.718	68	55.943	43	52.168	18
63.644	94	59.869	69	56.094	44	52.319	19
63.795	95	60.02	70	56.245	45	52.47	20
63.946	96	60.171	71	56.396	46	52.621	21
64.097	97	60.322	72	56.547	47	52.772	22

64.248	98	60.473	73	56.698	48	52.923	23
64.399	99	60.624	74	56.849	49	53.074	24
64.55	100	60.775	75	57	50	53.225	25

يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار مطاوله القوة المقدار الثابت (0,151) جدول (10) يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى لاختبار مطاوله القوة.

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	الدرجات الخام	المستويات
0 %	0	100 - 81	64,55 - 61.681	جيد جدا (11,987)
8,33%	3	80 - 61	61.53 - 58.661	جيد)
41,66%	15	60 - 41	58.51- 55.641	متوسط (29,47)
50 %	18	40 - 21	55.49- 52.621	مقبول (23,36)
0 %	0	20 - 1	52.47- 49.601	ضعيف (11,98)

ويعزو الباحثان سبب ذلك الاختلاف والتباين في حصول اللاعبين على مستويات مختلفة في اختبار مطاوله القوة إلى ان هذه القدرة تتأثر بمخزون مصادر الطاقة التي تلعب دورا كبيرا في عملية الاستمرار بالأداء وبسرعة قصوى الامر الذي يقودنا الى ان عملية التدريب ومستوى التكيف لكل لاعب يؤثر في المقدار الناتج لتلك القدرة، اذ يجب ان يدرب اللاعب ويعطى تدريبات وفق نظام طاقة يكون مناسب للفعالية والمهارة المعطاة لأن نظام الطاقة له دور كبير في عملية التدريب لأن الدين الأوكسجيني يزداد كلما زادت فترة العمل وهذا ما أكده (ريسان , 1997) " فقيمة الطلب الأوكسجيني تكون دائما أكبر من كمية العجز الأوكسجيني فكلما كانت

الشدة اكبر وفترة العمل أطول كان الفرق بينهما أكبر⁽¹⁸⁰⁾. كما وتؤمن تكوين الطاقة بكمية مقدارها 840 مول/كغم تقريبا للنسيج العضلي وهي كافية للحفاظ على القوة بالقدرة القصوى لفترة زمنية متوسطة أو طويلة ، اما سرعة انشطار فوسفات الكرياتين فأنها تتناسب طردياً مع شدة التمرين المنفذ او قيمة التوتر⁽¹⁸¹⁾. كما ويتفق الباحثان مع كل من ابو العلا عبد الفتاح (2003) وعائد ملحم (1999) نقلا عن فوكس وآخرين " تحت تأثير التدريب تزداد سعة القدرة اللاهوائية القصوى والهوائية، ويستطيع الرياضي ان يؤدي العمل العضلي الأقصى لفترات زمنية اطول في اطار الازمنة المحددة لهذا النظام ويمكن تأثير تدريب زيادة القدرة اللاهوائية القصوى والهوائية المصدر الاساسي للطاقة عند اداء مطاولة القوة بشكل مضاعف⁽¹⁸²⁾⁽¹⁸³⁾."

جدول (11)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
1	45.561	26	48.336	51	51.111	76	53.886
2	45.672	27	48.447	52	51.222	77	53.997
3	45.783	28	48.558	53	51.333	78	54.108
4	45.894	29	48.669	54	51.444	79	54.219
5	46.005	30	48.78	55	51.555	80	54.33
6	46.116	31	48.891	56	51.666	81	54.441
7	46.227	32	49.002	57	51.777	82	54.552
8	46.338	33	49.113	58	51.888	83	54.663

¹⁸⁰ 1- ريسان خريبط: مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 42 .

¹⁸¹ 2- ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره، 1997 ، ص 433.

¹⁸² 3- أبو العلا عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، 2003، ص 308.

¹⁸³ - عائد ملحم : الطب الرياضي الفسيولوجي والمشكلات المعاصرة، الاردن، دار الكندي، 1999، ص 59.

54.774	84	51.999	59	49.224	34	46.449	9
54.885	85	52.11	60	49.335	35	46.56	10
54.996	86	52.221	61	49.446	36	46.671	11
55.107	87	52.332	62	49.557	37	46.782	12
55.218	88	52.443	63	49.668	38	46.893	13
55.329	89	52.554	64	49.779	39	47.004	14
55.44	90	52.665	65	49.989	40	47.115	15
55.551	91	52.776	66	50.001	41	47.226	16
55.662	92	52.887	67	50.112	42	47.337	17
55.773	93	52.998	68	50.223	43	47.448	18
55.884	94	53.109	69	50.334	44	47.559	19
55.995	95	53.22	70	50.445	45	47.67	20
56.106	96	53.331	71	50.556	46	47.781	21
56.217	97	53.442	72	50.667	47	47.892	22
56.328	98	53.553	73	50.778	48	48.003	23
56.439	99	53.664	74	50.889	49	48.114	24
56.55	100	53.775	75	51	50	48.225	25

يبين درجات لخاص ودرجات معيارية لاختبار الدقة بدلالة مطاولة القوة المقدار الثابت (0,111)

جدول (12) يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحني التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى لاختبار الدقة بدلالة مطاولة القوة.

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	الدرجات الخام	المستويات
0%	0	100 - 81	56.55 - 54.441	جيد جدا (11,987)
8,33%	3	80 - 61	54.33 - 52.221	جيد)
50%	18	60 - 41	52.11 - 50.001	متوسط (29,47)
36,11%	13	40 - 21	49.989 - 47.781	مقبول (23,36)
5.5%	2	20 - 1	47.67- 45.561	ضعيف (11,98)

ويعزو الباحثان سبب ذلك الاختلاف والتباين بين افراد عينة البحث في حصول اللاعبين على مستويات مختلفة الى ان وحسب المؤشرات التي يعطيها الاختبار الى ان طبيعة الاداء في مباريات الريشة الطائرة يتطلب من اللاعب ان تكون لياقته البدنية عالية لكي يستمر في الاداء ولفترة طويلة وخصوصا السرعة والمطاولة والقوة بشكل مستمر والوصول باللاعب الى حالة التكيف اذ نلاحظ مدى الارتباط الوثيق بين مفردات هذا الاختبار ونتيجة الاختبار بين متغير السعة الاجمالية للرئة TLC ومتغير السعة الحيوية القسرية FVC ومتغير الدقة وعلاقته بمطاولة القوة حيث كلما زادت مقدار هذه المتغيرات كلما زادت الدقة والعكس صحيح ومن خلال ما تقدم نرى ان تأثير هذه المتغيرات وعدم الكفاءة في أي متغير ينعكس سلباً على نتيجة الاختبار وبالتالي تظهر لنا تلك العلاقات بين نتيجة الاختبار وانخفاض مستوى القياس في أي متغير من المتغيرات.

كما ويود الباحثان الإشارة الى أن التنمية المتزنة في الأعداد العام هي الحجر الأساس لما بعدها من تنمية خاصة للقدرات البدنية الأكثر اسهاماً في متطلبات التخصص المهاري ومنها مؤشرات

تحمل الأداء وهذا ما أشار إليه علي سلوم جواد (2002) " من أن لكل رياضة متطلبات خاصة يجب توفرها في اللاعبين التي تخدم الأداء الفعلي إضافة إلى استخدام اللاعب النسب الحقيقية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة ومنها تحمل الأداء والذي يحمل بين مضامينه العلاقة الايجابية ما بينه وبين تحسين الأداء الفني للاعبين دون الوصول إلى حالة التعب الذي يؤثر ليس على الأداء الحركي فقط بل حتى على ضعف التركيز الذي هو من أهم ما يحتاجه لاعب التنس" (184).

كما ان اعطاء التمارين وفق المتطلبات الخاصة بالأداء والتي تلعب دوراً كبيراً في الوصول باللاعب الى حالة التكيف وبالتالي نلاحظ ان فكرة تصميم هذه الاختبارات وتقنينها جاءت في اعطاء مؤشرات رقمية تدل على مستوى التدريب وكيفية تقييمه وهذا ما أكده عبد الله حسين اللامي بأن " أعطاء التمرينات بشكل منظم ومتواصل بشدد وتكرارات مختلفة ويعد من المؤشرات المهمة جدا لتقويم العمل الرياضي ".⁽¹⁸⁵⁾ كذلك ان الوحدة التدريبية المتكاملة والصحيحة يجب ان تنمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي ويشمل ذلك استخدام التدريبات التي تعمل على تنمية نظم انتاج الطاقة التي يعتمد عليها اللاعب عند أداء المهارة الفنية وهذا ما اشار إليه الحماحي (2000) وعبد علي نصيف (1988) " يجب ان تفرد مساحة في الوحدة الى التمارين الخاصة بكل مهارة حتى يتم التركيز على تدريب المجاميع العضلية والمشاركة في اداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها وهذا ما أكده " إن استخدام التمارين الخاصة والتي تعني تلك التمارين التي إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية على عضلة أو مجاميع من العضلات بشكل مماثل أو مقارب من الحركة اتجاه الحركة ، قوة ، سرعة) التي تعمله العضلات في حركة السباقات (فأنها ستساعد اللاعب في تطوير تحمل كل من السرعة والقوة فضلاً عن فعاليتها لكونها تتشابه مع الأداء الفعلي للسباقات"⁽¹⁸⁷⁾⁽¹⁸⁶⁾. ويتفق الباحثان مع ايااد علي محمود (2007) " إن امتلاك المهارات الفنية وحدها دون اللياقة البدنية الجيدة لا يكون

¹⁸⁴ - علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، مطبعة الطيف، 2002، ص 48.

¹⁸⁵ - عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي، القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004، ص 201 .

¹⁸⁶ - محمد الحماحي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2000، ص 93-94.

¹⁸⁷ - عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مص سبق ذكره ، ص 87.

كافياً للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة، كما أن ضعف اللياقة البدنية وظهور التعب يمكن أن يؤثر سلباً في مستوى اللاعب بجعل حركاته مرتبكة ومترددة وبالمقابل نجد أن ارتفاع مستوى اللاعب البدني له تأثير ايجابي في حالته النفسية والمهارية إذ تجعله قادراً على التحرك داخل الملعب بشكل جيد". (188)

كما ويرى الباحثان أن من المسلمات في نظام الطاقة الهوائي إذا كانت الكفاءة البدنية للاعب بمستوى جيد فإن متغيراته الفسيولوجية في محدودية قياسها الفسيولوجي تكون بمستويات مقبولة استناداً إلى أن المقدار المصروف من الطاقة، إلا أننا وجدنا عكس ذلك تماماً في متغيرات الدراسة لأفراد عينة البحث حيث أنهم كانوا بمستوى ضعيف في متغير السعة الاجمالية للرئة TLC ومتغير السعة الحيوية القسرية FVC كان سريعاً بعض الشيء وهذا متأني من خلال الإسراع لسد النقص الحاصل بالطاقة والذي يشير إلى أن حالة الدين الأوكسجيني كانت بمستويات عالية لذلك كان هذان المتغيران بمستوى ضعيف على أن كمية الهواء الداخلة تساوي كمية الهواء الخارجة أي أن مقدار الهواء الداخل أساساً كان قليلاً نتيجة لحصول ضيق في ممرات التنفس وقلة سرعة عملية التبادل الغازي في الحويصلات الهوائية مما انعكس ذلك على خروج كمية الهواء القليلة وهي ذاتها الداخلة باستثناء نسبة التغير الغازات المكونة للهواء، وهذا ما أكده أمر الله البساطي (1998) " إذ لم يعد وصول اللاعبين إلى تحسين الأداء متروك للجانب المهاري فقط والخبرة والموهبة فحسب بل يعتمد بشكل رئيسي على الوصول باللاعب إلى الحالة البدنية والفسيولوجية العالية وإلى المعرفة الكاملة للاعبين بالتدريب الحديث". (189)

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

1- للاختبارات المصممة القدرة على إعطاء قياسات موضوعية لدقة أداء مهارة الضربة المسقطة الامامية في الريشة الطائرة.

¹⁸⁸ - أياد علي محمود: تحليل التمايز لبعض المواصفات البدنية والمهارية والجسمية كدلالة للانتقاء والتنبؤ والتصنيف للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير ، الموصل، 2007، ص18.

¹⁸⁹ - أمر الله أحمد البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص30.

2-توزعت عينة البحث في الاختبارات المصممة في المستويات (مقبول ومتوسط وجيد وضعيف) وفي جميع الاختبارات وكان للمستويين (متوسط ومقبول) هما صاحبا النسبة المئوية الأكثر أو الأعلى وهذا دلالة واضحة على ظهور حالة التعب لدى العينة وهذا ما أكدته اختباراتنا.

3-مستوى عينة البحث لم يكن ضمن المستوى المطلوب مما أوحى إلينا أن اللاعب لم يكن بالمستوى المطلوب وهذا يرجع الى الكثير من الامور منها عدم قدرة اللاعب على الاستفادة من التمرين بالشكل الصحيح.

4-أن سبب الاختلاف والتباين لدى لاعبي العينة يعود إلى ضعف في قابليات اللاعب البدنية والمهارية بسبب قلة التمارين التخصصية لذا يجب اعطائهم الوقت الكافي مع التمارين التخصصية وفق أزمنة نظام الطاقة تزيد من عمق أثر الأداء الجيد .

5-إن استخدام تكنولوجيا القياس في تصميم الاختبارات يمكن من خلالها فقط قراءة متغيرات لا يمكن الوصول إلى قراءتها إلى من خلال ذلك.

2-5 التوصيات

- 1- استخدام هذه الاختبارات في معرفة مستويات اللاعبين.
- 2- يوصي الباحثان باستخدام الاختبارات الفسيولوجية بشكل دوري في تقويم أداء اللاعبين من خلال عرض قيم هذه الاختبارات على اللاعبين بين مدة وأخرى من مراحل الوحدة التدريبية.
- 3- تقنين هذه الاختبارات على الفئات العمرية الأخرى جميعها ولكلا الجنسين كإحدى وسائل التقويم الموضوعي.
- 4- استخدام هذه الاختبارات في عملية انتقاء اللاعبين المميزين.
- 5- ضرورة اعتماد استمارة تقييم الأداء بشكل دوري خلال عملية التدريب لمعرفة مستوى التطور من خلال المقارنة بالمعايير المرجعية التي وضعها الباحثان لفئة العينة.
- 6- ضرورة اعتماد المدربين على المعايير المرجعية وإجراء الاختبارات والقياسات قبل الشروع في فترات الإعداد وكذلك أعداد التمارين بما ينسجم مع المستوى الحقيقي للاعب.
- 7- إجراء دراسة تتناول مؤشرات فسيولوجية وبيوكيميائية أخرى لمعرفة مستوى اللاعبين.

8- اعتماد الدرجات المعيارية التي توصل إليها الباحثان كأحدى وسائل التقييم الموضوعي للاعبين عينة البحث.

9- يوصي الباحث باستخدام فكرة الاختبارات المطروحة في دراسة مؤشرات فسيولوجية أخرى سواء على اللعبة ذاتها أو في ألعاب أخرى.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1، القاهرة دار لفكر العربي، 1997.

- أمر الله أحمد البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.

- أياد علي محمود: تحليل التمايز لبعض المواصفات البدنية والمهارية والجسمية كدلالة للانتقاء والتنبؤ والتصنيف للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير ، الموصل، 2007.

- بنيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) ، القاهرة : دار ماكروهيل ، 1983 .

- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، فلسطين، دار الشرق للنشر والتوزيع، 1997.

- عائد ملح : الطب الرياضي الفسيولوجي والمشكلات المعاصرة، الاردن، دار الكندي، 1999.

- عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي، القادسية ، الطيف للطباعة، 2004،

- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ص، 1988.

- علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، مطبعة الطيف، 2002.

- فاروق الروسان: أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.

- محمد الحماحي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

- محمد حسن علاوي ، أبو العلاء : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- هارا دترش : أصول التدريب الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة الموصل ، 1999.
- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993 م.

تأثير التدريبات الرياضية والتعلم الحركي داخل حصة التربية الرياضية علي رفع الاداء البدني و المهاري لكرة القدم لدي طلاب المرحلة الاعدادية

دكتور محمد رافت بيومي وزارة التربية والتعليم - جمهورية مصر العربية

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير ا لتدريبات الرياضية والتعلم الحركي داخل حصة التربية الرياضية علي رفع مستوي الأداء البدني والمهاري في كرة القدم لدي طلاب المرحلة الاعدادية في محافظة القاهرة وأجريت التجربة علي مجموعتين متساويتين من (50) طالباً (25) طالباً مجموعة ضابطة و(25) طالباً مجموعة تجريبية

تلقت المجموعة الضابطة حصة التربية الرياضية الموجودة بالمنهج .

وتلقت المجموعة التجريبية نفس المنهج بالإضافة بعض التدريبات البدنية (القوة والسرعة والمرونة والرشاقة متضمنة مهارات التوافق العضلي العصبي) وبعض مهارات كرة القدم (كالتصويب والتمرير والمراوغة) واستغرقت التجربة ثلاث شهور كاملة بواقع حصتين أسبوعياً وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث

ومن خلال إختبار (ت) أسفرت الدراسة علي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية مما يؤكد تأثير التدريبات البدنية والمهارية من خلال التعلم الحركي علي رفع مستوي الطالب من خلال حصة التربية الرياضية إلي المنافسة علي بطولة مديريات التربية والتعليم

وقد أوصت الدراسة بإستخدام هذه التدريبات البدنية والمهارية خلال حصة التربية الرياضية

The effect of sports exercises and motor learning within the physical education class on raising the physical and skillful performance of football among middle school students

Abstract

The study aims to identify the effect of sports training and movement learning within the physical education class on raising the level of physical and skillful performance in football among middle school

students in Cairo governorate. The experiment was conducted on two equal groups of (50) students (25) students, a control group, and (25) students.) Requesting an experimental group. The control group received a physical education class in the curriculum. The experimental group received the same approach, in addition to some physical exercises (strength, speed, flexibility and agility, including neuromuscular compatibility skills) and some soccer skills (such as correction, passing and dribbling). The experiment took three full months, two classes per week, and the descriptive approach was used to suit the nature of the research. And through the (T) test, the study resulted in the existence of statistically significant differences between the control and experimental group, which confirms the effect of physical and skill training through kinetic learning on raising the level of the student through the physical education class to the competition for the championship of education directorates. The study recommended the use of these physical and skill exercises during the physical education class.

المقدمة :-

يلعب التدريب الرياضي دورا هاما في الرياضة المدرسية و يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية و رياضة المنافسات بل و رياضة المستويات العالية حيث ان التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعليم الحركي و لذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود باستمرار الانسان و كينونته و بذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا و ذا تاثير ايجابي علي تنمية القدرات البدنية الاساسية (كالقوة / السرعة / التحمل / الرشاقة / المرونة) كصغات بدنية و فسيولوجية و حركية اساسية يتوجب تنميتها :-

اولهما : تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ

ثانيهما : المساعده في تعلم المهارات الحركية

بالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند التلاميذ القدرات الهوائية و اللاهوائية و مالذلك من تأثيرات وظيفية ايجابية هامة . (1 - 25)

و بالنسبة لأهميه تميمه القدرات البدنيه الخاصه عند تعلم المهارات الرياضيه يلعب ذلك دورا ايجابيا في سرعه تعلم التلاميذ للمهارات الرياضيه بصفه خاصه حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنيه الخاصه بالمهاره

كذلك وجد ان التعلم الحركي هو جزء من التعلم العام و عليه فقد عرف (شحت 1999) التعليم الحركي بانه مجموعه من العمليات المشاركه في التمارين و الخبره تقودنا الي تغيرات دائمه نسبيا في القدره على الحركه و ان التعلم الحركي يتبع اكتساب القدره على الحركه و اداؤها مهاره عاليه و هذا يعني اكتساب وتحسين و تثبيت و استعمال المهارات الحركيه .

وقد حرص الباحث من خلال هذا البحث يحاول الوصول بالتدريب الرياضي و ربطه بالتعلم الحركي من خلال حصه التربية الرياضيه ورفع مستوى الاداء المهاري لتلاميذ المرحله الاعداديه في بطولات المدارس .

مشكله البحث :-

قصور في استخدام حصه التربيه الرياضيه للاستخدام الامثل للوصول للاهداف المطلوبه كونها عمليه تعليميه تربويه لاعداد الطلبة بدنيا و مهاريا و نفسيا و خلقيا الي المستوى العالي و منها تحقيق البطولات المدرسيه و من ثم يقودنا بالنفع على التلميذ من حيث المستوى العلمي و التفوق الرياضي

لابد من وضع مناهج التربيه الرياضيه بشكل افضل و على اسس علميه و حصه التربيه البدنيه لابد ان تشمل علي التعليم ، التدريب و الربط بين الجانبي البدني و المهاري وهل حصه التربيه الرياضيه تؤدي الغرض منها

هل هي الاساس الذي من خلالها يتم إنتقاء التلاميذ التي تستطيع ان تصل لمستويات رياضيه عاليه سواء في مجال الناشئين او المتقدمين
اهميه البحث و الحاجه اليه :-

ايمانا بان التربيه البدنيه هي تلك النشاط العام الذي يلتف حوله غالبيه التلاميذ لاشباع رغباتهم و تفرغ طاقاتهم و الوسائل العمليه و التعليميه التي يمكن بواسطتها تنفيذ اهداف التعليم و غاياته

و الاساليب التي يتبعها المعلم لتوصيل المعلومات الي التلاميذ و تتضمن الوسيله الطريقه و الاجراءات التي يستخدمها المعلم لمساعدته التلاميذ على تحقيق الاهداف و النتائج المطلوبه من الدرس و بالتالي فان فاعليه ما يقوم به المعلم يتوقف على الطريقه التي يستخدمها في درسه و الطريقه الناجحه هي التي تحقق الاهداف المنشوده في اقل وقت و باقل تكاليف في مجالا عدده و منها مجال التربيه البدنيه

اصبح من الضروري على المهتمين بمجال التربيه البدنيه و الباحثين في مجالاتها الوصول الي الهدف الاسمى و هو الاستفاده المثلى من حصه التربيه البدنيه في تعليم و تعلم ثم التدريب الي المهارات الممكنه في مجالات الالعاب المختلفه و هو المجال الخصب لاختيار افضل العناصر من الطلبة مع استخدام الاساليب العلميه السليمه للوصول بهم الي البطولات المدرسيه و من ثم بطولات الجمهوريه ثم قطاع البطوله في الجامعات و من ثم ايضا رياضه المستويات العالميه اهميه تطوير الاداء البدني و المهاري لتلاميذ المدارس .

اهداف البحث :-

وفقا لاهميه حصه التربيه البدنيه و مدى اهتمام و انتظارالتلاميذ لهذه الحصه الهامه خلال اليوم الدراسي و العام الدراسي لذا وجب علينا الاهتمام بوضع برامج هامه للتعليم للمهارات البدنيه و من ثم التعلم ثم التدريب لاحدى الالعاب التي يتقنها التلاميذ و منها كره القدم و هو موضوع البحث و مدى الاهتمام بالتدريب و التعلم الحركي اللازم لاداء تمرينات اللياقه البدنيه ومنها تؤدي للتوافق العضلي العصبي و من ثم مدى تأثير ذلك للوصول لمرحله البطولات المدرسيه على مستوى الجمهوريه ولذلك كان لابد من وضع برنامج تدريبي واستخلاص أهم النتائج وذلك عن طريق

1- إعطاء تدريبات بدنية :القوة والسرعة والمرونة والرشاقة (توافق عضلي عصبى)

2- التدريب على بعض مهارات كرة القدم (كالتصويب والتمرير والمراوغة)

3- الربط بين مهارات التربية البدنية وبعض مهارات كرة القدم

تساؤلات البحث :-

1- هل اللياقه البدنيه لها تأثير مباشر على اداء المهارات الخاصه بكره القدم لتلاميذ المرحله الاعداديه .

2- هل التدريب الرياضي و ربطه بالتعليم الحركي من خلال توافقات عضليه عصبية لها تأثير على اتقان بعض مهارات كره القدم (التمرير - التصويب - المراوغه) .

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :-

اللياقة البدنية : " مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " (4-36)

التدريب الرياضي : " عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن " (1-25)

التعلم الحركي : " عبارة عن عملة اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية , كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية , كذلك اكتساب المعارف

المختلفة عن الحركة وتحسينه القدرات التوافقية والبدنية " (5-12)

2-إجراءات البحث

1/2منهج البحث

طبيعة المشكلة تفرض علي الباحث إختيار المنهجالذی يتبعه من أجل الوصول إلى حلها ولهذا إستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته وملائمتها لطبيعة وأهداف الدراسة في تحقيق أهداف البحث

2/2 حجم مجتمع البحث

عدد 30 تلميذ من تلاميذ المرحلة الاعدادية

المجموعة الاولى من (1-15) طالب من الصف الثالث الاعدادی

المجموعة الثانية من (16-30) طالب من الصف الثالث الاعدادی

3 /2 عينه البحث

إشتملت عينة البحث علي اختيار عدد 30 طالب بالمرحلة الاعداديه و تم تقسيمهم الي 15 تلميذ عينه ضابطه يعطي لهم الحصه التقليديه لدرس التربيه البدنيه و هي 5 دقائق احماء ثم تعلم احدى المهارات عن طريق التعلم الحركي

ثم اخرى تجربيه مكونه من 15 تلميذ يعطي لهم تمرينات احماء 5 دقائق ثم بعض التمرينات المركبه من خلال استخدام الاطواء على الارض الجري داخل الاطواق ثم الجري يمينا في

المكان جانباً ثم يساراً ثم العودة داخل الاطواق جرى ثم الجرى للأمام ويكرر للاطواق التالية وعددها خمسة ثم الاقماع الجري بين الاقماع خمسة أقماع زجاجي ثم ثم القفز أعلى بعض الحواجز القصيرة بالقدمين معاً ويكرر التمرين .

4/2 اجراءات البحث

1/ 4/2 وسائل و ادوات جمع البيانات

1- جهاز تليفون أندرويد

2- ساعة توقيفية

3- إستمارة تفرغ البيانات

استغرق تطبيق البرنامج لمدة ثلاث شهور بواقع حصتين أسبوعياً .

• الاختيار القبلي :

أجرى الاختبار القبلي على عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد

مستوى عينة البحث في أداء مهارة التصويب والتمرير والمراوغة

• الاختبار البعدي :

أجرى الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك

لتحديد مستوى تقدم عينة البحث بعد أداء التدريبات البدنية والتوقف العضلي العصبي في أداء

مهارة التصويب والتمرير والمراوغة الذي وصلت اليه عينة البحث

جدول (1) الاختبار القبلي لمجموعة (أ) الضابطة من 10 محاولات لكل مهارة

الطلبة	الاستلام ثم التمرير	الاستلام ثم التصويب علي المرمي	الاستلام ثم المراوغة
1	3	3	1
2	2	صفر	صفر
3	2	1	1
4	3	2	2
5	5	4	3
6	3	2	صفر
7	3	3	2
8	4	2	3

3	4	5	9
1	1	2	10
3	4	5	11
4	5	3	12
صفر	1	2	13
1	3	2	14
2	3	4	15

جدول (2) الاختبار القبلي لمجموعة (ج) التجريبية من 10 محاولات لكل مهارة

الطلبة	الاستلام ثم التمرير	الاستلام ثم التصويب علي المرمي	الاستلام ثم المراوغة
16	3	2	1
17	2	1	صفر
18	3	2	1
19	4	3	3
20	5	4	3
21	5	6	4
22	3	2	3
23	3	2	1
24	4	1	1
25	2	2	1
26	6	4	3
27	5	3	2
28	4	3	3
29	2	1	1
30	3	2	2

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء المتغيرات (المهارة)

لعينة البحث الكلية (ن=30)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
-----------	-----------------	-------------------	--------	----------

0.450	3.00	1.191	3.400	الاستلام ثم التمرير
0.500	2.00	1.357	2.533	الاستلام ثم التصويب
0.089	2.00	1.205	1.833	الاستلام ثم المراوغة

يتضح من جدول (3) ان قيم معاملات الالتواء فى المتغيرات (المهارية) قيد البحث قد انحصرت ما بين (3±) مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

جدول (4) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) علي المتغيرات المهارية فى القياسات القبلية

قيمة ت	التجريبية (ن=15)		الضابطة (ن=15)		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.917	1.242	3.600	1.146	3.200	الاستلام ثم التمرير
0.000	1.355	2.533	1.407	2.533	الاستلام ثم التصويب
0.448	1.162	1.933	1.279	1.733	الاستلام ثم المراوغة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = (2.048) .

يتضح من جدول (4) أن قيم ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) فى القياسات القبلية مما يدل علي تكافؤ المجموعتين

0/4 عرض و مناقشه النتائج

1/4 عرض النتائج

جدول (5) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) علي المتغيرات المهارية فى القياسات البعدية

قيمة ت	التجريبية (ن=15)		الضابطة (ن=15)		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
3.910	1.533	5.933	1.032	4.066	الاستلام ثم التمرير
6.179	1.552	6.533	0.985	3.600	الاستلام ثم التصويب
7.478	1.387	6.066	1.245	2.466	الاستلام ثم المراوغة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = (2.048).

يتضح من جدول (5) أن قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في

القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

جدول (6) دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البعدية) للمجموعة الضابطة علي

المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسب التغير
	ع	م				
الاستلام ثم التمرير	1.146	4.066	1.032	0.866	0.743	4.516
الاستلام ثم التصويب	1.407	3.600	0.985	1.066	1.032	4.000
الاستلام ثم المراوغة	1.279	2.466	1.245	0.733	1.162	2.442

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = (2.160).

يتضح من جدول (6) أن قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسات (القبليّة - البعدية) للمجموعة الضابطة

ولصالح القياس البعدي

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية علي

المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسب التغير
	ع	م				
الاستلام ثم التمرير	1.242	5.933	1.533	2.333	1.345	6.718
الاستلام ثم التصويب	1.355	6.533	1.552	4.000	1.511	10.247
الاستلام ثم المراوغة	1.162	6.066	1.387	4.133	1.060	15.101

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = (2.160).

يتضح من جدول (7) أن قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

2/4 مناقشه النتائج

يوضح الباحث في مناقشة البحث وبتفاق الخمس علماء الذي تم علي اساسهم اختيار التدريبات الرياضية وكذلك الاتفاق على اختيار مجموعة المهارات وهي (التصويب - التمرير - المراوغة) مدي تأثير التدريبات الرياضية والتعلم الحركي علي رفع مستوى الاداء البدني والمهاري لطلبة المرحلة الاعدادية في كرة القدم وفي ضوء إنتاجية ماتم :

يتضح من جدول (3) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (المهارية) قيد البحث قد انحصرت ما بين (3±) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

يتضح من جدول (4) أن قيم ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات القبليّة مما يدل علي تكافؤ المجموعتين .

يتضح من جدول (5) أن قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (6) أن قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (7) أن قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 علي جميع المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

0/5 الاستنتاجات و التوصيات

1/5 الاستنتاجات

يتضح من خلال الجداول السابقة مدى تأثير التدريبات الرياضية والتعلم الحركي علي رفع مستوى الاداء البدني والمهاري لطلاب المرحلة الاعدادية مما كان أبلغ الاثر في وصول هذه المرحلة إلي تصفيات النهائية في بطولة المدارس علي مستوى المديرية (بطولة الجمهورية)

2/5 التوصيات

في ضوء عرض النتائج التي إعتمدت عليها طبيعة الدراسة والاجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الاحصائي والاستنتاجات نتائج البحث بالاتي :

- الاهتمام بحصة التربية الرياضية ويولى لها الاهتمام الالكبر في هذه المرحلة السنوية كنواة لبطولات الجامعات والمستويات العليا من البطولات

- الاهتمام بالتركيز علي التدريبات البدنية المركبة لزيادة التوافق العضلي العصبي لمل له تأثير علي الاداء المهاري في كرة القدم .

- الاهتمام بالتركيز علي التدريبات البدنية المركبة وربطها بالاداء المهاري في كرة القدم.

قائمة المراجع

1- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - 1999.

2- عمرو محمد عيطة : مجلة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط - 2016 .

3- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي - دار المعارف - 1994.

4- محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية- الاعداد البدني - طرق

قياسها - ط ثانية - دار الفكر العربي .

5- 1985 محمد عثمان عبدالغني : التعلم الحركي والتدريب الرياضي - دار القلم والتوزيع - ط

اولي -1987.

تأثير تدريبات البلايومتري على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية لخطوات الركض
وأجاز ركض 200 م للاعبين ذوي الاعاقة السمعية

م.د فيصل علي حسن _ الجامعة التقنية الوسطى

م.م رونق ناطق محمد علي _ جامعة النهريين

أ.د سلمان علي حسن _ جامعة النهريين

ملخص البحث

تضمن الباب الاول المقدمة وأهمية البحث في استخدام تدريبات البلايومتري الذي يساهم في أحداث تكيفات مهمة في الجهاز العصبي العضلي وزيادة الكفاءة العضلية خلال الاداء وبيان أهمية هذا الأسلوب التدريبي لكل من طول وتردد الخطوة وأجاز ركض(200) م لذوي الأعاقة السمعية , وقد تضمن المجال البشري عينه من لاعبي النخبة في العاب القوى والمجال الزماني للفترة من 2019/4/1 لغاية 2019/7/12 والمجال المكاني ملعب وقاعة الحديد لوزارة الشباب والرياضة , كما تناول الباب الثاني منهجية البحث حيث أستخدم المنهج التجريبي لملائمة موضوع البحث والاختبارات البدنية والوسائل الأحصائية المناسبة . وتضمن الباب الثالث عرض نتائج الاختبارات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها وتناول الباب الرابع الاستنتاجات والتوصيات ومنها أن تدريبات البلايومتري المستخدمة قد ساهمت في تنمية هذه القدرات وطول وتردد الخطوة وزمن الأجاز لافراد عينة البحث كما ساهمت نتائج التحليل الحركي بمعرفة المتغيرات الميكانيكية لمؤشرات طول وتردد الخطوة . أما التوصيات فقد تناولت اعتماد تدريبات البلايومتري بشكل فاعل ضمن مفردات المنهج التدريبي وفق أحمال وشدد تدريبية تتناسب مع قدرات أفراد عينة البحث , استخدام نتائج التحليل الحركي لمعرفة مؤشرات طول وتردد الخطوة لتحسين الأداء الحركي لفعالية (200م) .

**The effect of pliometric exercises on some physical abilities and
the kinematic variables of running steps and the achievement of
200 m runs for players with hearing impairment**

Abstract

The first chapter included the introduction and the importance of research in the use of pliometric exercises that contribute to the events of important adaptations in the nervous–muscular system and the increase in muscular efficiency during performance and the importance of this training method for both the length and frequency of the step and the achievement of jogging (200) meters for people with hearing impairment, and the human field included the same Among the elite players in athletics and the temporal field for the period from 1/4/2019 to 12/7/2019 and the spatial field, the stadium and steel hall of the Ministry of Youth and Sports, the second chapter also dealt with the research methodology, where the experimental method was used to suit the research topic, physical tests and appropriate statistical means. The third chapter included presenting the results of the tests under study, analyzing and discussing them, and the fourth chapter dealt with the conclusions and recommendations, including that the used pliometric exercises have contributed to the development of these capabilities, the length and frequency of the step and the time of completion for the members of the research sample. The results of the kinematic analysis also contributed to knowing the mechanical variables of the indicators of step length and frequency. As for the recommendations, it dealt with the adoption of pliometric exercises effectively within the vocabulary of the training curriculum according to training loads and stress commensurate with the capabilities of the research sample individuals, using the results of the kinematic analysis to know the indicators of the length and

frequency of the step to improve the kinetic performance of the .effectiveness of (200 m)

1-1 المقدمة:-

حظيت رياضة المعاقين بنصيبا "وافرا" من تطور أساليب وطرائق علم التدريب وأرتباطها بعلوم الميكانيكا الحيوية والفسلجية , حيث أخذت أبعادا" جديدة نتيجة هذا الأرتباط ما أدى الى أن تكون رياضة تنافسية لتحقيق الارقام القياسية في المنافسات الدولية والاولمبية والعالمية والتي تتوافق مع قدراتهم وقابلياتهم البدنية ودرجة العوق لديهم .

تعد فعالية (200 متر) إحدى فعاليات السرعة بالعاب القوى التي تتميز بشدة الاداء الحركي العالي والتي تتطلب بذل أقصى جهد يمتلكه العداء لقطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن من خلال السرعة التي يحققها والتي ترتبط بعاملين مهمين هما طول الخطوة وتردها التي تعدان من الخصائص الميكانيكية المهمة للركض والتي تتأثر بزيادة سرعة انقباض وانبساط العضلات العاملة وكذلك على كفاءة الجهازين العصبي والعضلي الذي يعد المؤشر الحقيقي في استمرار العمل العضلي السريع لإيصال السيل العصبي للعضلات العاملة فالزيادة في أي من طول الخطوة أو ترددها مع ثبات الآخر أو زيادتهما معا يعملان على تحسين مستوى السرعة وتكمن أهمية البحث بتنمية بعض القدرات البدنية المهمة لهذه الفعالية وأثرها على المتغيرات الكينماتيكية لخطوات الركض والتي ينبغي على العداء إتقانها لتحقيق توافق مثالي نسبي بين طول الخطوة وتردها على طول مسافة السباق لتحقيق أسرع وقت ممكن من خلال أخذ خطوات أطول وتردد أسرع في نفس الوقت خلال السباق لتحقيق أفضل مستوى رقمي بهذه الفعالية.

2-1 مشكلة البحث:-

لكون الباحثون لاعبون لهذه الفعالية سابقا ومدربين لها حاليا" فقد لاحظنا هناك ضعف واضح باستخدام تمارين البلايومتري ضمن الوحدات التدريبية لمدرّبين هذه الفعالية وقلة التركيز على الخصائص الكينماتيكية للركض خلال التدريب والتي ترتبط بالقدرات البدنية المؤثرة بهذه الفعالية وبكفاءة الجهازين العصبي والعضلي على توفير القوة الكافية خلال الأداء مما انعكس سلبا" على سرعة العداء التي تبدأ بالنقصان عند ظهور التعب في العضلة خلال مسافة السباق، وهذا التعب يؤثر على متغيرات الخطوة وعلى الإنجاز.

وقد عمد الباحثون الى دراسة هذه الحالة لمعرفة التغير في طول وتردد الخطوة أثناء الأداء دراسة علمية مستفيضة وبيان مدى تأثيرها على الإنجاز والعمل على تطويرها من خلال وضع منهاج تدريبي علمي لتنمية كل من طول وتردد الخطوة حيث تكون القوة عاملاً مهماً ومؤثراً في تردد الخطوة نتيجة تقليل زمن الدفع وزيادة التردد بينما تكون السرعة عاملاً مؤثراً في طول الخطوة من خلال سرعة انقباض وانبساط عضلات الرجلين العاملة واعتمادها من قبل المدربين كمؤشر حقيقي في العملية التدريبية سوف تؤدي إلى تطوير المستوى الرقمي في فعالية (200م) لفئة الأعاقة السمعية .

1-3 أهداف البحث :-

1- أعداد تدريبات بالأسلوب البلايومتري لفعالية (200) م .

2- التعرف على تأثير تدريبات البلايومتري على بعض القدرات البدنية وطول وتردد

الخطوة وزمن أنجاز سباق (200) م .

1-4 فروض البحث :-

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات

البدنية وطول وتردد الخطوة والأنجاز لفعالية (200) م .

1-4 مجالات البحث:-

1- المجال البشري: - نخبة من لاعبي العاب القوى لفئة الأعاقة السمعية .

2- المجال الزمني: - من 2019/4/1م لغاية 2019/7/12م .

3- المجال المكاني:- ملعب وزارة الشباب والرياضة .

الباب الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته :-

2-1 أسلوب البحث:-

أستخدم الباحثون المنهج بالأسلوب التجريبي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

أشتملت عينة البحث على عدد من اللاعبين المتقدمين من اندية العراق في فعالية ركض (200م) للمعاقين (فئة الاعاقة السمعية) وعددهم خمسة لاعبين وتم ايجاد التجانس بينهم

من حيث الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي حيث كان معامل الالتواء بين (1.29-2,80) وهذه القيم محصورة بين (-3,3+) مما يدل الى تجانس افراد عينة البحث .

جدول رقم (1) يبين التجانس لافراد عينة البحث

المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	66,4	1,76	65,5	1,53
الطول	174,6	3,24	173,2	1,29
العمر الزمني	23,87	1,26	23,02	1,59
العمر التدريبي	3,91	0,63	3,61	2,80

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل المساعدة:-

المصادر العربية والاجنبية , استمارة التسجيل , جهاز قياس الوزن والطول , حاسبة الكترونية, شريط قياس معدني طول 50م , علامات فسفورية دالة , ساعات توقيت الكترونية , شريط لاصق فسفوري , حواجز ومصاطب .

4-2 الاختبارات المستخدمة:-

4-2-1 اختبار جري مسافة (30 متراً) (6:381)

- هدف الاختبار: قياس السرعة القصوى.

- الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت الكترونية ، مجال ركض قانوني لا يقل طوله عن (50م) .

- وصف الاختبار: تحدد مسافة (30) م على مجال الركض وتوضع علامة على بعد (10) م خلف خط البداية التي يقف عندها العداء يستخدمها كتعجيل أثناء الركض وعند سماع الصافرة يركض من البداية الطائفة الى خط النهاية لمسافة (30م) .

- التسجيل : يسجل الوقت لأقرب (0,01) من الثانية بواسطة ساعة الكترونية يدوية وتعطى لكل عداء محاولتان وتسجل أفضلهما .

4-2-2 اختبار زمن الركض بالقفز لمسافة (30 متراً) (1:151)

- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة .

- الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت الكترونية ، مجال ركض لا يقل طوله عن (50م) .
- وصف الاختبار: يقف العداء على خط بداية ركض (30م) ثم يبدأ بالركض على شكل قفزات متبادلة للرجلين الى خط نهاية مسافة (30م) .
- التسجيل : توقيت زمن الاداء لا قرب (0,01) من الثانية من البداية وحتى لحظة اجتياز خط النهاية للمسافة المقررة (30) م بوسطة ساعة الكترونية يدوية.
- 4-2-3 اختبار الركض 150 متراً (5:62)
- هدف الاختبار: مطاولة السرعة
- الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت الكترونية ، مضمار ركض لا يقل طوله عن 180متر
- وصف الاختبار : يقف اللاعب على خط بداية (150م) من وضع البداية العالية وعند سماع اشارة البدء بالركض ينطلق اللاعب الى خط نهاية مسافة (150م) .
- التسجيل :- يسجل الزمن الذي يحققه اللاعب بواسطة ساعة الكترونية لأقرب (0,01)ثا.
- 4-2-4 اختبار ثني ومد الرجلين (دبني كامل بوزن الجسم لمدة 45 ث) (4:49)
- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل القوة .
- الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت .
- وصف الاختبار :- يكون اللاعب المختبر أما الحكم بحيث تكون الفتحة بين الساقين مناسبة والذراعين متشابكة خلف الرأس وعند سماع الأيعاز بالبدء من قبل الحكم يبدأ اللاعب بثني ومد الرجلين بشكل كامل بحيث تلامس عضلات الفخذ عضلات الساقين ولا تحسب أي محاولة لا يكون فيها الثني للرجلين كاملاً".
- التسجيل :- يحتسب للاعب عدد المحاولات الناجحة ثني ومد الرجلين بشكل كامل خلال (45) ثانية .
- 4-2-3 اختبار ركض 200 متر من وضع الجلوس لقياس الانجاز .
- هدف الاختبار: قياس الأنجاز .
- الادوات المستخدمة : ملعب العاب القوى قانوني لا يقل عن (250) م

- وصف الاختبار: يأخذ العداء وضع البداية المنخفضة في المجال المخصص لركض (200) متر وعند سماع الايعاز بالبدء يقوم بالركض بأقصى سرعة ممكنة الى أن يجتاز خط النهاية .

التسجيل : يسجل الوقت الذي يحققه اللاعب بواسطة ساعة الكترونية لاقرب (0,01) من الثانية.

2-5 خطوات اجراء البحث:- تمثلت خطوات اجراء البحث بمايلي .

5-2-1 التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يومي الاثنين والثلاثاء 1-2019/4/2 على لاعبين اثنين من فئة

الاعاقة السمعية من خارج عينة البحث وكان الهدف من اجراء هذه التجربة لمعرفة مايلي:

- التعرف على المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

- معرفة الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات .

- مدى صلاحية الكاميرات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات .

5-2-2 الاختبارات القبليّة:-

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يومي السبت والاحد 6-7/4/2019 وبنفس

اجراءات التجربة الاستطلاعية من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة على ملعب وزارة

الشباب والرياضة

5-2-3 التجربة الرئيسية:- نفذت التجربة لعينة البحث يوم السبت 2019./4/20

5-2-4 المنهج التدريبي:-

أعد الباحثون برنامج تدريبي من خلال الاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة وكذلك

الالتقاء بالخبراء والمختصين بمجال التدريب الرياضي والتحليل الحركي لكل وحدة من وحدات

التدريب مراعيًا بذلك القدرات والامكانيات لعينة البحث فضلاً لما يتمتع به الباحثون من خبرة

كونهم مدربين المنتخب الوطني لهذه الفئة بحيث كانت التمرينات المستخدمة تشمل الحجل والقفز

فوق الموانع والصناديق بأرتفاعات مختلفة وأوزان حديد مختلفة والركض لمسافات مختلفة أكثر

وأقل من مسافة السباق وبشدد مختلفة لتحقيق الاداء الحركي المشابهة لمتطلبات الأداء اثناء

المنافسة وكان التدريب بمعدل ثلاث وحدات تدريبية خلال الاسبوع يتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة من (80-90) دقيقة بمجموع (36) وحدة تدريبية .

5-2-5 الاختبارات البعيدة:-

قام الباحث باجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث يومي السبت والاحد 13-

2019/7/14 بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي مباشرة وبنفس اسلوب الاختبارات القبلية بحيث تكون نفسها من حيث الوقت والملعب والادوات المستخدمة.

2-6 الاسس العلمية للاختبار:-

6-2-1 ثبات الاختبار:- قام الباحث بتطبيق الاختبارات على لاعبين اثنين من غير عينة البحث ومن نفس فئة العوق يومي 10-2019/4/11 ثم اعادا نفس الاختبارات عليهما بعد خمسة ايام مع تثبيت الظروف التي تم فيها اجراء الاختبار الاول ثم تم استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات.

6-2-2 صدق الاختبارات:-

قام الباحث بايجاد درجة الصدق عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

6-2-3 موضوعية الاختبار:- بما أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تعتمد مفردات واضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد ، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات (الزمن / ثا ، تكرار / ثا ، مسافة / متر) وبذلك تعد الاختبارات ذات موضوعية .

6-2-4 الوسائل الاحصائية:- استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التي تحقق اهداف البحث بأستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

3-1 عرض نتائج اختبار السرعة (ركض 30م) لعينة البحث.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبار السرعة (ركض 30 م) للاختبارين القبلي والبعدي

الأختبار	القبلي		البعدي		ف	ف ه	T	T	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س					

اختبار ركض (30 م)	3,90	1,65	3,70	0,87	0,20	0,05	4	2,78	دال
-------------------	------	------	------	------	------	------	---	------	-----

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) .

يتبين من الجدول (2) لاختبار مؤشر التعب نجد أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان بقيمة (3,90) وبانحراف معياري (1,65) بينما في الاختبار البعدي كان بقيمة (3,70) وبانحراف معياري (0,87) وعند حساب قيمة (ت) المحتسبة نجدها (4) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) مما يعني إن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

عند ملاحظة الجدول أعلاه تبين وجود فرق معنوي في اختبار السرعة (ركض 30م) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون ذلك الى أن تدريبات المنهج التدريبي المتمثلة باستخدام تدريبات السرعة والمنحدرات والقوة بأوزان خفيفة ومتوسطة مضافة وتمارين القفز العميق والقفز المتعدد قد ساهم في زيادة الانقباضات في العضلات العاملة للتغلب على المقاومات والوصول الى مستوى السرعة الامثل.

إن تأثير تدريبات القوة مع تدريبات السرعة قد ساهمت في زيادة القوة العضلية للعضلات العاملة وزيادة طاقتها الحركية المتمثل بزيادة سرعة التردد العضلي (الانقباض والانبساط) بحيث كان زمن قوة الانقباض والانبساط بأقل زمن ممكن للحصول على أعلى معدلات سرعة للاعبين خلال لحظات الارتكاز على الأرض (لحظة لمس الأرض عند كل خطوة) حيث تؤدي ردود الأفعال هذه إلى حركة الجسم للأمام بالسرعة المطلوبة وهذه الزيادة بالسرعة تتناسب طردياً مع القوة المبذولة من قبل العداء , إذ تشير معظم الدراسات على إن زيادة القوة تتناسب تناسباً طردياً مع السرعة وعكسياً مع الزمن, كما أن الترابط بين تدريبات السرعة والقوة ساهم بشكل فاعل في زيادة سرعة الانقباض العضلي المصاحب للتكيف العضلي خلال مد وثني الرجلين مما انعكس على زيادة السرعة خلال قطع مسافة (30متر) وهذا ما يؤكد (محمد عثمان) " ان هناك ارتباطاً كبير بين عنصري السرعة والقوة , إذ لا يمكن للعضلة أو للمجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الأداء" . (8:120) .

2-4 عرض نتائج اختبار زمن ركض (30 م) بالقفز لعينة البحث.
جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبار (ركض 30 م) بالقفز للاختبارين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحتسبة	ف هـ	ف ت	البعدى		القبلي		الاختبار
					ع	س	ع	س	
دال	2,78	4,08	0,12	0,49	0,69	5,03	0,89	5,52	اختبار ركض (30 م) بالقفز

من ملاحظة الجدول (3) لاختبار (ركض 30 م) بالقفز نجد أن الوسط الحسابي لزمن الاختبار الأولي كان (5,52) ثا وبانحراف معياري قدره (0,89) بينما نجد زمن الوسط الحسابي في الاختبار أثنائي كان بقيمة (5,03) ثا ومعدل الانحراف المعياري (0,69) وبما أن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (4,08) هي أعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يعني إن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى .

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين وجود فرق معنوي في اختبار ركض (30م) بالقفز, يعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة التدريبات التي تضمنها المنهاج التدريبي والتي كانت تركز في العديد من جوانبها على تمارينات السرعة والقوة والقفز وأسلوب التدريب الفئري مرتفع الشدة ساهمت بتكيف الجهاز العصبي العضلي لتوظيف اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية خلال الاداء الحركي للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات أثناء الركض بالقفز خلال وقت زمني محدد بأنقباضات عضلية سريعة في حركات المد والثني أثناء حركات القفز للوصول لاعلى مستوى من الدفع اللحظي والتي كانت تركز على أداء أكبر عدد من القفزات خلال مدة زمنية محدودة والتي تعتمد في أدائها على تسليط أقصى قوة على الارض ليقطع الجسم بفعل هذه القوة أفضل مسافة خلال خطوات القفز وبأقل زمن ممكن وهذا ما يؤكد (ريسان خريبط) ترتبط القوة الناتجة من الانقباض العضلي بمقدار الوحدات الحركية المشاركة في هذا الانقباض وتزداد قدرة الجهاز العصبي على تجنيد عدد اكبر من الوحدات الحركية المشاركة في الانقباض العضلي نتيجة تدريبات القوة والسرعة وبذلك تزداد القوة العضلية الناتجة عند الأداء . (21:3)

3-1-2 عرض نتائج اختبار تحمل القوة .

الجدول (4) يبين قيمة (ت) المحسبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبار تحمل القوة للاختبارين القبلي

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسبة	ف هـ	ف ت	البعدي		القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
دال	2,78	3,52	2,07	7,3	3,64	42,6 تكرار	3,18	35,3 تكرار	اختبار تحمل القوة

عند ملاحظة الجدول (4) نجد أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (37,4) تكرار وبانحراف معياري (3,18) أما في الاختبار البعدي كان بمقدار (43,8) تكرار وبانحراف معياري (3,64) وبما أن نسبة (ت) المحسبة هي (3,52) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,78) مما يعني إن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أن البرنامج التدريبي الذي طبق على أفراد عينة البحث تضمن تدريبات تحمل القوة المتعددة الجوانب والمتوافقة مع قابليات اللاعبين ساهمت بتطوير كفاءة القوة العضلية للمجاميع العاملة في تنفيذ تدريبات تحمل القوة الثابت والمتحرك لعضلات الرجلين باتجاه مقاومة التعب والتي تمثلت في حركات المد والثني للمجاميع العضلية بحيث كانت قوة الانقباض والانبساط بأقل زمن ممكن ولأطول مدة زمنية ممكنة مما ساعد على أداء أكبر عدد من التكرارات والتغلب على مظاهر التعب نتيجة زيادة عدد الوحدات الحركية العاملة أثناء الاداء خاصة" أن الية عمل الانقباض العضلي الثابت والمتحرك تعتمد على تدريبات تحمل القوة مما ساهم بشكل كبير بالاحتفاظ بمستوى عالي من القوة وتعزيز العمل العضلي خلال الأداء ولأطول مدة زمنية ممكنة وأنتج أعلى قدرة عضلية عند أداء أكبر عدد ممكن من تكرارات الانقباض العضلي والتغلب على المقاومة حيث كلما كان هناك زيادة في عدد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي كلما أزداد أنتاج القوة وفقاً لنوع المقاومة الخارجية ، مما يدل على أنتاج مستوى عال من الطاقة الحركية للعضلات العاملة المتمثل بزيادة سرعة (الانقباض والانبساط) الذي ساهم في زيادة عدد التكرارات رغم ظهور التعب وهذا ما يؤكد (أبو العلا) بأن هذه القدرة تساهم بالاحتفاظ بمستوى

عال من القوة في مواجهة التعب عند أداء أكبر عدد ممكن لتكرارات التمرين الانقباضي العضلي لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عال من القوة ولاطول مدة زمنية ممكنة (2:140) .

3-1-3 عرض نتائج اختبار تحمل السرعة .

جدول (5) يبين قيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبار تحمل السرعة للاختبارين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحتسبة	ف هـ	ف	البعدى		القبلي		الاختبار
					ع	س	ع	س	
دال	2,78	3,79	0,24	0,91	1,42	18,47	1,87	19,38	اختبار تحمل السرعة

عند ملاحظة الجدول (5) لاختبار تحمل السرعة ركض (150م) نجد أن مقدار الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19,38) ت و بانحراف معياري (1,87) وفي الاختبار البعدى كان بمقدار (18,47) ت و بانحراف معياري (1,42) وعند حساب قيمة (ت) المحتسبة نجدها (3,79) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,78) مما يعني إن الفرق معنوي .

عند ملاحظة جدول (5) تبين هناك فرق معنوي في اختبار تحمل السرعة (150) م بين القياسين القبلي والبعدى , ويعزو الباحثون ذلك الى نوع التمارين المستخدمة خلال وحدات التدريب والمعدة بشكل علمي من خلال نسبة توزيع الحمل والشدة والحمل التدريبي أثناء أدائها حيث كانت تؤدي بشدد تدريبية قصوية وشبه قصوية وبتكرارات مختلفة وسرعة أداء عالية ولمدد زمنية محددة تحت ظروف تحمل التعب ونقص الأوكسجين مما زاد في نشاط وفاعلية الانزيمات المسؤولة عن إنتاج الطاقة) فضلا عن استخدام التدريب التكراري والفترى مرتفع الشدة كان له الأثر البارز في استثارة أكبر عدد ممكن من العضلات العاملة خلال الاداء لا سيما وأن التمرينات كانت موجهة نحو العمل العضلي ما أدى الى زيادة كفاءة العضلات القائمة بالجهد, وظهر ذلك جليا من خلال استمرار العضلات العاملة بأداء العمل العضلي لهذا الاختبار بسرعة عالية ولوقت طويل نسبيا" بالرغم من زيادة الجهد وتراكم حامض اللاكتيك مما ساهم في تطور مستوى تحمل السرعة لهذا الاختبار) وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم) " أن من شروط تدريب تحمل السرعة الخاصة بوصفها إحدى القدرات البدنية للمطاولة اللاهوائية والتي يتطلب تدريبها

استخدام تمارين تتميز بالشدة العالية لفترات زمنية محددة يتخللها راحة ايجابية (غير مكتملة) بين التكرارات على أن تكون تلك التمارين تتسم بزيادة السرعة تدريجياً في الوقت الذي تقل فيه المسافة تدريجياً أيضاً والتي من شأنها تحسين قدرة تحمل السرعة". (96:9)

4-1-5 عرض نتائج اختبار الانجاز (200م) لعينة البحث.

الجدول (6) يبين قيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبار (ركض 200م) للاختبارين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحتسبة	ف ه	ف	البعدى		القبلي		الاختبار
					ع	س	ع	س	
دال	2,78	6,35	0,14	0,89	0,069	23,27	0,073	24,16	اختبار الانجاز

من ملاحظة الجدول (6) لأختبار الانجاز ركض (200م) نجد أن نسبة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (24,16) ثا وبانحراف معياري قدرة (0.073) ونسبة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (23,27) ثا وبانحراف معياري قدره (0.069) وعند حساب قيمة (ت) المحتسبة نجدها بقيمة (6,35) وهي أكبر من القيمة الجدولية دالة عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يعني إن الفرق معنوي بين الأختبارين .

ويعزو الباحثون تطور الانجاز في الاختبار البعدى كانت بفعل تدريبات البلايومترى التي تضمنها المنهاج التدريبي ساهمت برفع مستوى التوافق العصبي العضلي في العضلات المشاركة في الاداء وزيادة السرعة الحركية والأنقباض المركزي واللامركزي للمجاميع العضلية العاملة وبأقل زمن ممكن، أن هذه التدريبات لفعاليات المسافات القصيرة تساعد في تنمية التوافق العصبي العضلي لتجنيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية العاملة، وتحسين المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بخطوات الركض (طول وتردد الخطوة) للمساهمة في زيادة إنتاج أكبر قوة ممكنة للعضلات العاملة وزيادة تكرار الدفع اللحظي في كل خطوة أثناء الركض من خلال القوة المسلطة على الارض بالرجلين والاستمرار بالاداء القصوي لأطول فترة زمنية ممكنة ، وهذا ما ساعد أفراد عينة البحث أن يحافظوا بصورة جيدة على طول وتردد خطواتهم بالشكل الذي يمكنهم من المحافظة على معدل السرعة خلال مسافة السباق، فضلاً عن ذلك إن الأنتظام في هذه التدريبات حسنت من كفاءة نظام إنتاج الطاقة والذي بدوره يساعد في تكيف الألياف العضلية مع

نوع الجهد المبذول ما حقق تطوراً في كفاءة العضلات العاملة والأستمرار في أداء الجهد البدني العالي على طول مسافة السباق لتحقيق أعلى معدل ممكن للسرعة الحركية ومستوى الأنجاز لهذه الفعالية وهذا ما يؤكد (محمد توفيق) ان السرعة الحركية تزداد من خلال القوة العضلية وان تطوير القوة المميزة بالسرعة يعود الى التكيفات الحاصلة في الألياف العضلية السريعة التقلص المصاحبة للتكيف العضلي المتمثل بـكبر حجم المقطع العرضي للعضلة الناتج عنها تأثير تدريبات القوة". (42:7)

جدول (7) عرض نتائج متغير طول الخطوة وتحليلها ومناقشتها

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة T الجدولية
	س-	ع	س-	ع		
طول الخطوة في اول 50 م	1,91	4,39	1,95	5,08	3,18	2,78
طول الخطوة في ثاني 50م	1,94	4,92	2,01	5,37	3,67	
طول الخطوة في ثالث 50 م	1,93	4,76	2,03	5,68	3,89	
طول الخطوة في رابع 50 م	1,92	4,59	2,00	5,19	3,48	

قيمة T الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05).

يبين الجدول (7) نتائج اختبار (ت) لمتغير طول الخطوة في مراحل السباق المختلفة في الاختبارين القبلي والبعدي حيث نلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وظهرت هذه القيم بين الاختبارين القبلي والبعدي في (50 م) الأولى (3,18) ، وفي (50 م) الثانية (3,67) ، وفي (50 م) الثالثة (3,89) وفي (50 م) الرابعة كانت (3,48) ، وهذا يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في هذا المتغير ولصالح الاختبارات البعدي.

يرى الباحثون أن تدريبات البلايومتري التي نفذت على اللاعبين ساهمت في تطوير التحمل الخاص وبشكل كبير تحمل القوة الذي ساعد بشكل رئيس في زيادة تحقيق التكيف الوظيفي في المجاميع العضلية العاملة حيث تساهم بتزويد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة عند التدريب مما يولد توافق عضلي عصبي ينعكس على درجة الاتقان المهاري وبالتالي على الانجاز ،

فضلاً عن ذلك فإن تدريبات القوة والتكنيك والتي ارتبطت بشكل مباشر بكل من طول الخطوة وترددتها أظهرت فاعليتها في تطور الإنجاز ومعدل السرعة لعينة البحث وأيضاً تم تطوير مطاولة السرعة والتي ضمنت للعداء الاستمرار في أداء الجهد القصوى الطويل الأمد نسبياً بأقصى سرعة ممكنة دون انخفاض في هذا المعدل وبشكل خاص في المسافة الأخيرة من مراحل السباق واللذان غالباً ما تلعبان دور في حسم نتيجة السباق فيهما .

جدول (8) عرض نتائج متغير تردد الخطوة وتحليلها ومناقشتها

مستوى الدلالة	جدوليه	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	المتغيرات
		محسوبة	ع	س-	ع	س-	
دال	2,78	3,01	1.30	24,83	2.51	25,05	تردد الخطوة في اول 50 م
دال		3,17	1.19	24,75	1.47	24,90	تردد الخطوة في ثاني 50م
دال		3.24	1,11	24,67	2.21	25,01	تردد الخطوة في ثالث 50 م
دال		3.36	1,25	24.79	2.39	25,04	تردد الخطوة في رابع 100 م

يتبين من الجدول (8) لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغير تردد الخطوة إن قيمة (ت) المحسوبة لمتغير تردد الخطوة في أول (50 م) هي (3,01) ولثاني (50 م) هي (3,17) وثالث (50 م) هي (3,24) ورابع (50 م) هي (3,36) .

يرى الباحثون إن تدريبات البلايومتركس أظهرت تطوراً واضحاً في متغير تردد الخطوات لأفراد عينة البحث ، حيث جاء هذا التطور منطقياً من خلال ما تم استخدامه من تمارين خاصة لتطوير هذا المتغير ، إضافة الى تناسب تطور هذا المتغير معه متغير طول الخطوة ، أي حدوث نسبة مثالية بين كل من طول الخطوة وترددتها وبما يتناسب ووضع أفراد عينة البحث من الناحية البدنية والفنية ، وكذلك معدل سرعتهم والتي جاءت متكاملة مع ما تم تحقيقه من معدلات سرعة في هذه الأجزاء وتطور زمن قطع مسافة السباق في الاختبار البعدي .

أن تدريبات البلايومتركس تضمنت تمارين خاصة لتطوير الجوانب الفنية عند أداء تدريبات السرعة ، من خلال تدريبات القوة السريعة وتحمل القوة وتحمل السرعة ، حيث ظهر أهمية تمارين القوة السريعة في زيادة السرعة للمسافات القصيرة وخصوصاً عندما تطول هذه المسافات، أن تردد الخطوات يعتمد على فاعلية الجهاز العصبي المركزي ونشاطه في الإبقاء على التحفيز

العضلي بأعلى استعداد لأنتاج أكبر قدر من القوة أثناء الأداء بشكل سريع بالرغم من طول المسافة المنجزة .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1- ساهم تدريب البلايومتري في البرنامج التدريبي في تنمية القدرات البدنية وطول وتردد الركض للاعبين

2- ساهمت نتائج التحليل الحركي بمعرفة المتغيرات الكينماتيكية لمؤشرات طول وتردد الخطوة.

3- ساهمت تدريبات القوة السريعة في تنمية تردد الخطوة لافراد عينة البحث .

4- ساهمت تدريبات السرعة في تنمية طول الخطوة لافراد عينة البحث .

5- ساهمت تنوع تدريبات البلايومتركس من توزيع مكونات الحمل التدريبي بشكل مناسب لتحقيق نتائج أفضل .

6- أثرت تدريبات البلايومتركس في تطوير الانجاز لفعالية ركض 200 م .

7- أثرت تدريبات ركض الايقاع الشامل على متغيرات الركض نسبيا خلال مسافة السباق وعلى الانجاز .

8- ساهمت التدريبات في تحسين الأداء المهاري والتناسق الجيد بين طول وتردد خطوات الركض
2-4 التوصيات :-

1- اعتماد تدريبات البلايومتركس بشكل فاعل ضمن مفردات المنهج التدريبي وفق أحمال وشدد تدريبية تتناسب مع قدرات أفراد عينة البحث

2- التأكيد على تدريبات تحمل القوة للتغلب على تناقص تردد الخطوة في المسافة الأخيرة.

3- التأكيد على تدريبات السرعة للتغلب على تناقص طول الخطوة في المسافة الأخيرة .

4- استخدام نتائج التحليل الحركي لمعرفة مؤشرات طول وتردد الخطوة وتحسين الأداء الحركي.

5- إجراء بحوث ودراسات مشابهة تعتمد تدريبات الركض الشامل لفعاليات اخرى لهذه الفئة من المعاقين .

6- اعتماد مفردات البرنامج التدريبي وتعميمه على المدربين باللجنة البارالمبية بهذه الفعالية للاستفادة منه قدر الامكان .

المصادر:-

- 1- ابراهيم البصري: الطب الرياضي، مطبعة جامعة بغداد 1983.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 3- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي صالح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- 4- فائزة عبد الجبار أحمد: استخدام بعض التدريبات الخاصة وفق معدل النبض لتطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية والانجاز في ركض 400 م، 800 م، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.
- محمد ناجي شاکر: تأثير بعض الاساليب التدريبية في تحسين مطاولة السرعة في لإنجاز 400م، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.
- 5- محمد توفيق عثمان؛ انتقال أثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 1998).
- 6- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، 1995.
- 7- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990).
- 8_ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1998.
- 9_ محمد توفيق عثمان؛ انتقال أثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 1998، ص 42).

المناعة النفسية وعلاقتها بتعزيز الأمن النفسي لمدرسي التربية الرياضية في ظل انتشار

جائحة كورونا

م. م أحمد نجم عبد الله

تربية صلاح الدين

م. م حمود نجم حسن

تربية صلاح الدين

م. م خالد محمود رؤوف

تربية صلاح الدين

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى المناعة النفسية والأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين. وكذلك التعرف على دور المناعة النفسية في زيادة الأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين لمواجهة جائحة كورونا والتي تسبب مرض كوفيد 19 ، وأفترض الباحثون وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين لمواجهة جائحة كورونا ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها وطبيعة مشكلة البحث ، وقد تكون مجتمع البحث من (203) مدرساً لمادة التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين وتكون عينة البحث من (193) مدرساً ويمثلون نسبة (95,07%) و(10) مدرسین كعينة استطلاعية وهي تمثل نسبة (4,93%) من مجتمع البحث الكلي ، ومن أجل ذلك قاموا ببناء مقياس المناعة النفسية الذي احتوى على (45) فقرة وبدون مجالات ، وتبني مقياس الأمن النفسي الذي احتوى على خمس مجالات (الاتزان النفسي ، التهديدات الخارجية ، المخاوف الصحية والوظيفية ، المعززات التربوية والرياضية ، العلاقات الاجتماعية) ، بعد إجراء بعض التعديلات على المقياس لتكون ملائمة لعينة البحث لتحقيق أهداف وفروض البحث وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات ومنها :- يتمتع مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بمستوى عالٍ من المناعة النفسية. ويتمتع مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بمستوى عالٍ من الأمن النفسي.

وأوصى الباحثون بعدد من التوصيات أهمها: تبني المؤسسات التربوية والتعليمية برامج إرشادية نفسية للتقليل من الضغوط النفسية والقلق والتوتر بين شرائح المجتمع بسبب تفشي جائحة كورونا. زيادة وتحسين التدابير الوقائية وبشكل مستمر للحد من خطر الإصابة بوباء كورونا

The ness of the universe and the purpose of th nomenclature of the nephew to the medics of the religion of the universe in the universe

Corona Island

Abstract

The current study aimed to identify the level of psychological immunity and psychological security among physical education teachers in Salah al-Din Governorate. As well as identifying the role of psychological immunity in increasing psychological security among physical education teachers in Salah al-Din Governorate to confront the Corona pandemic, which causes Covid disease 19, and the researchers assumed that there was a statistically significant relationship between mental immunity and psychological security among teachers of physical education in Salah al-Din Governorate to face the Corona pandemic The researchers used the descriptive approach with the two methods of surveying and the correlational relationships with their suitability and the nature of the research problem. The research community may consist of (203) teachers of physical education in Salah al-Din Governorate, and the research sample will be from (193) teachers and represent (07.95%) and (10) Teachers as an exploratory sample, which represents (93,4%) of the total research community, and for that they built a psychological immunity scale that contained (45) items without fields, and adopted a psychological security measure that contained five areas (psychological stability, external threats , Health and career concerns, educational and sports reinforcements, social relations), after making some adjustments On the scale to be appropriate to the research sample to achieve the

goals and hypotheses of the research, the researchers reached a number of conclusions, including: Physical education teachers in Salah El-Din Governorate enjoy a high level of psychological immunity. Physical education teachers in Salah El-Din Governorate enjoy a high level of psychological security.

The researchers recommended a number of recommendations, the most important of which are: Educational and educational institutions adopt psychological counseling programs to reduce psychological stress, anxiety and tension among segments of society due to the outbreak of the Corona pandemic. Increasing and improving the preventive measures continuously to reduce the risk of developing coronavirus

التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

المؤسسات التربوية هي أحد أهم ركائز بناء وتطوير المجتمعات وعليه تبنى الآمال المجتمعات المستقبلية بإنشاء وإعداد جيل متعلم قادر على خدمة المجتمع وتطويره وتمكينه من مواجهات الصعوبات والتحديات ويتوقف أثر تحقيقه لهذه الآمال والتطلعات على مدى كفاءة ووعي كوادره بوظائفهم وإخلاصهم فيه ، وأحد أهم الركائز في المؤسسات التربوية والتعليمية الثانوية هو مدرس التربية الرياضية باعتباره حلقة الوصل بين أعضائه من جهة ، وبين الطلبة من جهةٍ أخرى ، وكذلك بين بيئة المدرسة المحلية والإدارة المدرسية ، فلذلك يواجه الكثير من الضغوط والتحديات ، مما يستوجب النهوض بقدراته السلوكية والاجتماعية وطريقة التفاعل مع الآخرين والتقدم به ، وليتمكن مدرس التربية الرياضية من القيام بمهامه وواجباته لا بد أن من يشعر بالأمن النفسي في بيئته الوظيفية والمحلية ولتحقيق هذا الشعور لا بد أن تكون لديه مناعة نفسية .

وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على صحته من خلال قدرة نظام المناعة النفسية وحيويتها والتي تمد الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية المختلفة، اللتين تؤثران مباشرة إحداهما في الأخرى. ومن أهم سبل

تنشيط هذه المناعة النفسية هي تحسين طريقة التفكير وكذلك السلوكيات الارادية وتعويد النفس على القيام بالأعمال الحسنة والابتعاد عن الممارسات الغير سوية. وتحمل المصاعب والضغوط ومقاومة ما ينتج من أفكار ومشاعر سلبية ومشاعر التوتر والقلق. ولذلك تبدو الحاجة إلى تنشيط المناعة النفسية لدى مدرس التربية الرياضية ماسة لكونها ترفع مستوى الحالة المعنوية والفكرية لديه وتزيد من دوافعه كفاياته المهنية، وتعمل على إعادة بنائه المعرفي وتعديل سلوكه، وطريقة تعامله مع المواقف الحياتية والتدريسية والمشاكل بطرق إيجابية والتأقلم مع بيئته المحلية. وبالتالي زيادة شعوره بالأمن النفسي، وإن تفكيره وآرائه وانفعالاته في مواقف النجاح والفشل تتأثر بما لديه من مناعة نفسية ضد الضغوط الحياتية والإخفاقات المتراكمة. وإن دراسة الأمن النفسي يعد عاملاً مهماً في تطوير الأطر الانفعالية والنفسية وانعكاس ذلك على الجانب الصحي والجسدي له وأمنه النفسي.

وإن الحاجة للأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي يُعد اشباعها مطلباً رئيساً لتوافق مدرس التربية الرياضية مع بيئة وشعوره بالأمن النفسي وقدرته على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين والتفاعل معهم. ويعني الأمن النفسي كمفهوم عام حالة مجتمع تسوده الطمأنينة والتوافق والتوازن، ويعني كذلك الثبات والاستقرار النفسي والاستقلالية والسيطرة على البيئة الذاتية وبالتالي نمو درجة شعوره بالأمن النفسي والتي يؤدي الى تفعيل مناعته النفسية والذي من شأنه جعل الفرد أكثر قدرةً وصلابةً ومرونةً في مواجهة الضغوط النفسية الوظيفية والاجتماعية في حياته اليومية.

والمناعة النفسية يندرج ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس لأن وجودها دليل على صحة الفرد النفسية والجسمية ، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد ووقايتها من الإصابة بعدد من الأمراض، وأن الإنسان كائن متكامل يشمل العقل والجسم، وأن ما يتعرض له من ضغوط تظهر تأثيرها في كلا الجانبين، وأن التهديد الصحي والجسدي بسبب الأوبئة والأمراض التي يجتاح المجتمع الذي ينتمي اليه لها تأثير كبير على مناعة الفرد النفسية ، والذي يعتبر حائط الصد الأول في مواجهة الأمراض والأوبئة والتي تؤدي لاضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق بشكل كبير نتيجة الخوف من الوباء والذي تزامن مع التدهور الجانب الاقتصادي التي له دوراً أيضاً في زيادة القلق والتوتر لدى الفرد.

وهذا ما لاحظناه مؤخراً من انتشار مظاهر الخوف والتوتر الكبيرين بين فئة كبيرة من الناس حول العالم بشكل عام وفي العراق بشكل خاص بسبب تفشي وباء "كورونا" عالمياً (كوفيد-19). وتزامن معها نزوح الدول إلى إجراء الحجر الصحي الإجباري، وتركيز وسائل الإعلام بشكل كبير وسلبى على هذا الوباء، وآلية التعامل مع الوباء سواءً من الناحي الوقائية أو العلاجية التي صاحبها درجة من عدم الاكتراث لخطورة هذا الوباء وهتكه للعديد من الأرواح وسلبية تعامل الاعلام المرئي سواءً على مستوى القنوات الفضائية أو شبكات التواصل الاجتماعي. والتي أثرت على سلوكهم بشكل سلبي مما أدى إلى أن الشعور بالقلق والتوتر والاضطراب النفسي والتي تؤدي الى ضعف المناعة الأمر الذي يزيد عوامل خطورة الإصابة بفيروس كورونا.

وانعكس انتشار هذا الوباء على كفاءة مدرسي التربية الرياضية لأسباب عديدة منها تعطيل دوام المدارس وإلغاء إقامة النشاطات الرياضية ومنع التواصل الاجتماعي وهو جوهر ما يتصفون به وحصد هذا الوباء لأرواح الكثير من الرياضيين البارزين في العراق والتي أثرت على مستوى شعورهم بالأمن النفسي.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كون مدرسي التربية الرياضية شريحة مهمة في المؤسسات التربوية ولهم دور فعال وإيجابي في بيئتهم وكلما كانت مناعتهم النفسية عالية زادت درجة شعورهم بالأمن النفسي وتمكنوا من الوقاية الجسدية من الإصابة بوباء (كورونا) وانعكس ذلك على دورهم في توعية وتنقيهم الناس بكيفية الوقاية منها.

1-2 مشكلة البحث:

توافر الأمن النفسي ضروري وشرط أساسي لتكامل الشخصية وأتزانها وتكاملها في أداء وظائفها والابتعاد عن القلق والتوتر والضغط النفسية ، فهو يتضمن الأمن الصحي والديني والقانوني والاقتصادي والثقافي والتربوي والاجتماعي والوظيفي ، وخاصة لمدرسي التربية الرياضية لدورهم الفعال في بيئتهم الوظيفية والاجتماعية ، وخاصة في ظل الظروف الصحية التي تمر بها جميع محافظات العراق وبضمنها محافظة صلاح الدين وخاصة المؤسسات التربوية في ظل تعطيل الدوام بسبب جائحة كورونا التي اجتاحت كل المدن العراقية والتي ألقبت بتداعياتها على مناعتهم النفسية والجسدية وباتت تهدد أمنهم النفسي ، وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة المشكلة في التساؤلات التالية :

1- ما مستوى المناعة النفسية الذي يتمتع به مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين؟

2- ما مستوى الأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين؟

3- ما هو دور المناعة النفسية في زيادة الأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين في ظل انتشار وباء كورونا؟

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين

2- التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين

3- التعرف على علاقة المناعة النفسية بالأمن النفسي لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين في ظل انتشار وباء كورونا.

4-1 فرض البحث:

1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في ظل انتشار وباء كورونا بمحافظة صلاح الدين.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين للسنة الدراسية (2019/ 2020).

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 1 / 3 / 2020 الى 1 / 8 / 2020.

3-5-1 المجال المكاني: مدارس البنين الثانوية في محافظة صلاح الدين.

6-1 تحديد المصطلحات:

1- المناعة النفسية: من المفاهيم الإيجابية في علم النفس والتي تحافظ على توازن الرياضي بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية، فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الرياضي

في التغلب على المواقف الضاغطة وإن المناعة تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط والتوتر والانهيار⁽¹⁹⁰⁾ .

2- الأمن النفسي: هو حالة من الاتزان والاستقرار النفسي لدى الفرد ناتج عن تمتعه بالصحة النفسية التي تعينه على الأداء بشكل أفضل، فضلاً عن السكينة والاطمئنان في بيئته الاجتماعية محافظاً على معتقداته⁽¹⁹¹⁾.

3- وباء كورونا : وهي سلسلة واسعة من الفيروسات يشبه شكلها التاج ، والتي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ، وإن عدداً من فيروسات تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الى المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ويسبب فيروس كورونا مرض (كوفيد 19)⁽¹⁹²⁾.

4- كوفيد (19): هو اسم الوباء الذي يتسبب به فايروس كورونا المستجد وهو مرض معد، وظهر هذا الوباء لأول مرة في مدينة ووهان الصينية بتاريخ (1 / 12 / 2019) قبل أن يتحول الى جائحة إجتاحات العديد من الدول وادى الى شل الحركة الاقتصادية والسياحية بين دول العالم وقبضت العديد من الأرواح البشرية⁽¹⁹³⁾.

3 - إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

انطلاقاً من طبيعة ومشكلة البحث وأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، تطلب ذلك إتباع منهج للوصول إلى هذا الغرض إذ إن "المنهج هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة"⁽¹⁹⁴⁾.

¹⁹⁰(نادية محمد رزوقي ؛ المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، 2013) ، ص3
⁽¹⁹¹⁾ عصام محمد عبد الرضا الناهي ؛ الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2002) ، ص 11 .
⁽¹⁹²⁾ محاضرة القاها الدكتور (كمال الخيلاني) بعنوان ؛ توظيف الرياضة في زيادة المناعة النفسية لمواجهة أزمة كورونا ، 2020/7/2
⁽¹⁹³⁾ كمال الخيلاني ؛ نفس المصدر السابق .

⁽¹⁹⁴⁾ محمد عبد الجبار خندقجي ونواف عبد الجبار خندقجي؛ مناهج البحث العلمي منظور تربوي معاصر : (أريد، عالم الكتب الحديث ، 2012) ، ص181.

لذا فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها وطبيعة مشكلة البحث الحالية.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

يعرف مجتمع البحث بأنه "جميع أفراد الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها" (195)، إذ إن الباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة ما أو مشكلة ما فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (196).

وقد تكون مجتمع البحث من (203) مدرساً لمادة التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين كما مبين في الجدول (1). وتم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية وبواقع (193) مدرساً ويمثلون نسبة (95,07%) من و(10) مدرسين كعينة إستطلاعية وهي تمثل نسبة (4,93%) من مجتمع البحث الكلي .

ت	اسم القضاء	العدد الكلي للمدراس	عدد مدارس البنين	عدد مدرسي التربية الرياضية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية
1	الطوز	42	24	22	2	36,10
2	بلد	22	8	8		14,4
3	امرلي	10	5	4		07,2
4	الضلوعية	27	7	6		10,3
5	الإسحاقي	32	5	5		59,2
6	سامراء	77	39	32	3	58,16
7	بيجي	42	21	15		77,7
8	الدور	25	10	7		62,3
9	تكريت	69	39	27	3	98,13
10	العلم	28	12	9	2	66,4

(195) سيد محمود الطوباء؛ **البحث العلمي (أسسه وإساليه)**: (الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2017) ص136.

(196) محمد فتحي الكرداني؛ **البحث العلمي نظريات - تطبيقات**، ط1: (الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة، 2015) ص202.

31,23		45	58	86	الشرقاط	11
14,4		8	10	48	الدجيل	12
62,3		7	10	36	يثرب	13
203	10	193	248	544	المجموع	
%100	%4,93	%95,07	58,45	%100	النسبة المئوية	

الجدول (2) أعداد مدرسي التربية الرياضية (عينة البحث) وعينة (التجربة الاستطلاعية) وحسب الأفضية في محافظة صلاح الدين
3-3 وسائل جمع البيانات:

الوسيلة التي يجمع الباحث بواسطتها البيانات التي استخدمها الباحثون في بحثهم الحالي هي:

- مقياس المناعة النفسية.
- مقياس الأمن النفسي.
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- الوسائل الإحصائية من خلال برنامج (SPSS).
- حاسبة الكترونية نوع (TOSHIBA) عدد (1).

3-3-1 بناء مقياس المناعة النفسية لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين :
تذكر المصادر المتخصصة في بناء المقاييس في مجال العلوم التربوية والنفسية أن بناء المقياس يجب أن يخضع إلى خطوات أساسية وعلى باني المقياس مراعاتها وهي كالآتي:
أولاً: تحديد الظاهرة المطلوب دراستها.

وتعد هذه الخطوة أولى الخطوات التي يجب القيام بها والتي تتمثل بإدراك الباحثين لأهمية الظاهرة وتفهم مضامينها وبيان مدى إمكانية تقييمها، إذ إن ذلك يتيح لباني المقياس التعرف على الأفكار الأساسية التي يعتمد عليها في بناء المقياس⁽¹⁹⁷⁾. وتم تحديد الظاهرة وتعريفها نظرياً والمتمثلة بمتغير المناعة النفسية لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين.
ثانياً. تحديد هدف المقياس.

(1) محسن لطفي أحمد ؛ قياس الشخصية : (القاهرة ، المصرية الدولية للطباعة والنشر ، 2006)، ص 114 .

وتتمثل هذه الخطوة أن يكون للمقياس هدف محدد وواضح وأن يكون هذا الهدف قابلاً للتحقق ومنسجم مع طبيعة المقياس وخصائصه لأن لكل مقياس خصائصه المرتبطة بالغرض منه ، فهذه قياس المهارات الحركية يختلف عن هدف قياس السمات والخصائص النفسية (198) . والهدف سيكون من هذا المقياس هو قياس المناعة النفسية لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين .

ثالثاً: الإطار النظري للمقياس:

وهذه الخطوة تختص بالجانب النظري للسمة أو المفهوم الخاص بالمقياس من مراجع ومصادر ودراسات فباني المقياس لابد أن يكون لديه معرفة نظرية بالسمة المطلوب قياسها من حيث مفهومها وطبيعتها وكل ما يرتبط بها لكي تكون هذه المعرفة النظرية إطار مرجعي له في تحديدها وصياغة العبارات إذ يذكر أصحاب الاختصاص أن الإطار النظري للمقياس يعد الأساس في عملية بناء المقياس فمن خلاله يتم تحديد العبارات التي يتضمنها المقياس .

3-3-1 إجراءات بناء المقياس:

بعد مراعاة الخطوات الأنفة الذكر ومن أجل بناء مقياس تتوافر فيه الصفات والأسس العلمية قام الباحثون بالإجراءات الآتية:

3-3-1 إعداد عبارات المقياس: على وفق التعريف النظري للمقياس قام الباحثون بإعداد عدة عبارات مقترحة بحيث تغطي مقياس المناعة النفسية، وكان اهتمام الباحثين بأن تكون كل عبارة ذات معنى واحد ومحدد وواضحة التفسير وأن يكون بعضها سلبية والبعض الآخر إيجابية.

وتم اعتماد طريقة likert ليكرت في عملية الإجابة على العبارات والتي تتضمن وجود عدة بدائل للإجابة على كل عبارة تتوزع بالتدرج بين الموافقة الكاملة والرفض الكامل إذ يذكر (محمد توفيق) أن هذه الطريقة تتضمن بوجود عدة بدائل أمام العبارة تجعل المقياس يتصف بدرجة عالية من الثبات⁽¹⁹⁹⁾. كما أن طريقة ليكرت تمنح المستجيبين الحرية من أجل التعبير عن آرائهم

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

2000)، ص 320

(1) محمد توفيق السيد وآخرون ؛ بحوث في علم النفس: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ب .ت .) ، ص 108.

في كل عبارة بسبب وجود عدة بدائل للإجابة (200). وعليه أقترح الباحثون بدائل إجابة خماسية، وعلى النحو الآتي (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-أبداً).

3-3-1-2 صدق فقرات المقياس

لغرض التعرف على صدق الفقرات فقد تم عرضها بشكلها الأولي المتكون من (55) فقرة على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم^(*) لمعرفة آراءهم في كل محور ومدى ملائمة فقراته ليتمكن من خلاله قياس مستوى المناعة النفسية لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين.

ومن خلال وضع علامة (/) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) فضلاً عن تدوين التعديل المناسب تحت حقل (تصلح بعد التعديل) مع تثبيت الفقرات الإيجابية والسلبية منها.

بعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال إيجاد النسبة المئوية لاتفاق المحكمين حول فقرات المقياس وحسب المعالجة الإحصائية لقانون النسبة المئوية إذ تم اعتماد نسبة اتفاق لكل فقرة (75%) لغرض إبقاءها في المقياس.

إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) الى إنه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة 75% في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم، وآخرون، 1983، 126).

الجدول (2) يوضح ذلك يوضح نسبة اتفاق المحكمين على فقرات مقياس المناعة النفسية

ارقام الفقرات	مجموع الفقرات	عدد المحكمين المتفقين	نسبة الاتفاق
1، 2، 3، 4، 5، 7، 9، 11، 13، 14، 15، 19، 20، 28، 30، 32، 34، 40، 44، 46، 47، 51	22	11	100%
6، 10، 16، 22، 26، 27، 32، 37، 38، 41، 43، 49، 50	13	10	90.90%
12، 18، 21، 23، 25، 35، 30، 48، 53، 54	10	9	81.81%

²⁰⁰ - Tittle, G.R. & Hill, R. J. Attitude measurement and Prediction of behavior and evaluation of condition and measurement techniques - soslometry . Vol.30, 1967, P.199.

54.54%	6	10	55 ، 52 ، 45 ، 42 ، 36 ، 33 ، 29 ، 24 ، 17 ، 8
--------	---	----	--

بموجب هذا الإجراء الإحصائي في الجدول (2) تم إستبعاد (10) فقرات لحصولها على نسبة إتفاق اقل من 75% ليصبح المقياس بواقع (45) فقرة .

أما بخصوص صلاحية البدائل للعبارة فكانت نسبة الإتفاق عليها 100% من قبل السادة المحكمين.

3-3-1 مفتاح التصحيح للمقياس:

ضم مقياس المناعة النفسية بصورته الأولية (45) عبارة وكما موضح في الملحق (2) لم يحوي على أية مجالات وتكون الإجابة على الفقرات باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً). وتعطى الدرجات للعبارة الإيجابية كالاتي (5-4-3-2-1) وللعبارة السلبية (1-2-3-4-5) وأن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (225) وأدنى درجة هي (45) والوسط الفرضي هي (135).

3-3-1-4 المقياس بصورتها الأولية:

وبعد الخطوات والإجراءات الأنفة الذكر تم إدراج العبارات بصورة متسلسلة في استبيان للمقياس من أجل إجراء التجربة الاستطلاعية وإيجاد الأسس العلمية لها .

3-3-2 مقياس الأمن النفسي:

لتحقيق هدف أداة البحث الثانية استخدم الباحثون استبيان الأمن النفسي المعد من قبل (أحمد هاشم، 2017)، وبعد إجراء بعض التعديلات البسيطة على مجالاتها وفقراتها وفق آراء خبراء علم النفس الرياضي والقياس والتقويم والتي تم عرض المقياس عليهم ولتكون مقياس الأمن النفسي متكونة من (72) فقرة موزعة على (5) مجالات هي (الاتزان النفسي ، التهديدات الخارجية ، المخاوف الصحية والوظيفية ، المعززات التربوية والرياضية ، العلاقات الخارجية) ، وتتم الإجابة على فقرات الاستبيان وفق خمسة بدائل هي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتعطى لها أوزان (1-2-3-4-5) للفقرات الإيجابية و (1-2-3-4-5) للفقرات السلبية وأن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (360) وأدنى درجة هي (72) والوسط الفرضي هي (216) .

3-3-3 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (10) مدرساً من مجتمع البحث إذ تم تطبيقها على عينة اختيروا بطريقة عشوائية من مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين في يوم الأحد المصادف (14 / 4 / 2020) والغرض منها هو التعرف على وضوح التعليمات والعبارات والوقت الذي يستغرقه المجيب وكفاية فريق العمل المساعد أو أي صعوبات تواجههم من أجل معالجتها في عملية البناء.

4-3-3 الأسس العلمية للمقياس:

تعد عملية إخضاع العبارات للتحليل الإحصائي من أهم الإجراءات التي يجب القيام بها في بناء المقياس والتي يتم من خلالها التأكد من توافر الأسس العلمية للعبارات وهي الصدق والثبات ومن أجل ذلك قام الباحثون بتطبيق المقياسين ملحق (2) و (5) على عينة البناء البالغة (193) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين وكالاتي:

1-4-3-3 الصدق:

الصدق من معامل الثبات: وتمثل نسبة الصدق التي يمكن إيجادها من المعادلة الآتية:

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}} \dots\dots\dots (1)$$

وبما إن معامل الثبات الذي تم التوصل إليه من طريقة التجزئة النصفية هو (0,61) فإن:

$$\text{صدق المقياس} = 0.61 = \sqrt{0.78} \text{ وهي نسبة صدق عالية.}$$

2-4-3-3 اختبارات الثبات (Reliability):

يمكن التحقق من ثبات أداة القياس من خلال تحقق الاتساق الداخلي وثبات فقرات أداة القياس. وقد أجري التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات مقاييس البحث من خلال اختبارين: الأول يتمثل بمعامل ألفا-كرونباخ (Cronbach's-Alpha) مع الإشارة الى أن قيم ألفا-كرونباخ يمكن الاعتماد عليها واتسامها بالموثوقية عندما لا تقل عن (70%) (201)، أما الثاني فهو التجزئة النصفية والاعتماد على ثلاث معاملات وهي معامل سبيرمان (Spearman-

(1)Hair JR, Joseph F., Black, William C., Babin, Barrys J.& Andersen, Rolph E.(2010), "Multivariate data analysis", 7th ed, Upper Saddle River, Prentice- Hall, New Jersey.

(Brown) ومعامل تجزئة كوتمان (Guttman Split-Half Coefficient) ضمن إختبار التجزئة النصفية فضلاً عن الارتباط بينهما لغرض قياس ثبات بيانات الإستبانة. ويستدل إحصائياً على أن قيم هذه الإختبارات يجب أن تكون واقعة بين (0-1) فإذا كانت القيمة تساوي صفرًا دل ذلك على عدم صلاحية المقياس، وإذا كانت تساوي واحداً صحيحاً فإنه يعني أن المقياس يتسم بالثبات التام، كما ان القيم بين (0-1) تشير الى مدى قوة الثبات ومدى إمكانية تعميم النتائج، وكما في الجدول (3):

جدول (3) ثبات اداة القياس

المقياس	الفا- كرونباخ (Cronbach's-Alpha)	معامل الارتباط (Pearson)	معامل التصحيح (Spearman-Brown)	معامل التجزئة النصفية (Guttman)
المناعة النفسية والامن النفسي	0.92	0.69	0.82	0.61

تشير النتائج الظاهرة في الجدول (3) المشار اليه الى أن معامل الفا-كرونباخ يعطي دلالة إحصائية قوية لجميع متغيرات الإستبانة، إذ بلغت عن القوة الإحصائية التي يتمتع بها المقياس بشكله الكلي (0.92)، أما بالنسبة لمعامل الارتباط فقد أثبت الإختبار إن هناك إرتباطات قوية بين المتغيرين إذ بلغ (0.69) وإن هذه الإرتباطات قد عدلت وزادت من قيمها بعد تصحيحها بمعامل (Spearman-Brown)، إذ بلغ المستوى الكلي (0.82) وهي نسبة قوية، كما إن معامل التجزئة النصفية (Guttman Split-Half Coefficient) هو الآخر قد عزز القوة الإحصائية من خلال ما مؤشر في الجدول إذ بلغ على المستوى الكلي (0.61)، وهي نسبة عالية وتعطي مقبولية قوية لثبات أداة القياس، وهو دليل على إن الإستبانة تتميز بالثبات في القياس وتعطي الباحثين الحق في إعتقاد نتائجها وتعميمها على المجتمع.

3-3-4-3 الموضوعية:

ويمتاز هذا المقياس بأن عباراته صيغت بطريقة الإختيار من البدائل الخمس المتعددة إذ لا تقبل إجابتين، وليس فيها عبارات ذات الإجابة المقالية (المفتوحة) ولا يتأثر التصحيح بذاتية المصحح.

3-4 التجربة الرئيسية:

بعد الإجراءات الأنفة الذكر قام الباحثون بإجراء تطبيق المقياسين

1-مقياس المناعة النفسية على عينة التطبيق والبالغ عددها (193) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين.

2-مقياس الأمن النفسي على عينة التطبيق والبالغ عددها (193) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين.

وتم ذلك خلال المدة الزمنية 1 / 5 / 2020 ولغاية 1 / 7 / 2020 وبعد الانتهاء من تنفيذ خطوات البحث قام الباحثون بجمع البيانات الخاصة بكل مقياس مطبق على عينة التطبيق جميعهم وترتيبها في جداول تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية لاستكمال تحقيق أهداف البحث.

3-5 الوسائل الإحصائية:

إستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) تم إستخراج الوسائل الإحصائية الآتية في هذه الدراسة.

1- الوسط الحسابي.

2- الإنحراف المعياري.

3- النسبة المئوية .

4- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

5- اختبار T لعينات المستقلة.

6- معادلة الفا كرونباخ.

7- سبيرمان براون .

8- الوسط الفرضي .

9- معادلة التجزئة النصفية .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج مستويات مقياسي المناعة النفسية والأمن النفسي يكشف التحليل الوصفي عن مدى تطبيق المتغير من خلال أبعاده وأهميته في المجتمع البحثي من خلال إدراكات عينة البحث له. واشتمل التحليل على عرض المتوسطات الحسابية لفقرات الاستبانة وانحرافات المعيارية لتحديد مستوى الإجابة أو الأهمية النسبية، ولأن الإستبانة تعتمد على مقياس (Likert) الخماسي (دائماً - أبداً) فإن هنالك خمس فئات تنتمي لها المتوسطات الحسابية. وتحدد الفئة من خلال إيجاد طول المدى (5-1=4) ، ومن ثم قسمة المدى على عدد الفئات (5) ليصبح (4 \ 5 = 0.80)، وبعد ذلك يضاف (0.80) الى الحد الأدنى للمقياس (1) أو يطرح من الحد الأعلى للمقياس (5)، وتكون الفئات كالآتي: (1 - 1.80): ضعيف جداً، (1.81 - 2.60): ضعيف، (2.61 - 3.40): معتدل، (3.41 - 4.20): عالي، (4.21 - 5.0): عالي جداً⁽²⁰²⁾.

4-2 عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياسي المناعة النفسية والأمن النفسي جدول (4) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياسي المناعة النفسية والأمن النفسي

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المناعة النفسية	4.192	0.47
2	التوازن النفسي	4.288	0.51
3	التحديات الخارجية	4.031	0.31
4	مجال المخاوف الصحية والوظيفية	3.824	0.17
5	مجال المعززات التربوية والرياضية	3.638	0.15
6	مجال العلاقات الاجتماعية	3.989	0.21
7	الامن النفسي	3.933	0.16

4-2-2 4-2-1 عرض وتحليل نتائج مقياس المناعة النفسية

⁽¹⁾Dewberry, Chris.(2004), " *Statistical Methods for Organizational research: Theory & Practice* ",1st ed, Rutledge, Taylor & Frances, New York.

يُظهر الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، المتعلقة بوجهة نظر المدرسين بصدد المناعة النفسية في ظل وباء كورونا في محافظة صلاح الدين، التي قيست بـ(45) فقرة، وعكست الإجابات وسطاً حسابياً عاماً بلغ (4.192)، يدل على مستواه العالي جداً، وأكدته الانسجام العالي في إجابات أفراد العينة الذي عكسه الانحراف المعياري البالغ (0.47) المنخفض جداً، إذ يقع مستوى الوسط الحسابي ضمن الفئة الخامسة لتوزيع فئات المقياس على وفق الوسط الحسابي المتمثل بالاتفاق العالي جداً، وهي إجابة شافية للسؤال الأول.

وهو تمتع مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بمستوى عالي من المناعة النفسية ، بالرغم من إنتشار مظاهر الخوف والتوتر الكبيرين بين فئة كبيرة من الناس حول العالم، وذلك إستجابةً لتفشي وباء "كورونا" عالمياً (كوفيد-19). وبالتزامن مع نزوع عديد من الدول إلى إجراء الحجر الصحي القسري، وتركيز وسائل الإعلام بشكل كبير على هذا الوباء ومخاطره بالفتك بحياة المصابين به ، ويعزوا الباحثون سبب ذلك الى ثقة مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بقدراتهم وإمكانياتهم وتدبيرهم الوقائية العالية وقدرتهم على التخلص من طاقاتهم السلبية وقدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية بسبب جائحة كورونا وهذا ما يوكده (علاء الشريف) حيث يذكر (بأن المعرفة بكيفية التعامل مع الضغوط وتدعيم الصحة النفسية يؤدي الى درجة عالية من الاستقرار والاتزان في مواجهة ضغوط الحياة) (203) .

4-2-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي

يُبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بوجهة نظر المدرسين بصدد فقرات الأمن النفسي، وقد تضمنت الأبعاد الفرعية الآتية:

- الاتزان النفسي: حقق هذا البعد مستوىً عالياً، إذ بلغ الوسط الحسابي له (4.288) أكدته الانسجام العالي جداً في إجابات العينة الذي عكسه الانحراف المعياري البالغ (0.51). وقيس هذا البعد بـ (13) فقرة ، وهذا يشير الى إن عينة البحث تولي اهتماماً كبيراً للاتزان النفسي في ظل وباء كورونا المستجد .
- التهديدات الخارجية: حصل هذا البعد على وسط حسابي عام عالي بلغ (4.031) وهو ما يعكس الانسجام العالي والاتفاق بين إجابات المدرسين إذ إنهم يولون اهتماماً كبيراً للتهديدات الخارجية من حيث

(203) علاء الشريف ؛ مصدر سبق ذكره، ص 145

تأخر الرواتب والوضع الأمني والصحي للبلاد وكذلك ردود أفعال أولياء الأمور وكذلك من البيئة المدرسية الملوثة، أكد من خلال الانحراف المعياري (0.31). وقيس هذا البعد أيضاً ب(13) فقرة.

- مجال المخاوف الصحية والوظيفية : حقق هذا البعد مستوىً عالياً، إذ بلغ الوسط الحسابي له (3.824) أكدهُ الإنسجام العالي في إجابات العينة الذي عكسه الإنحراف المعياري البالغ (0.17). وهي تتربط مع البعد الذي سبقه من حيث مخاوف تتعلق بالدولة من عدم قدرتها على دفع الرواتب من ناحية ومن ناحية أخرى وتقليص دروس الرياضة التي تنعكس سلباً على عدم أهميتها وقيس هذا البعد ب(13) فقرة ، وهذا يشير الى إن عينة البحث تولي إهتماماً كبيراً لهذا البعد .

- مجال المعززات التربوية والرياضية: حصل هذا البعد على وسط حسابي عام عالي بلغ (3.638) وهو مؤشر لأهمية هذا البعد بإدراكات المدرسين من خلال التعاون بينهم وبين المدرسة ومديرية النشاط الرياضي في البرامج التوعوية الصحية وتقبل أي قرار يصدره المديرية العامة للتربية لمواجهة جائحة كورونا ، أكد من خلال الإنحراف المعياري (0.15). وقيس هذا البعد أيضاً ب(15) فقرة.

- مجال العلاقات الإجتماعية: حصل هذا البعد على وسط حسابي عام عالي بلغ (3.989) وهو مؤشر لأهمية هذا البعد بإدراكات المدرسين من خلال التطوع للعمل في النشاطات التطوعية الخدمية والصحية وتنمية العلاقات الأخوية بين الطلبة ونشر روح الأخوة والمحبة وخدمة الآخرين ، أكد من خلال الإنحراف المعياري (0.21). وقيس هذا البعد أيضاً ب(0.13) فقرة.

في حين حصل بعد الأمن النفسي على وسط حسابي عام عالي بلغ (3.933) ، وأكد من خلال الإنحراف المعياري (0.16) لتجيب عن السؤال الثاني من الأسئلة البحثية. وهو تمتع مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بمستوى عالي من الأمن النفسي متمثلةً بمجالات مقياسه الخمسة .

ويعزوا الباحثون ذلك الى إنه بالرغم من الآثار السلبية التي سببتها تفشي جائحة كورونا وإنعكاس ذلك على جميع مفاصل الحياة الإجتماعية والوظيفية والتربوية والتعليمية لكافة فئات المجتمع وما رافقها من إجراءات وقائية كتعطيل الدوام والحجر المنزلي والتباعد الإجتماعي ، ومن هذه الفئات التي تأثرت هم مدرسوا التربية الرياضية (عينة البحث) وتعاملوا هذه الضغوط بكفاءة وإتزان نفسي عالي من خلال التكيف الإيجابي مع متغيرات الدوام وتوقيتاته ، والتواصل المستمر مع كوادر المدرسة التدريسية من خلال صفحات

التواصل الإجتماعي للقضاء على مشاعر الإغتراب النفسي ، والمساهمة بالأعمال الخيرية والتطوعية وتهدئة النفس وطمأنته من خلال الإلتزام بالواجبات الدينية والمواظبة بالدعاء الى الله للتخلص من هذا الوباء والإيمان بأن العمل الصالح ينجي في الدنيا والآخرة ، وقد أشار الى ذلك (عباس مهدي) بأن جوهر الأمن يتأثر بنظام المعتقدات والقيم والإتجاهات والأخلاقيات المشتركة في المجتمع ، فالقيم الدينية تتعامل مع الروح البشرية بشكل مباشر وتقدم لها الغذاء اللازم وتحقق ما لا تحققه القوانين والدساتير العالمية أجمعها فقد ربط الله سبحانه الإطمئنان والأمن النفسي بمدى علاقة الانسان به من أجل تحقيق السعادة البشرية التي اردها الله للإنسان وإخراجه من الظلمات الى النور ومن الخوف والهم الى الأمن والإطمئنان النفسي⁽²⁰⁴⁾ .

3-4 عرض نتائج الإرتباط بين مقياس المناعة النفسية ومقياس الأمن النفسي وتحليلها ومناقشتها يمثل إختبار العلاقات بين متغيرات البحث بداية الطريق لإستنتاجات البحث، وقبل إختبار الفرضية الرئيسة فإن الباحثين لابد لهم من إجراء إختبار الإرتباط لمعرفة وجود العلاقة بين المتغيرات من عدمها فضلاً عن تأشير القوة الإحصائية، وبعد إجراء إختبار علاقات الإرتباط بين المتغيرات المبحوثة والتي إستخلصت في الجدول (5) الآتي:

جدول (5) معاملات إرتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة

المتغيرات	الاتزان النفسي	التهديدات الخارجية	المخاوف الصحية والوظيفية	المعززات التربوية والرياضية	العلاقات الاجتماعية	الأمن النفسي
المناعة النفسية	0.790	0.458	0.732	0.615	0.644	0.694

$$*P \leq 0.05 \quad N=193$$

ومن الجدول (5) فقد ظهرت لنا المؤشرات الآتية:

- أظهر المناعة النفسية خمس علاقات إرتباط إيجابية مع مجالات الأمن النفسي وبمستوى معنوية (0.05) من أصل خمس علاقات ، أي ما نسبته (100%) وكانت معاملات الإرتباط جيدة نوعاً ما، لتوفر دعماً كافياً لإختبار الفرضية الرئيسة بعد رؤية العلاقة الإجمالية.

(204) عباس مهدي وحاتم الكنانة؛ دور الاتصال الإداري في التوعية الأمنية ، المؤتمر السنوي الثاني، لكلية التربية في جامعة المستنصرية ، من 3-4 نيسان، 1989 ، ص16.

• إن المناعة النفسية ارتبطت ارتباطاً قوياً بالأمن النفسي، وهي علاقة إيجابية طردية بلغت (0.694) والتي توفر دليلاً كافياً لقوة العلاقة ومنطقيتها وتوفر طريقاً لتحليل الإنحدار لمعرفة مدى التأثير للمتغير المستقل في المتغير المعتمد وتحديد الأثر الناجم للمناعة النفسية في الأمن النفسي. ويعزوا الباحثون ذلك الى طريقة التفكير الإيجابية لمدرسي التربية الرياضية وممارستهم للتأمل الإيجابي وتنظيم وتحسين السلوكيات الوظيفية والحياتية والإجتماعية وتعويد النفس علي القيام بالأعمال الحسنة ، والتعامل مع المشاكل والضغوط بطرق إيجابية. وبالتالي زيادة شعوره بالأمن النفسي وبالتالي زيادة مناعته الجسدية في الوقاية ومواجهة وباء كورونا في حالة الإصابة به وهذا ماشار اليه كمال إبراهيم موسى (بأن المناعة النفسية تمد الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية) (205) .

4-4 تحليل تأثير المناعة النفسية في الأمن النفسي

سنتناول تحليل علاقات التأثير بين متغيرات الدراسة وحسب الفرضية الرئيسة التي تتضمن (بأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في ظل إنتشار وباء كورونا بمحافظة صلاح الدين) إذ اختبرت العلاقة من خلال معادلات الإنحدار الخطي البسيط والتي شكلت المناعة النفسية المتغير المفسر، في حين مثل الأمن النفسي المتغير المستجيب ، كما في الصف الاول من الجدول(6).

جدول(6) تحليل تأثير المناعة النفسية في الأمن النفسي

الأمن النفسي					المتغير المستجيب
Sig	t	B	F	R ²	المتغيرات المفسرة
0.000	37.866	2.914	177.55	0.482	الثابت
0.000	13.325	0.543			المناعة النفسية

$$*P \leq 0.05 \quad N=193$$

ومن خلال معطيات الجدول(6) أعلاه يتضح من تقدير معادلة إنحدار الأمن النفسي على المناعة النفسية ، أن هناك تأثيراً معنوياً للمناعة النفسية في الأمن النفسي ، وإستدل على ذلك بداية من خلال قيمة

²⁰⁵(كمال إبراهيم موسى ؛ السعادة وتنمية الصحة النفسية ، ج 1: (القاهرة ، دار النشر للجامعات ، 2000) ، ص 151

($R^2=48\%$) تقريباً والتي تشير الى أن المناعة النفسية تفسر ما نسبته 48% تقريباً من مجالات الأمن النفسي أما النسبة المتبقية فلم تدخل في نموذج الدراسة وترجع الى متغيرات أخرى لم تدخل النموذج، فضلاً عن ذلك فإن النموذج يمتاز بمعنوية عالية جداً حسب قيمة ($F=177.55$) لتشير الى المعنوية الإجمالية للنموذج، أما من ناحية معامل الميل فإن الأمن النفسي وحسب التحليل تبين إنه موجود بقيمة (2.914) إلا إنه إذا توافرت المناعة النفسية للمدرسين فإن الأمن النفسي سوف يزداد بنسبة (54%)، أي إنه إذا زادت المناعة النفسية بمقدار وحدة واحدة فإن الأمن النفسي سوف يزداد بنسبة (54%)، وهو تأثير معنوي وفقاً لقيمة ($t=13.325$) التي تعتبر قيمة معنوية، لتتحقق الفرضية الرئيسية مجيبة عن السؤال الثالث من الأسئلة البحثية، ولتتمثل معادلة الانحدار بالآتي:

$$Y=2.914+0.543 \times X_1 \dots \dots \dots (1)$$

لتثبت بأن للمناعة النفسية تأثيراً ودوراً إيجابياً في زيادة الأمن النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين في ظل إنتشار وباء كورونا .

ويعزوا الباحثون ذلك الى معرفة مدرسي التربية الرياضية بكيفية الوقائية من الوباء ، وتطبيق مقررات خلية الأزمة ، وكذلك التعامل الإيجابي في حالة الإصابة بها ، وحرصهم على ممارسة الرياضة بشكل يومي لتهدئة النفس وزيادة المزاج النفسي الإيجابي ومساعدة الفرد للتخلص من التوتر والقلق والتفكير السلبي والذي يؤدي الى زيادة الوعي الجسدي وتحسن الصورة الذاتية وبالتالي تحسن الصحة النفسية والمزاجية وبذلك تساعد ممارسة الرياضة في التخلص والتخفيف من مشاعر الإكتئاب والضجر بسبب الحجر المنزلي الطويل وتعطيل الدوام والتباعد الإجتماعي الذين ، على العكس من باقي شرائح المجتمع وفئاته والتي أثرت إنتشار جائحة كورونا وإصابة العديد من طبقات المجتمع به وغياب الوعي الثقافي لديهم على سلوكهم بشكل سلبي مما أدى إلى أن الشعور بالقلق والتوتر والإضطراب النفسي بسبب عدم ممارستهم لأية نشاطات بسبب الحجر المنزلي هذه الأمور كلها والى جانب، وجود خلل في إدارة الأزمة من الناحية النفسية والظروف الإقتصادية الصعبة لمحدودي الدخل وزيادة الشعور بقلق الموت بسبب الإصابة بالوباء وزيادة عدد المتوفين ، كلها تؤدي الى ضعف المناعة النفسية وبالتالي تأثر المناعة الجسدية الأمر الذي يزيد عوامل خطورة الإصابة بفيروس كورونا . وكما أشار (كمال خيلاني) بأن الإنسان كائن متكامل لا يمكن فصل تأثيرات

الأجزاء النفسية على أجهزتها الجسدية لأنه هناك علاقة تفاعلية بين المناعة النفسية والمناعة الجسدية يتأثران ببعضهما ، وتخلق الخطوط الدفاعية لمواجهة ومقاومة خطر وباء كورونا وتقوية المناعة وإزالة مشاعر الخوف والتفكير السلبي الذي إنتاب الكثير بسبب هذا الوباء (206) .

5 - الإستنتاجات والتوصيات :

5-1 الإستنتاجات :

- 1- يتمتع مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بمستوى عالٍ من المناعة النفسية .
- 2- يتمتع مدرسو التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين بمستوى عالٍ من الأمن النفسي.
- 3- وجود علاقة ذات دلالة إيجابية بين المناعة النفسية والأمن النفسي.
- 4- للرياضة دور بارز في تحسين المناعة النفسية والأمن النفسي والتقليل من قلق ومخاوف الإصابة بوباء كورونا.
- 5- الالتزام الديني والعلاقات الاجتماعية والمرونة النفسية والتمتع بمستوى جيد من الكفاءة النفسية لها أثر إيجابي في تنمية المناعة النفسية وزيادة القدرة على مواجهة خطر الإصابة بوباء كورونا.
- 6- لمدرسي التربية الرياضية دور فاعل ومميز في الحملات التطوعية والخيرية ومساعدة الآخرين في ظل تفشي وباء كورونا.
- 7- استغلال المؤسسات التعليمية كأماكن للحجر الصحي للمصابين بفيروس كورونا أثر سلبي في نفوس مدرسي التربية الرياضية.

5-2 التوصيات

- 1- تبني المؤسسات التربوية والتعليمية برامج إرشادية نفسية للتقليل من الضغوط النفسية والقلق والتوتر بين شرائح المجتمع بسبب تفشي جائحة كورونا .
- 2- زيادة وتحسين التدابير الوقائية وبشكل مستمر للحد من خطر الإصابة بوباء كورونا .
- 3- المواظبة على ممارسة الرياضة في المنزل لما له من أثر إيجابي في التقليل من الضغوط النفسية.

(206) (كمال الخيلاني) ؛ مصدر سبق ذكره .

- 4- تفعيل دور الإعلام الإيجابي في زيادة بث أعداد المتعافيين من الوباء للتقليل من حالات التوتر والقلق لدى شرائح المجتمع المختلفة وبث برامج الإرشاد النفسي.
- 5- العمل على زيادة الوعي الديني بين أفراد المجتمع.
- 6- الإستفادة من المقياس الذي أعده الباحثون للتعرف على مستوى المناعة النفسية لشرائح مختلفة من أفراد المجتمع.
- 7- عدم إستغلال المؤسسات التعليمية للحجر الصحي لما له من أثر صحي ونفسي سلبي في نفوس مدرسي التربية الرياضية.

المصادر

- أسامة عبود خضير؛ بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017).
- تغريد خليل التتجي؛ بناء برنامج ارشادي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد، 1997).
- جمال حسين الألوسي؛ الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية: (بغداد، مطبعة بغداد، 1988).
- جمال حسين الألوسي؛ الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية: (بغداد، مطبعة بغداد، 1988).
- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم؛ علم النفس الأمني، ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم، 2006). سلسلة محاضرات القاها الدكتور (حسن المزين): بعنوان (الحالة النفسية هي نصف العلاج من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) 30/3/2020 في تمام الساعة 30,2 عصرا من قناة سكاى نيوز

- سعيد حسني العزة وجودت عبد الهادي عزت؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1: (الأردن، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999).
- سلسلة محاضرات القاها الدكتور (حسن المزين): بعنوان (الحالة النفسية هي نصف العلاج من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) 30/3/2020 في تمام الساعة 2,30 عصرا من قناة سكاى نيوز.
- سيد محمود الطواب؛ البحث العلمي (اسسه واسالييه): (الإسكندرية، مركز الاسكندرية للكتاب، 2017).
- عباس مهدي وحاتم الكناني؛ دور الاتصال الإداري في التوعية الأمنية، المؤتمر السنوي الثاني، لكلية التربية في جامعة المستنصرية، من 3-4 نيسان، 1989.
- عبد الرحمن عدس، الإسلام والأمن النفسي للإفراد: مجلة الأمن والحياة، العدد (169)، 1997.
- عصام محمد عبد الرضا الناهي؛ الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الإستثارة الإنفعالية لدى لاعبي كرة السلة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2002).
- علاء الشريف؛ فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طالب الجامعات الفلسطينية: (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة، 2015 م).
- علي صكر جابر الخزاعي؛ الأمن النفسي وعلاقته بمركز السيطرة لدى أعضاء الهيئات التعليمية: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية / كلية التربية ، 2002) .
- فاروق عبد السلام؛ القيم وعلاقتها بالأمن النفسي: (مجلة كلية التربية، مكة، جامعة أم القرى، العدد 2، 1979).
- كمال إبراهيم موسى؛ السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج 1: (القاهرة، دار النشر للجامعات، 2000).
- محاضرة القاها الدكتور (كمال الخيلاني) بعنوان؛ توظيف الرياضة في زيادة المناعة النفسية لمواجهة أزمة كورونا، 2020/7/2.
- محسن لطفي أحمد؛ قياس الشخصية: (القاهرة، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006).

- محمد توفيق السيد وآخرون؛ بحوث في علم النفس : (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ب. ت).
 • محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
 • محمد عبد الجبار خندقجي ونواف عبد الجبار خندقجي؛ مناهج البحث العلمي منظور تربوي معاصر : (أربد، عالم الكتب الحديث، 2012).
 • محمد فتحي الكرداني؛ البحث العلمي نظريات -تطبيقات، ط1: (الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2015).
 • نادية محمد رزوقي؛ المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، 2013).
 المصادر الأجنبية:

- Dewberry, Chris. (2004), "*Statistical Methods for Organizational research: Theory & Practice*", 1st ed, Rutledge, Taylor & Frances, New York
- Hair JR, Joseph F., Black, William C., Babin, Barrys J.& Andersen, Rolph E. (2010), "*Multivariate data analysis*", 7th ed, Upper Saddle River, Prentice-Hall, New Jersey.
- R. J. Attitude means urement and Predication of behavior ,G.R&Hill, Tittle and _evaluation of condition and measurement technigues- soslometry . 1967., Vol.30

الوقاية من الإصابات خلال الحالة التدريبية في رياضة رفع الأثقال لدى لاعبي رفع الأثقال بدولة الكويت الباحث علي فؤاد عاشور عيسى عاشور

ملخص البحث

على الرغم من أن رياضة رفع الأثقال في دولة الكويت حققت انتصارات في المحافل الخليجية والعربية إلا أنها لم ترتقي إلي المستوى العالمي ويرجع ذلك إلي عدم إخضاعها الي البحث والدراسة كما فعلت الدول المتقدمة في إجراء البحوث والدراسات على المستوى التدريبي والتكنيكي ومن ثم تطور المستوى المهاري والرقمي لهذه الرياضة، وظلت الرياضة بعيدة عن الممارسة ومن ثم لم تأخذ حظها في النمو والازدهار شأنها في ذلك الشأن ببقية مظاهر التربية البدنية، وأنه لمن الأمور المنطقية أن نعطي فرصة متكافئة لكل الرياضات وخاصة رياضة رفع الأثقال في مجال البحث العلمي ومن ثم يحدث النمو المتوازن للرياضة بشكل عام، إن أهمية تناول ممارسة رياضة رفع الأثقال وإخضاعها للبحث العلمي أصبح أمراً ضروريا وخاصة وأن الفوز في اللعب يستوجب أمورا كثيرة للوصول إلي هدف الفوز ومنها أهمية التعرف على الإصابة ومحاولة الوقاية منها ووضع برنامج لبناء الجهاز العضلي العصبي والنفسي والإعداد التكنيكي حتى نتوصل إلي حل للانتشار والرقمي لهذه اللعبة المنسية علما بأن هناك ندرة في المصادر والأبحاث والمتخصصين لرياضة رفع الأثقال، كما أن لنقص هذه الحقائق العلمية وعدم تناول رياضة رفع الأثقال وإخضاعها للبحث العلمي في دولة الكويت جعل المستوى الرقمي الكويتي متخلف بل وممتدني عن المستوى العالمي ويتضح ذلك من خلال تحليل المستوى الرقمي للرباعيين الكويتيين في الدورات الخليجية والعربية والعالمية ومشكلتنا الأساسية

المشاركة دون التحقق من الكثير من المعايير الأساسية مثل البرنامج التدريبي والتكنيكي والتفرغ الرياضي لذلك تحدث الإصابة دون الفحص الدوري وما شابه ذلك كما يوجد قصور من خطط الاتحاد لتوفير وحل المشكلات على مستويات اللعبة من فئة الناشئين والعمومي، وإنه من خلال عمل الباحث كلاعب ممارس لهذه اللعبة محاولاً إيجاد أولاً التعرف على هذه الإصابات المختلفة التي تصيب رباعي رفع الأثقال بمستوياتهم المختلفة ووضع برنامج تحديد أفضل الطرق والوسائل الوقائية من الإصابة مع إيجاد حلا لها من خلال القيام بالبحث العلمي الدقيق وسأعتبرها جوهر مشكلة الدراسة الحالية ، لذلك فقد اتجه الباحث إلي اختيار الأندية الكويتية للقيام بالمسح الوصفي الكلي لاستطلاع آراء اللاعبين والمدربين والأخصائيين في الطب الرياضي عن الإصابات التي تصيب رباعي رفع الأثقال والأكثر شيوعاً ووضع الوقاية من الوقوع لمثل هذا الكم من الإصابات التي تصيب لاعبي رفع الأثقال بمستوياتهم المختلفة، لعدم عزوف اللاعبين عن رياضة رفع الأثقال. ولقد لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات والأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة وفي حدود علم الباحث وجد أن هناك ندرة في البحوث والدراسات المتعلقة بالإصابات الرياضية للاعبي رفع الأثقال بدولة الكويت، وكذلك التعرف على أنواع وأسباب الإصابات الرياضية وأماكن حدوثها لدي لاعبي رفع الأثقال.

Prevention from Injuries Based on Training Status for Players of Weightlifting Sport in the State of Kuwait

Abstract

While the sport of weightlifting in the State of Kuwait has realized triumphs in the Gulf and Arab congregations, yet it did not rise to the international level because it is not subjected to research and study as the developed countries did through research and studies on the training and technical levels, and thus advanced the skill and digital rating of this sport. Moreover, this sport remains far away from being practiced and thus could not get its chance to grow and prosper same as

553

the other fields of physical education. Additionally, it is logical that we offer equal opportunity to all types of sports, especially weightlifting in respect of scientific research, so as balanced growth of sports in general would come about. The importance of dealing with practicing the sport of weightlifting and subjecting it to scientific research has become a necessity, chiefly because winning the competitions requires several measures to realize the goal of winning, including the importance of identifying the injuries and attempting to prevent them, setting up a program to build the nervous and psychological muscular system, and having technical preparation to reach a solution for the spread and advancement of this forgotten sport. It is well-known that there is scarcity of resources, researches, and specialists for weightlifting sport, shortage of scientific facts, and failure to address the weightlifting sport and subjecting it to scientific research in the State of Kuwait, the matter which made Kuwait digital rating behind and even lower than the international rating, which is evidenced by analyzing the digital rating of Kuwaiti quadrants in the Gulf, Arab and international tournaments. Accordingly, our main problem is the participation without verifying many basic parameters such as the training and technical program and also dedication to sports, and therefore the injuries occur when there is no periodic checkup and the like. Furthermore, there is deficiency in the Federation's plans to provide and solve problems at the levels of sport for the junior and general category. Through the work of the researcher as a player practicing this sport, he is trying to first identify these types of different injuries that inflict on the quadrant weightlifters at their different levels, and setting up a program to determine the best preventive

methods and means from injury while finding solutions to them through careful scientific research, which I will consider as the core of the problem of this study. For that purpose, the researcher selected sports clubs in Kuwait to conduct a comprehensive descriptive survey to find out the opinions of the players, coaches and specialists in sports medicine about injuries that inflict on the quadrant weightlifters as being the most common, and devise a preventive program to avert its occurrence in such large number being inflicted on weightlifting players at their different levels, and also to avoid players' abandonment to this sport. The researcher has noticed through his review of the scientific studies and research as well as the experts' references, and within the limits of the researcher's knowledge, that there is scarcity of researches and studies related to sports injuries for weightlifters in the State of Kuwait, and the need to identify the types and causes of sports injuries and their places of occurrence to the weightlifting players.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعمل الاتحاد الدولي على النهوض بالرياضة لرفع مستوى الإنجاز لدي الرياضيين للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاط الرياضي الممارس، إذ أصبحت المنافسة الرياضية تحتل مكاناً بارزاً بين مختلف دول العالم في الدورات الأولمبية واللقاءات العالمية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري في العالم، ولتحقيق هذا الهدف يكون عن طريق توسيع قاعدة الموهوبين واكتشاف العناصر المتميزة منهم في سن مبكرة وتعددهم بالبطولات المستمرة والرعاية المتكاملة على أسس علمية متطورة.

كما حققت رياضة رفع الأثقال بدولة الكويت في الآونة الأخيرة انتصارات متعددة في المحافل الخليجية والعربية وبالرغم من ذلك إلا أنها لم تأخذ حقها من الاهتمام والرعاية من قبل المسؤولين عن الرياضة بدولة الكويت، حيث تشير الدراسات إلى اهتمام الدول المتقدمة بهذه الرياضة وإخضاعها إلى البحث العلمي سواء

على المستوى التدريبي والتكنيكي ومن ثم تطور المستوى المهاري والرقمي لهذه اللعبة، وأن أهمية تناول رياضة رفع الأثقال وإخضاعها للبحث العلمي أصبح أمراً ضرورياً وخاصة تحطيم الأرقام القياسية يتطلب أموراً كثيرة للمحافظة على الإنجازات الرياضية سواء في مجال التدريب أو مجال المنافسة الرياضية. ويذكر الاتحاد الكويتي لرفع الأثقال أن نسبة اللاعبين العازفين عن اللعبة بسبب سوء التدريب وكثرة الإصابات ونقص كفاءة المدربين وعدم اهتمام الاتحاد بالكفاءات وعدم إعطاء الحوافز والتفرغ الرياضي مما يؤدي إلى عزوف اللاعبين وكثرة الإصابات في اللعبة.

ويؤكد ليو إسحاق Leo Lsaac (2003) على أهمية حركة التسارع من بداية السحبة الثانية إلى أن تصل إلى أقصى سرعة في نهاية السحبة الثانية والتي تلعب فيها عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر دوراً هاماً وحاسماً. (69:4)

والى جانب ذلك يشير مفتي حماد (2000) إن التدريب بالأثقال عدة فوائد مثل:

- تنمية وتطوير القوة العضلية Muscular Strength بأنواعها.

- زيادة قوة العظام والربطة وسمك العضاريف.

- الوقاية من الإصابات وعلاجها.

- تحسين وظائف الجهاز الدوري التنفسي.

- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

- تأخير الشعور بالتعب وسرعة الاستشفاء.

- تطوير الأداء المهاري. (59،35)

ويؤيد ذلك دراسات كل من هاني الديب (2003) ، وائل قنديل (2001)، عاطف رشاد (1999) أن برامج التوازن العضلي تستخدم لعلاج اختلال التوازن ووقوع الإصابة بين العضلات العاملة على جانبي الجسم التي تنتج عن الممارسة المنتظمة للأداء الرياضي التخصصي وإهمال العضلات الأخرى و أوصي كل منهم بضرورة تدريب العضلات المقابلة للعضلات المحركة في الأداء الفني التخصصي وذلك لتحسين مستوى الانجاز والوقاية من الإصابات الناتجة عن عدم توازن اللاعب والتدريب الخاطئ وما شابه ذلك .

(5:40) (42:22) (16:26)

ويدعم مما سبق دراسة كوجلر Kugler وآخرون (1996) أن برامج التوازن مرتبطة بدرجة الممارسة وتبرز أهميتها في العلاج والوقاية إلى جانب أهمية عضلات خلف الفخذ في توازن جسم البشري وحاجتها للتقوية لحمايتها من الإصابة وكذلك حماية اللاعب من آلام أسفل الظهر واستخدام ما هو مناسب للقيام بأي مجهود في رياضة رفع الأثقال . (5:67)

ويؤدي ضعف هذه العضلات إلى التأثير على المستوى الفني وبالتالي المستوى الرقمي للرباع نظراً لأنها من العضلات الهامة في رفع الأثقال وعدم تدريبها يهدر فرصة لرفع مستوى قوتها ورفع المستوى الرقمي للرباع ، ويتفق مع ذلك كل من بسطويسي أحمد (1999) ، عصام عبد الخالق (1990)، محمد علاوي (1995) أن القوة العضلية القصوى تعد العنصر البدني الأول في رفع الأثقال . (11:438) (22:101) (26:98) كما يؤكد ذلك استيفن بليسكس Steven Plisks (1991) ، أن ضعف عضلات رباع الأثقال يعرضها للشد والتمزق وكذلك إصابة مفصل الركبة . (82:280)

ويشير نادلر Nadler ، ومالينجا Malanga ، فينبريدج Feinberg (2001) ، أن إصابة المنطقة القطنية بآلام أسفل الظهر نتيجة لاختلال التوازن العضلي وضعف عضلات خلف الفخذ . (75:6) ويشير علي جلال الدين (1991)، أن نسبة إصابة المنطقة القطنية لدى الرباعين تمثل 15.69% . (23:92)

ويذكر لينسي و ويلكوت Linsi & Wollacott (2002) أن عضلات خلف الفخذ وعضلات خلف الساق هي المسؤولة عن توازن الجسم البشري ومقاومة اختلال توازنه، وبالتالي ضعف هذه العضلات يؤدي إلى نقص كفاءتها وحتماً وقوع إصابة للرباعي رفع الأثقال . (72:6)

ويذكر علي جلال الدين (1991) انه من بين أكثر الإصابات انتشاراً لدى لاعبين رفع الأثقال إصابة الركبة وتصل نسبة حدوثها 36.04%، كما يلاحظ حدوث إصابات في منطقة الفخذ، ومفصل القدم، وكذلك بأجزاء أخرى من الجهاز الحركي: الكتف، المرفق، مفصل رسغ اليدين، ومن المثير للإشارة إلي أن أمراض المنطقة القطنية من العمود الفقري لدي لاعبي رفع الأثقال أقل حدوثاً عنها لدي لاعبين جري المسافات القصيرة، كما تبلغ نسبة الإصابات الحادة لدي لاعبين رفع الأثقال 48.83% من 04%، كما يلاحظ

حدوث إصابات في منطقة الفخذ، ومفصل القدم، وكذلك بأجزاء أخرى من الجهاز الحركي : الكتف، المرفق، مفصل رسغ اليدين. (151:23)

ويشير عصام عبدالخالق (1990) أن أفضل وسيلة لمنع الإصابات هي من خلال تنمية القوة بدرجة عالية في كل المجموعات العضلية الرئيسية على جانبي مفاصل الجسم، فعندما تصبح كل العضلات قوية فإن احتمالات تعرض اللاعب للإصابة الناتجة عن النمو الغير متوازن للعضلات تصبح أقل ما يمكن. (9: 4-5)

ولذا تشير هدايات احمد حسنين (1986) أن أهمية عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر تظهر في سرعة المد بعد عملية الثني لمفصلي الفخذين التي تتطلب قوة وإطالة في عضلات الظهر والفخذ الخلفية مما يساعد في عملية إيصال النواحي التكنيكية للأداء الحركي (في مرحلة الثني المزدوج). (2: 14) كما يشير لاشمان Lashman (1994) أن الانزلاق الغضروفي قد يحدث بصورة حادة في حالة تمزق النواة المفاجئ وحدوث قطع متبوع بالبروز المفاجئ للنواة نتيجة للالتفافات مفاجئة للعمود الفقري أثناء الانتشاء في لعبة رفع الأثقال، أو قد يكون تدريجيا خلال فترة 24-48 ساعة في حالة ضغط الرباط الليفي للغضروف متبوع ببروز جزء من النواة القلبية تدريجية. (ورد لوحده: 165)

ويذكر عاطف رشاد (1999) أن مبدأ التوازن العضلي هو مبدأ متمم وضروري لمبدأ خصوصية التدريب ومع ذلك فمن الواضح أن التركيز على المجموعات العضلية التخصصية يؤدي إلي عدم التوازن العضلي إلي جانب أن مبدأ التوازن العضلي يعد من أهم مبادئ التدريب ورفع الأثقال. (7: 96-97)

ويشير وديع ياسين التكريتي (1985) أن الأخطاء التي تقع لدي أداء الرباع للرفعات الكلاسيكية كثيرة، ويمكننا ملاحظتها بوضوح أثناء أداء جميع الرباعيين للرفعات، ويحدث ذلك لدي الرباعيين بسبب قصور في عملية التعليم لفني للأداء المهاري أو عدم رسوخ المعلومات لدي الرباع، أو عدم ثبات طريقة التدريب وأن تصحيح الأخطاء وإعادة بناء الثبات المهاري للحركة يعد عملية صعبة جداً، كما تظهر لدي عدد من الرباعيين الأخطاء في فترات معينة نتيجة لاستخدام حمل كبير في التدريب أو التركيز غير كافي على أداء الرفعات الكلاسيكية، ومع تطور التدريب والاختبارات تكون الحركة الفنية للرباعيين جيدة وتتجرد من الأخطاء

التي شابت حركتهم وكذلك تظهر في حين نتيجة للإجهاد أو الحمل الزائد أو الأخطاء في التدريب مما يسبب ظهور إصابات في عدد من المجموعات العضلية أو أربطتها. (15: 318)

كما يشير رونالد ريفز وآخرون (1998) أن التدريب المفرط بالأثقال قد يؤدي إلي إصابة التهاب أوتار العضلات والذي قد يصل إلي 12% من جملة الإصابات الناتجة عن التدريب بالأثقال كما أن الخطأ في الأداء والاستمرار فيه قد يتسبب إصابة أنسجة العضلية ويعرضها للتدريب الزائد، فالتهاب مفصل الكتف من الجهة الأمامية وعدم استقراره قد يكون نتيجة الخطأ في أسلوب التدريب ويشكو عادة المصاب بها من ارتخاء في الكتف وتتميل مؤقت في الذراع وتعد هذه الإصابة من الإصابات إلي تحتاج إلي مجهود شاق لإعادة تأهيلها. (برتكول: 1-2)

كما يري نامي و كارك Namy & Carek (1999) أن تكرار الأداء الخاطئ لرفع الثقل المرتكز على الكتفين بزيادة الميل للأمام من أكثر مسببات الأم الظهر لما تسببه من تشوه بالمنطقة القطنية، حيث أظهرت دراسة تقييم العمود الفقري للاعبين رفع الأثقال تشوه المنطقة القطنية بنسبة 36% عند مقارنة بأفراد عاديين بلغت نسبة التشوه لديهم 5%، كما يؤكد في دراسته حول إصابات غضاريف العمود الفقري لرافعي الأثقال السفلية للعمود الفقري وبخاصة (المنطقة القطنية) والذي قد يؤدي بدوره إلي حدوث ضغطاً زائداً على الجزء النخيف من الغضروف مما قد يعرضه للإصابة التهاب المفصل الضموري.

(20: 529-515) (19: 529-515)

كما يذكر السيد عبد المقصود (1997) أن هناك بعض الألعاب التي تتطلب في ممارستها القوة القصوى كرفع الأثقال ومصارعة الذراعين ورياضة القوة البدنية، وكذلك رياضة كمال الأجسام يحتاج اللاعبين فيها إلي التدريب بالأثقال بصفة أساسية، فالأداء الخاطئ أثناء حركات الرفع وبالذات عند أداء تلك التمرينات التي تلقي حمل كبير على العمود الفقري، مثل تمرينات ثني الركبتين كاملا، التي تؤدي باستخدام بار رفع أثقال له دور كبير في تعريض العمود الفقري إلي إضرار كثيرة لارتباط ذلك بالعديد من القوانين الميكانيكية كالعلاقة بين ذراع القوة والمقاومة، فعند رفع ثقل قدره 10 كيلو جرامات بذراع مفردة 298 كجم. (برتكول: 397)

ويذكر جيمس James (1996) ان البرامج الوقائية تسهم مساهمة مباشرة وفعالة في الوقاية من الاصابات الرياضية المختلفة وفي رفع الكفاءة البدنية للاعب وتجنب حدوث الإصابة .

كما يشير زكي محمد وعماد على (2000) في كيفية الوقاية من الإصابة الرياضية ومعرفة الأسباب العامة للإصابة وتجنب حدوثها وان يتبع اللاعب تعليمات المدرب والأخصائي العلاج الطبيعي وان يكون اللاعب في قوته البدنية والنفسية كاملة للخوض في المنافسة وعدم إشراكه إلا بعد الفحص الطبي والتأكد من عدم تعاطي من أي منشطات محرمة دولياً. (20: 515-529)

وتتفق ميرفت يوسف (2004) إن الإجراءات الوقاية من هذه الاصابات فان ذلك يعود علينا بالكثير، لذا يجب الاهتمام بعناصر الوقاية من الإصابة من حيث إجراء الفحص الطبي الشامل للرياضي قبل بدء الموسم وإثناؤه للتأكد من سلامة الأجهزة الحيوية و توفير الخدمة الطبية وكتابة التقارير في حالات الاصابات الخطيرة وتوفير الوجبات الغذائية المناسبة لنوع النشاط الممارس مما يساعد اللاعب على تعويض ما يفقده من سرعات حرارية وللمساعدة على بناء جسم اللاعب بناء سليم . (21: 428)

حققت رياضة رفع الأثقال في دولة الكويت انتصارات في المحافل الخليجية والعربية إلا أنها لم ترتقي إلى المستوى العالمي ويرجع ذلك إلى عدم إخضاعها إلى البحث والدراسة كما فعلت الدول المتقدمة في إجراء البحوث والدراسات على المستوى التدريبي والتكنيكي ومن ثم تطور المستوى المهاري والرقمي لهذه الرياضة، وظلت الرياضة بعيدة عن الممارسة ومن ثم لم تأخذ حظها في النمو والازدهار شأنها في ذلك الشأن ببقية مظاهر التربية البدنية، وأنه لمن الأمور المنطقية أن نعطي فرصة متكافئة لكل الرياضات وخاصة رياضة رفع الأثقال في مجال البحث العلمي ومن ثم يحدث النمو المتوازن للرياضة بشكل عام، إن أهمية تناول ممارسة رياضة رفع الأثقال وإخضاعها للبحث العلمي أصبح أمراً ضرورياً وخاصة وأن الفوز في اللعب يستوجب أموراً كثيرة للوصول إلى هدف الفوز ومنها أهمية التعرف على الإصابة ومحاولة الوقاية منها ووضع برنامج لبناء الجهاز العضلي العصبي والنفسي والإعداد التكنيكي حتى نتوصل إلى حل للانتشار والرقمي لهذه اللعبة المنسية علماً بأن هناك ندرة في المصادر والأبحاث والمختصين لرياضة رفع الأثقال، كما أن لنقص هذه الحقائق العلمية وعدم تناول رياضة رفع الأثقال وإخضاعها للبحث العلمي في دولة الكويت جعل المستوى الرقمي الكويتي متخلف بل ومتدني عن المستوى العالمي ويتضح ذلك من خلال تحليل المستوى الرقمي للرباعيين الكويتيين في الدورات الخليجية والعربية والعالمية ومشكلتنا الأساسية

المشاركة دون التحقق من الكثير من المعايير الأساسية مثل البرنامج التدريبي والتكنيكي والتفرغ الرياضي لذلك تحدث الإصابة دون الفحص الدوري وما شابه ذلك كما يوجد قصور من خطط الاتحاد لتوفير وحل المشكلات على مستويات اللعبة من فئة الناشئين والعمومي، وإنه من خلال عمل الباحث كلاعب ممارس لهذه اللعبة محاولاً إيجاد أولاً التعرف على هذه الإصابات المختلفة التي تصيب رباعي رفع الأثقال بمستوياتهم المختلفة ووضع برنامج تحديد أفضل الطرق والوسائل الوقائية من الإصابة مع إيجاد حلا لها من خلال القيام بالبحث العلمي الدقيق وسأعتبرها جوهر مشكلة الدراسة الحالية.

ولذلك فقد اتجه الباحث إلي اختيار الأندية الكويتية للقيام بالمسح الوصفي الكلي لاستطلاع آراء اللاعبين والمدربين والأخصائيين في الطب الرياضي عن الإصابات التي تصيب رباعي رفع الأثقال والأكثر شيوعاً ووضع الوقاية من الوقوع لمثل هذا الكم من الإصابات التي تصيب لاعبي رفع الأثقال بمستوياتهم المختلفة، لعدم عزوف اللاعبين عن رياضة رفع الأثقال. ولقد لاحظ الباحث من خلال إطلاعه على الدراسات والأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة وفي حدود علم الباحث وجد أن هناك ندرة في البحوث والدراسات المتعلقة بالإصابات الرياضية للاعبين رفع الأثقال بدولة الكويت، وكذلك التعرف على أنواع وأسباب الإصابات الرياضية وأماكن حدوثها لدي لاعبي رفع الأثقال.

أهمية البحث والحاجة إليه :

الأهمية العلمية :

تكمن أهمية هذا البحث في أنه أحد البحوث العلمية، التي تساهم في دراسة وتحليل الإصابات الرياضية للاعبين رفع الأثقال بدولة الكويت، وكذلك إضافة طرق الوقاية من الإصابة ووضع البرامج الوقائية للاعبين أثناء التدريب، الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على أنواع وأسباب الإصابات الرياضية وأماكن حدوثها التي يتعرض لها لاعبي رفع الأثقال خلال التدريب والمنافسات. وكذلك التعرف على الأساليب والأدوات الوقائية. وتحديد أفضل الطرق والوسائل الوقائية من الإصابة.

الأهمية التطبيقية :

1. وضع برنامج وقائي من الإصابات بشكل عام للرباعيين وخاصة الناشئين .

2. يقدم البحث استمارة لمعرفة الاصابات الرياضية لمختلف فئات اللعبة والجهاز الفني والمختصين بالطاقم الطبي وذلك للوصول إلى حل ووقاية اللاعبين من الإصابة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على :

1- الوقاية من خلال الحالة التدريبية في رياضة رفع الأثقال لدى لاعبي رفع الأثقال بدولة الكويت
تساؤلات البحث:

1- ما هي الأساليب والأدوات الوقائية التي تحافظ على عدم إصابة اللاعب؟

2- ما هي أفضل الطرق والوسائل لوقاية اللاعب من الإصابة.

إجراءات الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (81) من لاعبي رفع الأثقال بدولة الكويت واستخدم الباحث أداة الاستبيان لجمع معلومات البحث، وقد قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء في تدريب رفع الأثقال وممن لديهم خبرة في الإصابات الرياضية وحاصلين على شهادة تدريبي دولية في مجال اللياقة البدنية (CSCS) Certified Strength and Conditioning Specialist

أولاً : عرض النتائج

- عرض نتائج الاصابات الرياضية :

جدول (1) النسبة المئوية ودلالة الفروق الإحصائية في عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية في رياضة رفع الأثقال

الترتيب	الوزن النسبي	مربع كاي	لا		احيانا		نعم		السؤال
			عدد	%	عدد	%	عدد	%	
17	2.78	*80.22	1	19.8	16	79	64	الإحماء الجيد أثناء التدريب والمسابقات	
13	2.84	*103.63	2	11.1	9	86.4	70	الاهتمام بالفروق الفردية بين اللاعبين عند التدريب	
10	2.89	*122.89	2	6.2	5	91.4	74	الالتزام بالأداء الفني أثناء الممارسة	

6	2.91	*133.41	2.5	2	3.7	3	93.8	76	المحافظة على فترات الراحة أثناء التدريب والمسابقات
11	2.86	*108.74	1.2	1	11.1	9	87.7	71	المحافظة على المستوى المرتفع للياقة البدنية للاعبين
3	2.94	*62.24	0	0	6.2	5	93.8	76	التوافق بين قوة عضلات الذراعين والرجلين أثناء الخطف والنتر
11	2.86	*112.96	2.5	2	8.6	7	88.9	72	تساوى المدى الحركي للذراعين عند أقصى مد
1	2.96	*96.44	0	0	3.7	3	96.3	78	مراعاة التدرج بالأحمال التدريبية
16	2.79	*93.85	4.9	4	11.1	9	84	68	عدم اختصار عدد الأيام المحددة للمسابقات
14	2.81	*94.89	2.5	2	13.6	11	84	68	عدم العودة للتدريب قبل اكتمال وعلاج الإصابة وتأهيلها
6	2.91	*55.42	0	0	8.6	7	91.4	74	التوقف أثناء فرد الذراع بالثقل
3	2.94	*62.24	0	0	6.2	5	93.8	76	مراعاة الوضع الصحيح للقدمين عند رفع الثقل
9	2.90	*52.16	0	0	9.9	8	90.1	73	مراعاة القبضة الصحيحة للبار عند رفع الثقل
19	2.78	*80.22	1.2	1	19.8	16	79	64	مراعاة درجة الحرارة المناسبة في مكان التدريب والمنافسة
21	2.64	*6.53	0	0	35.8	29	64.2	52	مراعاة التوقيت المناسب للتدريب والمنافسة
1	2.96	*69.44	0	0	3.7	3	96.3	78	الالتزام بالسلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة
6	2.91	*128.30	1.2	1	6.2	5	92.6	75	مراعاة الحالة الصحية الجيدة أثناء التدريب والمنافسة
14	2.81	*32.11	0	0	18.5	15	81.5	66	الالتزام بالعدد الكافي لساعات النوم
6	2.91	*133.41	2.5	2	3.7	3	93.8	76	عدم الإفراط في تناول الأكل قبل التدريب
20	2.70	*62.89	2.5	2	24.7	20	72.8	59	عدم المبالغة في تناول السوائل قبل واثاء التدريب والمنافسات
5	2.93	*133.56	1.2	1	4.9	4	93.8	76	الالتزام بالفحوص للاعبين
18	2.79	*98.07	6.2	5	8.6	7	85.2	69	عدم تعاطي المنشطات بصورها المختلفة

• قيمة كا² الجدولية (5.99) عند مستوي (0.05)

يتضح من جدول (1) والخاص بأراء عينة البحث في عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية ان هناك تباين معنوي في استجابات عينة البحث في عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية ، ومن خلال الوزن النسبي لكل عبارة وفقا لاستجابات العينة يتضح ان اكثر العوامل للوقاية من خلال الحالة التدريبية قد احتلت اهمية نسبية تبلغ 2.96 وذلك في مراعاة التدرج بالأحمال التدريبية والالتزام بالسلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة بينما احتلت سلامة طرق الاداء المرتبة التالية بوزن نسبي يبلغ 2.94 وقد ظهر ذلك في التوافق بين قوة عضلات الذراعين والرجلين أثناء الخطف والنتر ومراعاة الوضع الصحيح للقدمين عند رفع

الثقل وتلاهما الالتزام بالفحوص للاعبين بوزن نسبي 2.93 بينما احتل المحافظة على فترات الراحة أثناء التدريب والمسابقات والتوقف أثناء فرد الذراع بالثقل ومراعاة الحالة الصحية الجيدة أثناء التدريب والمنافسة وعدم الإفراط في تناول الأكل قبل التدريب وزن نسبي 2.91 وحصل مراعاة القبضة الصحيحة للبار عند رفع الثقل على وزن نسبي 2.90 .

- عوامل الوقاية من خلال طرق الوقاية:

جدول (2) النسبة المئوية ودلالة الفروق الإحصائية في عوامل الوقاية من خلال طرق الوقاية في رياضة رفع الأثقال

الترتيب	الوزن النسبي	مربع كاي	لا		أحيانا		نعم		السؤال
			%	عدد	%	عدد	%	عدد	
7	2.86	*42.98	0	0	13.6	11	86.4	70	الالتزام بأرض الملعب (الطبلية) المناسبة والقانونية
2	2.91	*133.41	2.5	2	3.7	3	93.8	76	استخدام أدوات رفع الأثقال القانونية
1	2.96	*69.44	0	0	3.7	3	96.3	78	الالتزام بفئات الأوزان والأعمار
6	2.88	*117.85	2.5	2	7.4	6	90.1	73	استخدام بودرة المغنسيوم (المانيزيا) على اليدين واليدين
2	2.91	*55.42	0	0	8.6	7	91.4	74	ارتداء الملابس المناسبة للاعبى رفع الأثقال
4	2.89	*49.00	0	0	11.1	9	88.9	72	ارتداء الحذاء المناسب للاعبى رفع الأثقال
8	2.84	*10.3.63	2.5	2	11.1	9	86.4	70	ارتداء الحزام الواقى للظهر للاعبى رفع الأثقال
4	2.89	*118.22	1.2	1	8.6	7	90.1	73	استخدام الأربطة والبلاستر على الرسغين والركبتين واليدين والأصابع
14	2.58	*65.41	17.3	14	7.4	6	75.3	61	ارتداء واقى اليدين (جوانتى) بدون أصابع (الدس الخاص)
12	2.63	*48.67	3.7	3	29.6	24	66.7	54	استخدام الأربطة الشاش والكريب

									الطبي والجلد على الرسغين والركبة
15	2.42	*32.30	21	17	16	13	63	51	الممارسة بالقبضة الاعتيادية (4) أصابع في جانب والابهام من جانب الآخر
12	2.67	*56.00	3.7	3	25.9	21	70.4	57	الممارسة بالقبضة الخطافية (هوك)

11	2.70	*61.56	1.2	1	27.2	22	71.6	58	القبضة بأربعة أو بخمسة أصابع
15	2.53	*38.74	1.2	1	44.4	36	54.3	44	مراعاة أن تكون المسافة بين القبضتين صغير ومناسبة للجسم
9	2.79	*27.27	0	0	21	17	79	64	مراعاة أن تكون المسافة بين القبضتين متوسطة ومناسبة للجسم
9	2.79	*27.27	0	0	21	17	79	64	مراعاة أن تكون المسافة بين القبضتين كبيرة ومناسبة للجسم

قيمة كا2 الجدولية (5.99) عند مستوي (0.05)

يتضح من جدول (2) والخاص بأراء عينة البحث في عوامل الوقاية من خلال طرق الوقاية المقترحة ان هناك تباين معنوي في استجابات عينة البحث في عوامل الوقاية من خلال طرق الوقاية المقترحة في رياضة رفع الأثقال ومن خلال الوزن النسبي لكل عبارة وفقا لاستجابات العينة يتضح ان اكثر العوامل للوقاية من خلال طرق الوقاية المقترحة قد احتلت اهمية نسبية تبلغ 2.96 وذلك في الالتزام بفئات الأوزان والأعمار بينما احتل استخدام أدوات رفع الأثقال القانونية وارتداء الملابس المناسبة للاعبين رفع الأثقال المرتبة التالية بوزن نسبي 2.91

ثانياً: الوقاية من الاصابات

عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية

يتضح من جدول (1) والخاص بالنسبة المئوية ودلالة الفروق في عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية أن هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين استجابات لاعبي رفع الأثقال عينة البحث في جميع

عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية عند مستوى 0.05 ، وكانت معظم الفروق لصالح الأجابة بنعم مما يدل على اتفاق الآراء على عوامل الوقاية من خلال الحالة التدريبية .

وبالنظر إلى جدول (1) يتضح الوزن النسبي لعوامل الوقاية من الإصابة لدى لاعبي رفع الاثقال العامل الأول: السلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة ويشترك معه عامل تساوى المدى الحركي للذراعين عند أقصى مد مع مراعاة التدرج بالأحمال.

العامل الثالث: التوافق بين قوة عضلات الذراعين والرجلين أثناء الخطف والنتر يشترك معه عامل: مراعاة الوضع الصحيح للقدمين عند رفع الثقل

العامل الخامس: الالتزام بالفحوص للاعبين عند تعاطي المنشطات.

العامل السادس: مراعاة الحالة الصحية الجيدة أثناء التدريب والمنافسة والمحافظة على فترات الراحة أثناء التدريب والمنافسة يشترك معه عامل عدم الإفراط في تناول الأكل قبل التدريب ويشترك معه عامل: التوقف أثناء فرد الذراع بالنقل.

العامل التاسع: مراعاة القبضة الصحيحة للبار عند رفع الثقل.

العامل العاشر: الالتزام بالأداء الفني أثناء الممارسة.

العامل الحادي عشر: المحافظة على المستوى المرتفع للياقة البدنية للاعبين ويشترك معه عامل: تساوى المدى الحركي للذراعين عند أقصى مد.

العامل الثالث عشر: الاهتمام بالفروق الفردية بين اللاعبين عند التدريب .

العامل الرابع عشر: عدم العودة للتدريب قبل اكتمال وعلاج الاصابة ويشترك معه عامل الالتزام بالعدد الكافي لساعات النوم.

العامل السادس عشر: عدم اختصار عدد الايام المحددة للمسابقات.

العامل السابع عشر: الأحماء الجيد أثناء التدريب والمسابقات.

العامل الثامن عشر: عدم تعاطي المنشطات بصورها المختلفة.

العامل التاسع عشر: مراعاة درجة الحرارة المناسبة في مكان التدريب والمنافسة.

العامل العشرون: عدم المبالغة في تناول السوائل قبل وأثناء التدريب والمنافسات.

العامل الواحد والعشرون: مراعاة التوقيت المناسب للتدريب والمنافسة.

ومما سبق يستخلص الباحث أن السلوك الصحي للرياضيين له دور كبير في الوقاية من الاصابات الرياضية وهذا ما اشارت اليه الدراسات السابقة مصطفى جوهر، كاظم جابر (1998) أنه يمكن التقليل من حدوث الإصابات الرياضية بالاختيار الصحيح والمناسب للملابس الرياضية والتعرف على طرق استخدام الأجهزة والأدوات الواقية اللازمة للنشاط الرياضي وإتباع العادات السلوكية الصحية والمحافظة عليها في النوم والراحة و التغذية ومراقبة الوزن والابتعاد عن العادات السيئة مثل التدخين والسهر وإفراط الغذائي (51: 139) .

ويؤكد ريقو و اودرهير Reggio & Other (2001) أن الرياضي يمكنه الوقاية من حدوث الإصابة الرياضية بعدم السهر ، التغذية الجيدة ، عدم إخفاء الإصابة ، الإحماء والتحمير للموسم جيداً بالإضافة إلى تحضير نفسي وذهني وتقوية العضلات واللياقة الجيدة (90) .

ويضيف فان ميلشين Van melchen (1992) أنه يمكن الوقاية من تكرار الإصابة الرياضية عن طريق التركيز على تغيير سلوك الرياضيين من خلال برامج الثقافة الرياضية عن أهمية استكمال إعادة التأهيل والشفاء ، و الاعتراف المبكر بالإصابات ، ومعرفة أسباب وأنواع الإصابات الرياضية التي تعرضوا لها (95 : 330) .

محور اتجاهات الوقاية من حدوث الاصابة

يتضح من جدول (2) والخاص بالنسبة المئوية ودلالة الفروق الإحصائية في عوامل الوقاية من خلال طرق الوقاية أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات لاعبي رفع الاثقال عينة البحث في جميع عوامل الوقاية من خلال طرق الوقاية عند مستوى 0.05 وكانت جميع الفروق لصالح الأجابة بنعم عن (أحياناً ، لا) وهذا يدل على اتفاق الأراء على جميع عوامل الوقاية من خلال الوقاية والمدرجة بالاستبيان .

كما يتضح من نفس الجدول (2و1) الوزن النسبي للعوامل والتي يمكن من خلالها ترتيب عوامل

الوقاية من خلال طرق الوقاية وفقاً لما يلي :

العامل الأول: الالتزام بفئات الازان والاعمار .

العامل الثاني: استخدام أدوات رفع الأثقال القانونية يشترك معه عامل : ارتداء الملابس المناسبة للاعبى رفع الأثقال .

العامل الرابع: ارتداء الحذاء المناسب للاعب رفع الأثقال

يشترك معه عامل : استخدام الأربطة والبلاستر على الرسغين والركبتين واليدين والاصابع .

العامل السادس : استخدام بودرة المغنسيوم .

العامل السابع : الالتزام بأرض الملعب (الطبلية) المناسبة والقانون

العامل الثامن : ارتداء الحزام الواقى للظهر للاعبى رفع الأثقال .

العامل التاسع : مراعاة ان تكون المسافة بين القبضتين متوسطة وقياسية للجسم مع مراعاة ان تكون المسافة بين القبضتين كبيرة ومناسبة للجسم .

العامل الحادى عشر : القبضة بأربعة أو بخمسة أصابع .

العامل الثانى عشر : الممارسة بالقبضة الخطافية (هوك)

يشترك معه عامل : استخدام الاربطة الشاش والكريب الطبى للجلد وعلى الرسغين والركبة

العامل الرابع عشر : ارتداء واقى اليدين (جوانتى) بدون أصابع.

العامل الخامس عشر : الممارسة بالقبضة الاعتيادية (اربعة أصابع فى جانب والابهام من جانب الآخر)

من ترتيب عوامل الوقاية من حدوث الاصابة يمكن القول أن التزام اللاعب بالشروط القانونية الفنية والمهارية ومهام اللاعبين تساعده على الوقاية من حدوث الاصابة الرياضية له أثناء التدريب والمنافسة كما يجب على الطبيب الرياضى إجراء الفحوصات الطبية والصحية للممارس والرياضى قبل البدء بممارسة النشاط الرياضى من أجل الكشف المبكر عن أى مشكلات قد تتفاقم مع ممارسة الرياضة وتقديم العلاج الطبيعى للاصابات والأمراض التى تصيب الرياضى واستخدام أفضل الطرق والوسائل العملية فى مراقبة ومتابعة الرياضى فى سجلات طبية يحتفظ بها كتاريخ طبى للاصابات الرياضية لكل رياضى (48 : 52) .

حيث يؤكد أسامة رياض (2002) على أهمية وجود استمارة خاصة للتقييم الطبى لكل لاعب تسجل

فيها حالته الصحية ومستوى اللياقة البدنية والإصابات السابقة وعلاجها (10:18).

وهذا ما يؤكد مصطفى جوهري، عبد الهادي حلاوة (1994) أنه يجب عمل بطاقة صحية لكل مشارك في النشاط الرياضي، وتحتوي هذه البطاقة على نتائج الفحوصات واختبارات اللياقة البدنية والحالة الصحية والاجتماعية والانحرافات القومية والإصابات التي تعرض لها وطرق علاجها والعمليات الجراحية وذلك بغرض تقويم الحالة الصحية العامة للاعب (50: 310).

ثانياً: التوصيات

- ضرورة وضع سجل لكل لاعب رفع الانتقال يسجل بها البيانات الصحية ومستوى اللياقة البدنية والفحوصات والانحرافات القومية والإصابة التي تعرض لها وطرق علاجها وذلك بغرض التقويم العام للاعب.
- الاهتمام بصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب والمنافسة للاعبين رفع الانتقال.
- إجراء الفحوصات الطبية وفحوص تعاطي المنشطات بصفة دورية للاعبين رفع الانتقال ليس فقط قبل البطولة أو المنافسة ولكن قبل البدء في عملية التدريب.
- استخدام أفضل الأساليب لتقييم الأداء الفني من خلال التحليل البيوميكانيكي للوقوف على التشخيص العلمي الدقيق لأخطاء الأداء الفني والتي قد تكون عنصر أساسي في حدوث الإصابة.
- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بتحديد الإصابات وأماكن حدوثها وطرق الوقاية من الإصابة للاعبين رفع بالانتقال على المراحل السنوية المختلفة وخاصة الناشئين.
- يجب على اللجنة الفنية بالاتحاد الكويتي لرفع الانتقال تطبيق وتعميم نتائج هذه الدراسة على جميع لاعبي رفع الانتقال في المراحل السنوية المختلفة.

المراجع العربية:

- 1- أسامة رياض: الإسعافات الأولية والإصابات الملاعب، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 2- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي - تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة، 1997.
- 3- بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1999.

- 4- زكي محمد حسن ، عماد أبو القاسم علي : الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض العادات والسلوكيات الصحية لدى الصف الأول ثانوي، مؤتمر علمي الدولي ، الإسكندرية ،.2002
- 5- عاطف رشاد خليل : تأثير برنامج تدريبي للقوة والإطالة العضلية على تحسين اختلال التوازن العضلي في العضلات العاملة على مفصل الركبة، دكتوراه غير منشورة، تربية رياضية بنين، جامعة حلوان، 1999.
- 6- عصام عبد الخالق : أسس علم التدريب، الطبعة السادسة، دار المعارف الإسكندرية، 1990.
- 7- علي محمد جلال الدين : الصحة الشخصية للتربية البدنية والرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- 8- علي محمد جلال الدين : الطب الرياضي - الإصابات الرياضية، 1991
- 9- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994
- 10- مرفت السيد يوسف : مشكلات الطب الرياضي مكتبة الشنبهاني، الإسكندرية، 2004.
- 11- مصطفى جوهر ، عبد الهادي حلاوة : الصحة والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار القلم ، الكويت ، 1994.
- 12- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار المعارف، ط2، 2000.
- 13- هاني عبد العزيز الديب : تأثير برنامج تدريبي للقوة على تحسين التوازن العضلي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان 2003.
- 14- هدايات احمد حسين، ناريمان الخطيب : اثر برنامج تدريبي خاصة بتنمية عنصري القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على رفع مستوى اداء بعض المهارات التي تتم بالثني مع المد الفجائي في رياضة الجمباز، انتاج علمي كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة جامعة حلوان، 1986
- 15- وائل السيد فنديل : برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن في قوة العضلات للاعبين الاسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2001.
- 16- وديع ياسين التكريبي : النظريات والتطبيق في رفع الأثقال، الجزء الأول والثاني، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1985.
- المراجع الاجنبية:

570

- 17- James E. : al athletic injuries and rehabilitation w. 13 sounders, company phildoel phiu 1996.
- 18- Kugler A. ; Kruger M. ; Reiningger S.; & Trouillier H.: Muscular imbalance and shoulder pain in Volleyball attackers, British Journal of sports Medicine (Oxford, England) 30 (3), 256–259Rfs 2, Sept 1996.
- 19- Lachmann,s : jenner, j.r.; ed.; blacwgu scientific publishing: oxford; 1994.
- 20- Leo I. : Acceleration and Deceleration phases in the pull, National V16 and V18 Championship Queensland Weightlifting Association,2003.
- 21- Linsi&Woollacott M.;postural muscle responses following changing balance thret in young, stable alde ,and unstable adults,deportment of physical therapy, National Chevy kung UNIVERSITY,NO1 TU-Hsueh Road,Tainan,Taiuay701.Lin31@mail.ncku.edu.TW.MAR.34(1):P37–44. 2002>
- 22-Nadler S. ; Malanga G. ; Feinberg J., Plybicien M. ; titik T.; & Deprince M. : Relationship between hip muscle imbalance and occurrence of low back pain in collegiate athletes, Department of physical medicine and Relationship. UMDNJ, New jersey Medicals chood, AMJ plys Med Rehabil, Aug; 80 (8) : P 572 – 7.2001.
- 23- Namy t. & carek j. : power lifting, weight liftinting, weight lifting and body bulding in fu fh stone da ceds, sport in juries, mechanisma, prevention, treatment, Baltimore, 1999.
- 24-Reggio K. & Other : physical health : Individualized Incentive program modules for physically Disabled . Www. Eric.ed.gov .2007.

571

25- Roneld & ELfz : weight trainiag injuries part. 2 diagnising and managing condition, journal of physician and sports mefieine, voc 26 no 3 march 1998.

26- Steven p. : Yale University, Connecticut, Published the faculty of Education USA 1991.

27- Van Melchen W. : Running injuries , A review of epidemiological literature , sport med ,14 , 320 – 335 . 1992.

استخدام الاتصال والافلام التعليمية في ظل الحجر المنزلي لمعالجة الاخطاء والاحتفاظ للمراحل الفنية

لبعض فعاليات الرمي للاعبي اندية بغداد لفئة الناشئين

ا.م.د. فراس طلعت حسين -تربية الكرخ الثانية

ملخص البحث

572

ان مشكلة البحث هو عدم الاتصال في التدريب بين المدرب واللاعبين بسبب الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا وهذا يسبب بفقدان لاعب المراحل الفنية وخاصة وهو في فئة الناشئين ، أما هدف البحث هو معرفة استخدام الاتصال والافلام التعليمية لمعالجة الاخطاء والاحتفاظ للمراحل الفنية لبعض فعاليات الرمي في ظل الحجر المنزلي لعينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، ثم تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي العاب القوى للمواسم (2019-2020) للأعمار (16-17) سنة لفعالية دفع الثقل (بطريقة الزحف) ورمي القرص لفئة الناشئين من اندية محافظة بغداد ، والبالغ عددهم (14) لاعب ، وتم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية والاحتفاظ ، وكانت اهم الاستنتاجات هو ، اثر التواصل بانتظام للمدرب مع اللاعبين ومشاهدتهم للأفلام التعليمية والبطولات العالمية في تحسنهم للمرحل الفنية الفعالية دفع الثقل ورمي القرص.

The use of communication and educational films under the home quarantine to treat mistakes and preserve the technical stages of some shooting activities for players of Baghdad clubs for the junior category

Abstract

The use of communication and educational films under home quarantine to treat mistakes and preserve the technical stages of some shooting activities for players of Baghdad clubs for the junior category

The research problem is the lack of communication in training between the coach and players due to the home stone in the shadow of the Corona pandemic , and this causes the player to lose technical stages , especially when he is in the junior category , For the research sample the researcher used the experimental method, then the research sample was chosen in an intentional way from athletics players for the seasons (2019-2020) for ages (16-17) years for the effectiveness of pushing the weight (crawl method) and throwing the disc for the youth category of Baghdad Governorate clubs , who are numbered (14) a player ,

and pre and post tests were held and retained , and the most important conclusions were, after the coach regularly communicated with players and watched educational films and world championships in their improvement of the technical stage of the effectiveness , pushing the ball and throwing the disc .

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعيش العالم اليوم حالة من التوتر والقلق والتي تسبب بها التباعد الاجتماعي في ظل جائحة كورونا في مختلف جوانب الحياة واحدة من هذه الجوانب هو النشاط البدني والحركي ، لذلك لا بد من العيش والتخلص من الخوف باستخدام الطرق الصحية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية ومنها التباعد الاجتماعي . ان ممارسة النشاط البدني والحركي من الامور المهمة لكل فرد في المجتمع حيث ينمي قابليتها لمواجهة الضغوط النفسية في الحياة وخاصة الرياضيين اذ يمارسون التدريب ، حيث يعملون على اداء واجباتهم البدنية والحركية فضلا عن الاداء الفني (التكنيك) الذي يتطلب التركيز العالي على مدار الاسبوع .

لقد دفع وباء كورونا (COVID-19) الى تجميد معظم النشاط الرياضي بشكل شبه كامل وتسبب بفرض قيود صارمة على حركة الافراد من ناحية التنقل والالتزام بأداء واجباتهم ، ومن هذه الواجبات هو التزام الرياضيين بالنشاط البدني والحركي الرياضيين بكافة فعاليتهم و واحدة منها فعاليات الرمي المختلفة وتمثل جزء من فعاليات العاب القوى ، التي تتطلب ممارستها كل يوم وذلك الاتقان الاداء المهارى (المرحلة الفنية) وهي الخطوة الاولى في تعلم الفعاليات بفضل شكل والوصل الى الية في الاداء من خلال التقويم الصحيح .

لقد ساهمت هذه الجائحة (COVID-19) في قطع الاتصال بين المدربين واللاعبين مما تسبب في ايقاف التدريب بسبب فرض حظر التجوال ، مما يؤثر ذلك على اتقان الاداء المهارى للاعب ، لذلك لا بد له الاستفادة من استغلال اوقات الحظر للمحافظة على حالته من الناحية المهارية من خلال التدريب في البيت والتواصل مع المدرب ، فضلا عن الاستفادة من الافلام التعليمية والتي تعتبر في الوقت الحالي من الوسائل التي يمكن الوصل اليها بكل سهولة ، حيث تساعد في اصال المعلومات بشكل دقيق .

تكمن أهمية البحث بالتواصل بين المدربين واللاعبين باستخدام الأفلام التعليمية لإتقان والحفاظ على المراحل الفنية لبعض فعاليات الرمي وخاصة لفئة الناشئين لانهما في بداية تعلمهم وعدم اكتمال الاداء المهارى والوصول الى الية في الاداء .

1-2 مشكلة البحث :

ان التدريب والتعليم لإتقان الاداء المهارى لأي فعالية في مرحلة الناشئين تكون في بداية التكوين الصحيح الاداء الحركي ، مما يتطلب الاستمرار بالتدريب للحفاظ على ما وصل اليه اللاعب من تكتيك (للمراحل الفنية) ، اذ يؤثر القطع في التدريب والتعليم لهذه المرحلة بشكل كبير في فقدان ما وصل اليها من اداء مهاري .

تحتاج المراحل الفنية لفعاليات الرمي الى المتابعة بصورة مستمرة لأغلب ايام الاسبوع من قبل المدرب وذلك لتعليم المراحل الفنية وتصحيح الاخطاء الفنية للاعبين الناشئين ، فضلا عن الالتزام والتدريب من قبل اللاعبين لأداء الشكل المتكامل للوحدة التدريبية ، لذ يتطلب الاتصال من خلال التواجد والتدريب اليومي من قبل المدرب واللاعبين على حدا سوء ، وبما ان جائحة كورونا (COVID-19) وما عملته من قطع الاتصال لذا يجيب حل هذه المشكلة من خلال استخدام تقنيات تعليمية ، واحدة منها الافلام التعليمية ، اذ انها تسهم في مساعدة المدرب واللاعبين في توصيل ما يريده المدرب من لاعب (المستقبل) من خلال مشاهدة محتوى الفلم التعليمي وتقديم التغذية الراجعة من قبل المدرب الى اللاعبين .

لذلك تكمن مشكلة البحث هو عدم الاتصال في التعلم والتدريب بين المدرب واللاعبين بسبب الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا وهذا يسبب بفقدان لاعب المراحل الفنية وخاصة وهو في فئة الناشئين، لذلك ارتأى البحث استخدام الاتصال بواسطة الافلام التعليمية مع المدرب لمعرفة مدى الاستفادة من هذه التجربة ومدى تأثيرها على للاعبين.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1- معرفة استخدام الاتصال والافلام التعليمية في ظل الحجر المنزلي لمعالجة الاخطاء للمراحل الفنية لبعض فعاليات الرمي لعينة البحث.

2- معرفة استخدام الاتصال والافلام التعليمية في ظل الحجر المنزلي للاحتفاظ للمراحل الفنية لبعض فعاليات الرمي لعينة البحث.

4-1 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة في متغيرات البحث.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية متباينة في اختبار الاحتفاظ في متغيرات البحث.

5-1 مجالات البحث:

تحدد مجالات البحث في الآتي:

1- المجال البشري: عينة من لاعبي اندية بغداد فئة الناشئين لدفع الثقل ورمي القرص.

2- المجال الزمني: 2020/3/22 - 2020/5/21.

3- المجال المكاني: مساكن المدربين واللاعبين.

2- الدراسات النظرية والمرتبطة:

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 الاتصال الرياضي:

تمثل الاتصالات جزء من حياة الفرد قد تكون هذه على شكل اتصال لفظي او غير لفظي اذ يعملان على نقل الافكار والمعلومات والميول والاتجاهات بين افراد المجتمع وفي كافة المجالات السياسية والاقتصادية والفنية والرياضية ، في الماضي كانت محدود وبطيئة بين قارات العالم اما الان اصبحت يتم نقلها بصورة اسرع اي بسرعة فائقة وواضحة ومتكاملة بفضل التطور والتقدم التكنولوجي الهائل الى جميع ارجاء العالم بواسطة شبكة الانترنت عبر الدوائر التلفزيونية ومواقع التواصل الاجتماعي ... الخ ، اذ عملت على اختصار المسافات متجاوزة كل حدود العالم الجغرافية من اجل التفاهم والتواصل بين افراد المجتمع ، ان التطورات السريعة في سرعة شبكة الانترنت ساهمت بشكل كبير في عملية الاتصال ولها تأثير واضح في تشجيع واستخدام الاتصال من اجل انجاز الواجبات المنوطة لكل فرد .

لذلك ان التغيير الذي حصل في ظل جائحة كورونا كان لا بد من الرجوع الى نظرية الاتصال واستخدام قنوات الاتصال وهي الطريقة المناسبة للتواصل بين المدرب ولاعبين وذلك بسبب الظروف البيئية والاجتماعية

والصعوبات في كافة متطلبات الحياة تؤدي الى تغيير نمط الحياة لكل فرد (رياضي)، اذ يذكر امين انور الخولي وضياء الدين محمد: ان الظروف البيئية واحدة من ادوات تحقيق الاتصال (2:43).

لذ فان كافة الالعاب الرياضية الفردية والجماعية تحتاج الى اتصال بين المدرب واللاعب او لاعبين فيما بينهم او باستخدام التلفزيون او جهاز فيديو والحاسوب وافلام التعليمية او الصور وفي الوقت الحاضر استخدام اجهزة الهاتف الذكي ، وذلك النقل (الرسالة) وتبادل المعلومات وأفكار المراد تطبيقها وتنفيذها بدقة وداء عالي داخل الملعب اثناء التمرين او مباره او سباق فضلا عن اكتساب المهارات او تعلمها وتطويرها لمختلف المستويات من مرحلة الاشبال الى المستويات العليا ، لذلك هناك وسائل اتصال كثيرة التي من خلالها يتم ارسال رسالة الى للاعب قد يكون اتصال لفظي مرئية وسمعية من المدرب او (فيديو) او غير اللفظي مثل ايماءات تعبيرات وجه او يد المدرب وهذا ما نشاهد في سباقات العاب القوى بشكل واضح اثناء اداء لاعب الى فعالية الرمي او القفز يتبعها توجيه من المدرب لفظي او غير اللفظي ، ان الاتصال من الاساس الاساسية في التدريب ، وهذا ما يتفق البحث مع بيتر تومسون : مهارة الاتصال في حد ذاتها تعد اساسا للتدريب على المهارات الاساسية لذ على كافة العاملين في مجال التدريب ان يعملوا على تنمية وتطوير مهارة الاتصال لديهم (4:30) .

لذ ان مفهوم الاتصال هو عملية نقل هادفة للمعلومات من شخص الى اخر، من اجل التفاهم والتبادل بينهما (3:24) ، ويعرف الاتصال هو "عملية تفاعل ايجابي بين طرفين تتسم بالتنظيم والتخطيط لتحقيق اهداف محددة ذوات طبيعة معرفية او قيمية او مهارية بوسائل تساعد على تحقيق تلك الأهداف باقل جهد واقصر وقت يبذله اطراف الاتصال" (7:54) ويعرفه البحث في المجال الرياضي هو استقبال المعلومات المرئية والسمعية من قبل المستقبل للتفسيرها ومناقشتها وتطبيقها في مجال تخصصه .

2-1-2 عناصر الاتصال :

تشير اكثر المصادر ان عناصر الاتصال ثابتة ومتراصة فيما بينها اذ تكلمة واحدة مع الاخرى وتأثر بشكل واضح في المستقبل وتكون اما ايجابية او سلبية ، ان العناصر السائدة للاتصال كالاتي : (المرسل ، الرسالة ، قناة الاتصال ، المستقبل ، التغذية الراجعة ، التشويش ظروف بيئة الاتصال) (9:19) (6:87) .

- 1- المرسل : يقوم ارسال معلومات الى المستقبل ، يكون هنا المرسل اما انسان (مدرّب ، مساعد مدرّب ، اداري) او اله (الحاسوب ، افلام ، هاتف ذكي ... الخ) .
- 2- الرسالة : هي معلومات او مهارات يتم نقلها الى المستقبل وعلى شكل لفظي او غير لفظي او عن طريق افلام او صورة ... الخ .
- 3- قناة الاتصال : تتقل محتوى الرسالة من المرسل الى المستقبل وبالعكس وهناك انواع مختلفة من قنوات الاتصال مثل المدرّب والكتب وافلام التعليمية ورسوم ... الخ .
- 4- المستقبل : يقوم باستلام الرسالة من قبل المرسل بواسطة قناة الاتصال ويعمل على تفسيرها وما تحتويها ، اذ يتفاعل معها ان كانت ايجابيا ويرفضها ان كانت سلبيا هذا يتوقف على قدرة المستقبل واستعداده الفهم الرسالة .
- 5- التغذية الراجعة : لكل اتصال استرجاع وتذاكر المعلومات (تغذية راجعة) وهي من الاساس القوية في عملية التعلم والتعليم والتدريب وبدونها لا يكون اتصال مؤثر اي عدم استعادة معلومات وتصحيح اخطاء .
- 6- التشويش : وهذا يؤثر على المرسل والمستقبل بسبب عوامل داخلية وخارجية في عملية الاتصال مما ينتج عنه اثار سلبية لا تساعده في فهم محتوى الرسالة الموجه اليه مثل الظروف البيئية الحرارة والبرودة .

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينه البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي العاب القوى للمواسم (2019-2020) للأعمار (16-17) سنة لفعالية دفع النقل (بطريقة الزحف) ورمي القرص لفئة الناشئين من اندية محافظة بغداد ،

والبالغ عددهم (17) لاعب ، وتم استبعاد (3) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية واصبح العدد النهائي (14) مقسمين الى (7) لاعبين لكل فعالية .

3-3 أدوات وأجهزة البحث :

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل ورمي القرص .
- شبكة انتر نت .
- شبكة اليوتيوب .
- افلام تعليمية معدة من قبل الاتحاد الدولي لفعالية دفع الثقل .
- افلام لبطولة العالم والدورات الاولمبية والدوري الماسي .
- برنامج free conference call .
- برنامج zoom cloud .
- برنامج whatsapp messenger .
- الهاتف الذكي نوع ايفون عدد (9) .
- الهاتف الذكي نوع سامسونج عدد (13) .
- استخدام ادوات تعليمية بسيطة لأداء التكنيك .

3-4 التجربة الاستطلاعية :

قبل البدء بإجراءات البحث ، قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف (2020/3/22) ، على عينة عشوائية والبالغ عددهم (3) لاعبين وهم من خارج عينة البحث وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التعرف إلى المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراء البحث وخاصة تعتبر تجربة جديدة وخاصة تصوير لاعب لنفسه اثناء التمرين واثناء تقويم الاداء .

3-5 استمارة تقويم الاداء الفني لدفع الثقل ورمي القرص :

قام الباحث بأعداد استمارة تقويم مستوى الاداء الفني لفعالية دفع الثقل ورمي القرص معتمدا على التسلسل الحركي الكامل بعد اخذ رأي الخبراء المختصين* في الاستمارة وتوزيع الدرجات لكل مرحلة من الأداء الفني كما في الملحق رقم (1)، تم ارسال الاستمارة عبر البريد الالكتروني.

3-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 التجربة الرئيسية :

- توزيع افلام تعليمية موضحة فيها المراحل الفنية الفعالية (التكنيك) دفع الثقل ورمي القرص وتم ارسالها عن طريق موبايل، وكانت هذه الافلام مصممه باستخدام ادوات رمي وبدونها.
- توزيع افلام عن بطولة العالم والدورات الاولمبية والدوري الماسي لأبطال عالميا تستخدمه كنموذج للاعبين.
- توزيع الافلام على المدربين واللاعبين، علما انها موجودة على موقع لا يوتيوب.
- مشاهدة الافلام من قبل اللاعبين بواسطة جهاز موبايل كل واحد منهم منفردا.
- الاتفاق مع المدربين واللاعبين استخدام اجهزة موبايل في التدريب المراحل الفني.
- بعد مشاهدة اللاعب الفلم التعليمي يقوم بالأداء، ويتم مشاهدته من قبل المدرب عبر جهاز الموبايل المعالجة الاخطاء وتصحيحها.
- تعليم اللاعبين في وضع موبايل بشكل صحيح لكي يشاهد المدرب الأداء في كل جوانبه، فضلا عن تقويم الاداء من قبل الخبراء لعينة البحث.

3-6-2 اجراءات التصوير :

* أ.د. محمد جاسم محمد اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية للبنات - جامعة بغداد.
 أ.م.د. محمد جاسم عثمان - اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
 أ.م.د. حيدر نوار حسين - اختصاص الساحة والميدان - وزارة التربية.
 م.د. ناصر حسين علي - اختصاص الساحة والميدان / كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة.
 م.د. حسين جابر عيود - اختصاص الساحة والميدان - وزارة التربية.

580

قام البحث بشرح التصوير العينة البحث وذلك من خلال تصوير اللاعب لنفسه في المنزل وذلك للحفاظ على سلامة الجميع من وباء كورونا وهذا جزء من مشكلة البحث، يوضع موبايل امامه لاعب بشكل صحيح يستطيع المقوم تقويمه، يوضع موبايل على بعد (5م) وعلى ارتفاع (1.40م).

3-6-3 الاختبار المستخدم:

قام الباحث باستخدام اختبار دفع الثقل واختبار رمي القرص بالشكل التام أي التسلسل الحركي الكامل، وذلك القياس الاداء الفني (المرحلة الفنية) للدفع والرمي، وتم استخدامه في الاختبارات كافة باداوت رمي بسيطة.

3-6-4 الاختبار القبلي:

تم اجراء اختبار قبلي يوم الاثنين الموافق (2020/3/23) على عينة البحث من اجل تقويم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل ورمي القرص، قام بتقويم الاداء الفني الخبراء المختصين* في العاب القوى.

3-6-5 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الخميس الموافق (2020/5/14)، من اجل معرفة هل هناك فرق بين الاختبار القبلي والبعدي من حيث طبيعة الأداء الفني، إذ كانت الأوضاع في الاختبار البعدي نفسها في الاختبار القبلي من حيث المكان والزمن وأجراء الاختبار لعينة البحث.

3-6-7 اختبار الاحتفاظ :

تم اجري اختبار الاحتفاظ بعد مرور سبع ايام من اجراء الاختبار البعدي ، تم الاختبار يوم 2020/5/21 لمعرفة مدى الاحتفاظ وتجنب الاخطاء في الدفع الثقل ورمي القرص .

3-8 الوسائل الاحصائية :

- استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة نتائج البحث .
- قياس الاحتفاظ المطلق .

* أ.د. محمد جاسم محمد اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية للبنات - جامعة بغداد .

أ.م.د. حيدر نوار حسين - اختصاص الساحة والميدان - وزارة التربية .

أ.م.د. حيدر فياض حمد - اختصاص الساحة والميدان / كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة .

• مقدار الفقدان الحاصل .

• مقدار الفقدان الحاصل = البعدي - الاحتفاظ

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفعالية دفع الثقل ورمي القرص

للاختبارات القبلية والبعدي والاحتفاظ والنسيان :

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي والاحتفاظ والنسيان :

النسيان	الاحتفاظ		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المرحلة	الفعالية
	ع	س	ع	س	ع	س		
0.013	1.178	11.115	1.182	11.128	1.112	10.714	الاعداد	دفع الثقل
0.029	0.470	15.348	0.471	15.377	0.487	15.285	بناء القوة (الزحف)	
0.025	1.048	20.202	1.045	20.227	1.069	20.142	رمي	
0.016	0.843	5.391	0.842	5.407	0.899	5.142	تغطية	
0.015	1.191	11.092	1.191	11.107	1.123	10.700	مرجحات	رمي القرص
0.033	0.738	17.668	0.744	17.701	0.748	17.642	بناء القوة (الدوران)	
0.023	0.798	17.625	0.806	17.648	0.794	17.588	رمي	
0.018	0.880	5.352	0.877	5.370	0.899	5.138	تغطية	

من الجدول (1) يتبين :

- في مرحلة الاعداد لفعالية دفع الثقل : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبلية ، والبعدي ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (10.714) ، (11.0128) ، (11.115) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (1.112) ، (1.182) ، (1.178) على التوالي ، في حين بلغ النسيان (0.013) .
- في مرحلة بناء القوة (الزحف) لفعالية دفع الثقل : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبلية ، والبعدي ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (15.285) ، (15.377) ، (15.348) ،

وبانحرافات معيارية قدرها ، (0.487) ، (0.471) ، (0.470) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.029) .

- في مرحلة الرمي لفعالية دفع الثقل : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبليّة ، والبعدية ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (20.142) ، (20.227) ، (20.202) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (1.069) ، (1.045) ، (1.048) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.025) .

- في مرحلة التغطية لفعالية دفع الثقل : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبليّة ، والبعدية ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (5.142) ، (5.407) ، (5.391) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (0.899) ، (0.842) ، (0.843) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.016) .

- في مرحلة المرجحات لفعالية رمي القرص : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبليّة ، والبعدية ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (10.700) ، (11.107) ، (11.092) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (1.123) ، (1.191) ، (1.191) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.015) .

- في مرحلة بناء القوة (الدوران) لفعالية رمي القرص : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبليّة ، والبعدية ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (17.624) ، (17.701) ، (17.668) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (0.748) ، (0.744) ، (0.738) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.033) .

- في مرحلة الرمي لفعالية رمي القرص : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبليّة ، والبعدية ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (17.588) ، (17.648) ، (17.625) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (0.794) ، (0.806) ، (0.798) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.023) .

- في مرحلة التغطية لفعالية رمي القرص : ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة للاختبارات (القبليّة ، والبعدية ، والاحتفاظ) قد بلغت ، (5.142) ، (5.370) ، (5.352) ، وبانحرافات معيارية قدرها ، (0.899) ، (0.877) ، (0.880) على التوالي في حين بلغ النسيان (0.018) .

4-2 عرض وتحليل فرق الأوساط الحسابية ، وانحرافه المعياري ، وقيمة (t) المحسوبة ، ودلالة الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي ، لفعالية دفع الثقل ورمي القرص :

الجدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية ، وانحرافه المعياري ، وقيمة (t) المحسوبة ، ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي :

الفعالية	المرحلة	ف	ع ف	قيمة (t) المحتسبة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	دلالة الفروق
دفع الثقل	الاعداد	0.414	0.134	8.148	0.000	6	معنوي
	بناء القوة (الزحف)	0.091	0.035	6.799	0.000	6	معنوي
	الرمي 0.621	0.084	0.026	8.262	0.000	6	معنوي
	تغطية	0.264	0.074	9.348	0.000	6	معنوي
رمي القرص	الاعداد	0.407	0.142	7.550	0.000	6	معنوي
	بناء القوة (الدوران)	0.058	0.022	6.833	0.000	6	معنوي
	الرمي	0.060	0.020	7.937	0.000	6	معنوي
	التغطية	0.231	0.057	10.424	0.000	6	معنوي

من الجدول (2) يتبين إنه :

- في مرحلة الاعداد لفعالية دفع الثقل : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.414) ، وبانحراف معياري قدره (0.134) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.148) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- في مرحلة بناء القوة (الزحف) لفعالية دفع الثقل : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.9171) ، وبانحراف معياري قدره (0.356) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.799) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

- في مرحلة الرمي لفعالية دفع الثقل : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.084) ، وبانحراف معياري قدره (0.026) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.262) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- في مرحلة التغطية لفعالية دفع الثقل : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.264) ، وبانحراف معياري قدره (0.074) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.348) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- في مرحلة المرجحات لفعالية رمي القرص : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.407) ، وبانحراف معياري قدره (0.142) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.55) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- في مرحلة بناء القوة (الدوران) لفعالية رمي القرص : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.058) ، وبانحراف معياري قدره (0.022) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.833) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- في مرحلة الرمي لفعالية رمي القرص : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.060) ، وبانحراف معياري قدره (0.020) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.937) ، وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- في مرحلة التغطية لفعالية رمي القرص : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0.227) ، وبانحراف معياري قدره (0.057) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.031) ،

وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج اعلاه في الجداول (1،2) نلاحظ هناك تطور لعينة البحث في الاختبار البعدي فضلا عن الاحتفاظ في متغيرات البحث كافة للمراحل الفنية لفعالية دفع الثقل ورمي القرص يعود هذا الى الاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع ، يعمل الانقطاع عن التدريب على نسيان وتشويش لدى الرياضي وخاصة في المراحل الفنية لأداء تكنيك بشكل تسلسل حركي معين وهو في بداية تعلمه لأي فعالية رياضية او مستمر لفترة قليلة من التدريب بمعنى ليس له عمر تدريب وهو في فئة الناشئين ، لذلك ان الاستمرار في التدريب يساعد على فهم وادراك الاداء المهارى بشكل متكامل لكل المراحل الفنية في الفعالتين ، ان بقاء الحظر المنزلي في ظل جائحة كورونا والاستمرار على التدريب في المنزل وعدم الذهاب الى مكان التدريب واستخدام قناة الاتصال ساعد في اعطاء الدافعية للرياضيين للزيادة في التدريب من خلال التواصل مع المدرب ومشاهدة الافلام ويذكر اسامة كامل راتب تنمي الدافعية للاعبين بطريقة غير مباشرة بسبب تغير مكان التدريب (1:71) .

ساعد التنسيق بين الاتصال اللفظي وغير اللفظي الرياضيين في تحسن وتطور بشكل بسيط في تكنيك المراحل الفنية من خلال توجيه المدربين بكلام اللفظي له تأثيرها في ترسيخ الاحتفاظ وعدم النسيان بسهولة وتجنب الاخطاء الفنية في الاداء المهارى ، فضلا عن مشاهدة الافلام التعليمية والتي تمثل شكل الاتصال بين الرياضي وآلة ، اذ هنا الرياضي يسمع ويرى فقط ولا يستطيع يتبادل المعلومات للنموذج العالمي المتقدم بشكل كبيرة بتفانها الى مرحلة الالية في الرمي عكس الاتصال اللفظي ، اي كان هناك توافق بين توجيهات المدرب ومشاهدة الافلام ويذكر بيتر تومسون اذ كانت الرسالة اللفظية التي نرسلها صحيحة ودقيقة فمن الضروري يدعمها الاتصال غير اللفظي بشرط ان يكون ضمن نفس المحتوى الرسالة اللفظية (4:33) .

احد مصداقية الاتصال في هذه المرحلة احترام اللاعبين للمدرب اذ يكون مطيعين له ومحبين وذلك بسبب دخولهم في عالم لم يعرفوها من قبل لذلك نرى احترام المدرب ساعد في اتقان الوجبات المطلوبة من قبل

الرياضيين، ويشير مفتي ابراهيم مدرب الصغار يعمل بسهولة معهم في التفاعل اذ يصدقون كل ما يقوله (288:8) .

كان دور مهم التغذية الراجعة في معالجة الاخطاء لفعاليات الرمي اذ تعتبر من الأمور الواجبة في عملية التدريب ومن خلالها يتم اكتشاف الاخطاء وتصحيحها ، واستخدام عينة البحث التغذية راجعة خارجية من قبل المدرب او مشاهدة الافلام ، وداخليه من قبلهم بعد وصولهم الى مرحلة جيدة من الاداء المهارى ويؤكد تومسون بدون تغذية راجعة لن يعرف لاعب اين يركز من اجل تحسين ادائه (28:4) ، ويذكر امين انور الخولي وضياء الدين محمد ان تقديم التغذية الراجعة تساعده في تعزيز تعلم وتطور المهارات الرياضية والحركية

ساعدت استخدام التكنولوجيا المتطورة (الهاتف الذكي) تحسين عينة البحث فضلا عن ان الافلام تحتوي على تفاصيل المراحل الفنية بصورة بطيئة ومفاصلة لكل مرحلة وتقوم بتفسيرها بدقة واضحة ويشير امين انور الخولي وضياء الدين محمد ان استخدام الافلام السينمائية في تعليم وتدريب خمس مسابقات في العاب القوى يعود الى 1936 فضلا عن عام 1939 في فعالية الوثب العالي من خلال عرض فلم لأبطال هذه الفعالية (43:2) ، ويتفق البحث مع عبد الرزاق كاظم واخرون ان التقنيات التكنولوجية تساعد على رفع مستوى الفرد والاستفادة من المعارف والحقائق العلمية وتقليل الفاقد من الوقت وتضييق الجهل باستخدامها (27:5) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- اثر تواصل المدرب مع لاعبين ومشاهدتهم للأفلام التعليمية والبطولات العالمية في تحسنهم للمرحل الفنية الفعالية دفع النقل ورمي القرص .

- 2- الانتظام على التواصل ساعد في تحسن الاداء الفني للمرحل الفنية الفعالية دفع الثقل ورمي القرص لعينة البحث .
- 3- الاستمرار في معالجة الاخطاء وتصحيحها وتقديم التغذية الراجعة الخارجية من قبل المدرب ولاعب نفسه عمل على تحسن عينة البحث .
- 4- تعتبر هذه التجربة جديدة على لاعبين مما دفعهم الى التشويق واستمرارهم على التدريب لأنها تمثل لهم شيء جديد لمعرفة مدى الاستفادة منها .
- 5- كثرة وتكرار مشاهدة الافلام والنماذج العالمية من قبل اللاعبين ساعد على اكتساب اداء فني للمرحل الفني .
- 6- كان دور مهم الهاتف الذكي في التواصل بين المدربين ولاعبين كذلك مشاهدة الافلام .
- 2-5 التوصيات :
- 1- في ظل جائحة كورونا واستمرارها يتم استخدام التواصل بين المدرب ولاعبين وذلك لعدم الانقطاع عن التدريب وخاصة للفعاليات التي تحتاج لتداخل من قبل المدرب بسبب احتوائها على تكتيك خاصة بها .
- 2- يبقى التواصل مهم في حالة انتهاء جائحة كورونا بين المدربين ولاعبين من خلال استخدام الهاتف الذكي لمشاهدة ومتابعة الافلام التي تصدر من قبل الاتحاد الدولي العاب القوى وخاصة هناك تطور واضح في الاداء للفعاليات المختلفة .
- 3- اقامة دورات الى المدربين ولاعبين باستخدام هذه التجربة من اجل التواصل في التدريب خوفا من أي طارئ يحصل للمستقبل .
- 4- اجراء بحوث مشابهة في مختلف الفعاليات والالعاب الرياضية .
- 5- تعميم هذه التجربة لكافة المؤسسات الرياضية في العراق والخارج .

المصادر

- اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية تبيقات في المجال الرياضي ، ط1 : (مدنية نصر ، دار الفكر العربي ، 2000) .

- امين انور الخولي وضياء الدين محمد ؛ تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي ، ط1 : (مدنية نصر ، دار الفكر العربي ، 2009) .
- بلال خلف السكارنة ؛ مهارات الاتصال ، ط1 : (عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، 2015) .
- بيتر ج . ل تومسون ؛ المدخل التدريب ، ترجمة : مركز التنمية الاقليمي : (القاهرة ، ب م ، 2009) .
- عبد الرزاق كاظم واخرون ؛ دليل معلم التربية الرياضية المرحلة الاعدادية والمهنية ، ط1 : (بغداد ، مطبعة ايلاف ، 2016) .
- علي فرجاني ؛ العلاقات العامة واستراتيجيات الاتصال ، ط1 : (عمان ، دار امجد للنشر والتوزيع ، 2018) .
- محسن علي عطية ؛ تكنولوجيا الاتصال في التعليم الفعال ، ط1 : (عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2008) .
- مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) .
- هادي مشعان ربيع ؛ تكنولوجيا التعليم المعاصر ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2006) .

أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي

الدكتور محمود حسني الأطرش
الأستاذ أحمد مفلح

ملخص البحث

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة الدراسة من (22) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي، واستخدم برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة اعتماد المدربين للأختبارات المهارية لناشئي كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها .

The impact of a proposed training program on the mini-stadiums on some physical variables of the football beginners at Osrin Sports Club

Abstract

The study aimed to identify the effect of a proposed training program on mini-stadiums on some physical variables of the football beginners in Osrin Sports Club, and to achieve this, the study was conducted on a study sample of (22) players from amongst the young footballers in the Osrin Sports Club, who were chosen by the intentional method (intentional)) From the study population, and the researcher used the experimental method in one of the two groups (experimental and control) and conducting pre and post measurements, and used

the Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) program to analyze the data and arrive at the results of the study. Among the most important findings of the researcher is that there are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the average post-measurement of all physical variables between members of the experimental and control groups and for the benefit of members of the experimental group. Football when evaluating, diagnosing, selecting and using.

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء. (النمري، 2013) وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة. (الأطرش، 2008) وأصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذلك مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما أضر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية وال نفسية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، ود أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حالياً هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دوراً هاماً وسبباً من أسباب الفوز لهذه الفرق. (علاوي، 1992) وللوصول إلى هذا المستوى يجب على المدرب التخطيط أثناء التدريب بما ينسجم بمتطلبات وقابليات اللاعبين المهارية، البدنية، الخططية، والنفسية، وبالتالي سوف يحصل اللاعبون تدريجياً

إلى مستوى وفق متطلبات الأداء في مواقف اللعب المختلفة، إذ أن المدرب يوجه واللاعب يرفع من مستوى أدائه عندما يستجيب لخطط اللعب الأساسية. وإن التخطيط يفرض على المدرب أن يكون ملماً بكل الإلمام بفن كرة القدم كما أشار أبو عبده والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة. كلما اقترب ظروف التمرين من ظروف المنافسة الرياضية، كان التمرين أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً. (حمادة، 1997)

مشكلة الدراسة :

من خلال خبرة الباحثان كونه لاعبين في الفريق الأول لنادي أوصرين الرياضي ومدربين لناشئ النادي، وعدم وجود ملاعب كبيرة في النادي، يقوم الباحثون في تحسين المستوى البدني لدى الناشئين من خلال الملاعب المصغرة، وبالتالي تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدره اللاعب على الأداء والتفكير الجيد، وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف، ويتكرر التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب، والتحرك المطلوب، وأيضاً للمواقف المحتمل مجابتهها أثناء المباراة، ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب مصغرة ذات مساحات مختلفة . ويرى البساطي (2000) بأن التدريبات على الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات الرياضية، يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات، حيث يؤدي إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات، وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة، وعليه فإن التدريبات على الملاعب

المصغرة أساساً لأكتساب اللاعبين العديد من النواحي البدنية والمهارية والخطئية، وكيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن اليقظة بكل منافس وزميل، وتتم هذه المواقف عادة في مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني .

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط الآتية:

1. يكون لهذه الدراسة دور كبير في تنمية وصقل القدرات البدنية لأهميتها للاعب الناشئ بكرة القدم في فلسطين.

2. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية على ألعاب أخرى.

3. التعرف إلى مستوى المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى الأهداف الآتية:

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي لدى المجموعة الضابطة .

2. أثر البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي لدى المجموعة التجريبية .

3. التعرف إلى الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي .

فرضيات الدراسة

ستسعى الدراسة الحالية إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض

المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم تعزى لمتغير المجموعة .

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: يتكون من ناشئ كرة القدم بنادي أوصرين الرياضي والبالغ عددهم (34) لاعباً.
 - المجال المكاني: سيكون على الملاعب المصغرة نادي أوصرين الرياضي .
 - المجال الزمني: يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة وتأثيرها على النواحي البدنية والمهارية بالفترة الزمنية (2020/7/1-2020/9/2) لدى ناشئ كرة القدم بالصبغة الغربية .
- مصطلحات الدراسة:

- الملاعب المصغرة: هي مساحات تحدد حسب هدف التدريب في مواقف مماثلة للأداء الفعلي أثناء المباريات. (الأطرش وأبو شهاب، 2018)
 - كرة القدم المصغرة: هي تلك اللعبة التي تجري في مساحة صغيرة ومحدودة وبقوانين يفرضها المدرب لخدمة هدف معين . (مختار، 2006)
 - الصفات البدنية: مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس. (حسنين، 1998)
- الدراسات السابقة:

- قام حجاب وآخرين (2019) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة، والتعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط لكرة القدم، وقام الباحثون في اختيار العينة من مجموعتين (تجريبية وضابطة) ولكل مجموعة (10) لاعبين، ومن أهم النتائج التي توصل اليه الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي

والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين .

- قام الأطرش وآخرين (2019) بدراسة هدفت التعرف إلى " أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية "، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق أسلامي قلقيلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً، ومثلت المجموعة الضابطة ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة.

- قام أبو زبيدة وآخرون (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية الأختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة التصويب ضربة الجزاء (86.36%)، تصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%) .

- دراسة خلف وآخرون (2016) والتي هدفت الى معرفة تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م، والجري المتعرج بين الحواجز) وأداء

بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة، التصويب) بكرة القدم، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، مقسمين الى مجموعتين (15) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية و(15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة، استخدم الباحثين بأن تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة تملك تأثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للمصالات .

- أجرى سويدان (2015) دراسة هدفت "التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن (14) سنة في الضفة الغربية- فلسطين، ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي اشتمل على المتغيرات البدنية الآتي (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والقوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة. حيث تكونت المجموعة التجريبية من (15) ناشئاً من أكاديمية الواعدين لكرة القدم في مدينة نابلس، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) ناشئاً من نادي الاتحاد النابلسي، وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- وقام شرجي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14- 16) سنة، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التدريبي تبعاً لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة، ومن أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث استخدم البرنامج

التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

- وأجرى سلامة (2013) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية الفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14 - 16) عاماً، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتلك. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التدريب الفتري عالي الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي بعد أداء اختبار كوبر. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبيين في تنمية الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

- وقام زيميك (Zimek, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.

- وأجرى ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر العدو لمسافات قصيرة مقابل تكرار العدو لمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (14 - 15) سنة"، وتم إجراء القياسات قبل وبعد (8) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4 - 6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (5م) أربع

مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4-6) مجموعات عدو (200م) بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة اللاأوكسجينية ممثلة في عدو (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وزمن عدو (250م)، والرشاقة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين.

- كما وأجرى الداوود (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي"، واستخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (2010) وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات قيد الدراسة ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- وقام شرعب (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى "مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية وبناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (145) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام (2010 / 2011)م، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) أندية، وقد تم ترشيح ستة اختبارات بدنية وسنة اختبارات مهارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية كانت على النحو التالي: (1500م) جري (6.225 ثانية)، (30م) عدو (4.700 ثانية)، الوثب العمودي من الثبات (39.903سم)، الجلوس من الرقود (30 ثانية) (26.358 مرة)، الجري المتعرج لبارو (18.914

ثانية)، المرونة من وضع الجلوس الطويل (8.606م)، كذلك أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم.

- كما وقام جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) بدراسة هدفت إلى "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو (5م)، والتسارع من خلال (10م) عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو (30م)، والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) وإجراء القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم للناشئين في نادي أوصرين الرياضي والبالغ عددهم ما يقارب (34) ناشئاً وفقاً لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي (2019-2012).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (22) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغير الطول والوزن والعمر.

الجدول رقم (1): صفات أفراد عينة الدراسة (ن=22).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة).	14.11	0.79	0.17-
الوزن (كغم).	53.54	3.33	0.49
طول القامة (سم).	160.82	2.94	0.68

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر والوزن وطول القامة تراوحت ما بين (± 3) ، ومما يدل ذلك على تجانس العينة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل. وبالتالي تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين مستأويتين، المجموعة الأولى (التجريبية) والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية (الضابطة) والتي خضعت للبرنامج التدريبي الاعتيادي. وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة القياس القبلي في المتغير البدنية قيد الدراسة، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتكافؤ على القياس القبلي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=22).

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن=11)		الضابطة (ن=11)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
العمر	سنة	14.13	0.77	14.09	0.83	0.132	0.896
الوزن	كغم	52.64	3.23	54.45	3.33	1.030-	0.208
طول القامة	سم	160.18	2.44	161.54	3.35	1.089-	0.289
التحمل (جري 800 م).	دقيقة	2.47	0.07	2.49	0.06	0.429-	0.672

0.055	2.040-	0.25	5.08	0.25	4.86	ثانية	السرعة (عدو 30 م).
0.708	0.379	2.05	49.73	2.43	50.09	ثانية	الرشاقة (بارو).
0.386	0.887-	1.37	2.45	1.51	1.91	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
0.505	0.679	0.05	1.62	0.07	1.64	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في متوسط القياس القياسي القبلي لجميع متغيرات الدراسة البدنية والعمر والوزن وطول القامة بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة، ومما يدل ذلك على التكافؤ بين المجموعتين. أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة حجاب وآخرين (2019)، ودراسة الأطرش وآخرون (2019)، ودراسة مختار ومرحوم (2017)، ودراسة حسن (2015)، ودراسة ذيابيات (2009)، ودراسة مسلم (2006)، ودراسة بن قاصد (2004) قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

ثانياً: الأختبارات المستخدمة:

1- المتغيرات البدنية:

- التحمل (جري 800م) .
- السرعة (عدو 30م) .
- الرشاقة (بارو) .
- المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل) .

- القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات) .

المعاملات العلمية:

الصدق للمتغيرات البدنية:

وللتأكد من صدق المتغيرات البدنية تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرض البرنامج التدريبي المقترح على عدد من المتخصصين في كرة القدم والتدريب الرياضي، وتم إجراء التعديلات المناسبة وفقاً لآرائهم، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية ما وضعت لأجله، والملحق رقم (3) يبين اسمائهم ورتبهم العلمي.

الثبات للمتغيرات البدنية:

وللتعرف إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبارات وإعادتها على عينة استطلاعية من ناشئي كرة القدم قوامها (8) لاعبين من خارج عينة الدراسة، وكانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين أسبوعاً. واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات كما يظهر ذلك في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): معاملات الثبات لمتغيرات الدراسة البدنية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات البدنية والمهارية
0.894	**0.80	التحمل (جري 800 م).
0.953	**0.91	السرعة (عدو 30 م).
0.888	**0.79	الرشاقة (بارو).
0.916	**0.84	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
0.932	**0.87	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، ** دال إحصائياً عند $(0.01 \geq \alpha)$.

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الارتباط للمتغيرات البدنية تراوحت ما بين $(0.79 - 0.92)$ ، وأن قيم صدقها الذاتي جاءت ما بين $(0.888 - 0.959)$ ، وكانت جميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، وبالتالي تعد الاختبارات ثابتة وصالحة لتحقيق أهداف الدراسة.

متغيرات الدراسة:

أشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغيرات المستقلة:

تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للمتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي .

أ- المتغيرات التابعة:

- المتغيرات البدنية وهي: (التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة الانفجارية).

المعالجات الاحصائية:

وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء .

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين.

- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من معامل الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها :

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

وللتأكد من صحة الفرضية واختبارها تم استخدام اختبار (ت) لعينتين

مرتبطتين (Paired samples t- test)، ونتائج الجدولين (4) تبين ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لبعض

المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية (الاختبار)
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1.20-	*0.021	2.73	0.07	2.46	0.06	2.49	دقيقة	التحمل (جري 800 م).
1.96-	*0.002	4.01	0.18	4.98	0.25	5.08	ثانية	السرعة (عدو 30 م).

3.65-	*0.000	6.14	1.38	47.91	2.05	49.73	ثانية	الرشاقة (بارو).
70.61	*0.000	5.67	1.54	4.18	1.37	2.45	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
1.85	*0.000	6.80	0.06	1.65	0.05	1.62	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتبين من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة وكانت جميعها دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبالتالي تقبل الفرضية، حيث كانت النسب المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كالتالي: (التحمل (1.20%)، السرعة الانتقالية (1.96%)، الرشاقة (3.65%)، المرونة (70.61%)، القوة الانفجارية (1.85%).

ويعزو الباحثان ذلك التحسن في المتغيرات البدنية (التحمل، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، القوة الانفجارية) إلى أنتظام لاعبي أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ولكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في التدريبات، فهذا يؤدي إلى التحسن في كل المتغيرات البدنية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، (علي بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها :

توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وللتأكد من صحة الفرضية واختبارها تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (Paired samples t-test)، ونتائج الجدولين (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية (الاختبار)
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
4.45-	*0.000	6.47	0.08	2.36	0.07	2.47	دقيقة	التحمل (جري 800 م).
5.34-	*0.000	14.60	0.25	4.60	0.25	4.86	ثانية	السرعة (عدو 30 م).
10.52-	*0.000	8.72	0.98	44.82	2.43	50.09	ثانية	الرشاقة (بارو).
318.84	*0.000	8.47	2.53	8	1.51	1.91	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
7.32	*0.000	7.13	0.07	1.76	0.07	1.64	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت جميعها دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبالتالي تقبل الفرضية، حيث وكانت النسب المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كالتالي: (التحمل (4.45%)، السرعة الانتقالية (5.34%)، الرشاقة (10.52%)، المرونة (318.84%)، القوة الانفجارية (7.32%).

يعزو الباحثان بان هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي الى تمارين خاصة بالملاعب المصغرة كان لها الدور الواضح على تحسين الجانب البدني لدى اللاعبين، واستخدام التدريبات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا ما تتفق بد الدراسة الحالية مع دراسة كل من (حسين، 2011)، والبياتي ويوسف (2004)، وسلامة (2013)، ومحاسنة (2017)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج التدريبي

المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية التي يتضمنها البرنامج التدريبي، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شرجي (2013) من حيث متغير التحمل، حيث اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمداً على شكل اللعب.

وكذلك يرجع الباحثان ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره في تطوير الجوانب البدنية للاعبين كرة القدم من خلال ما توفره التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل ضرب الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، هذا ما يعرف بالخصوصية في مجال التدريب حيث يقول Brain Mackenzi, 1999 " أن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة الرياضية".

ما تأكد عن الدراسات والبحوث كدراسة بن ذهبية (2013)، إذ يشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم .

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها :

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم تعزى إلى متغير المجموعة.

وللتأكد من صحة الفرضية واختبارها تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدولين (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 11).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 11)		التجريبية (ن = 11)		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.005	3.12-	0.07	2.46	0.08	2.36	دقيقة	التحمل (جري 800 م).

*0.001	4.07-	0.18	4.98	0.25	4.60	ثانية	السرعة (عدو 30 م).
*0.000	6.06-	1.38	47.91	0.98	44.82	ثانية	الرشاقة (بارو).
*0.000	4.28	1.54	4.18	2.53	8	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
*0.000	4.18	0.06	1.65	0.07	1.76	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تقبل الفرضية.

ويعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية للقياس البعدي ذلك إلى خضوع المجموعة التجريبية إلى تدريبات الألعاب المصغرة لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، المهارية، الخططي وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع Herman Vermeulen, 2004 إذ يرى " أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة".

إن تدريبات الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة، وهذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج والذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلاً باستخدام تمارين مهارة لها علاقة بالجنب البدني هذا ما يؤكد Alexander Dellal, 2008 " عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين".

ويرى الباحث أن التمارين البدنية المستخدمة ساعدت على التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب .

ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (ادينكتن 1991) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في القدرات البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراح وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها

وإن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من Disvalo, Al 2007 " تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية والمهارية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل والمدمج حيث يقول Jones, Al 2007 " ان الالعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة والمكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني والتكتيكي والفكري "

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل العام) .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.
3. ان التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى أظهر نتائج ذات تأثير ايجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

4. إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات .
5. إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بنادي أوصرين الرياضي .
6. التوصيات:

يوصي الباحثان ببعض التوصيات من خلال النتائج الآتية:

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
2. ضرورة اعتماد المدربين للأختبارات البدنية لناشئ كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها .
3. استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحثان لأهميتها في تقويم مستوى الخصائص البدنية .
4. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للناشئين في فلسطين في الأندية والمدارس الكروية للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية والتعليمية .
5. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية .

المراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية.

- أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.

- الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2009). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخطئية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الأطرش، محمود، نعييرات، قيس، مراعبة، سامح. (2019). "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين .
- البساطي، أمر الله أحمد. (2000). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- شعلان، إبراهيم، العفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخطئي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر .
- الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر .
- حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الخشاب، زهير قاسم. (2001). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق .
- حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1998). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر .

- حجاب، عصام، علاء الدين، العزوتي، بن يوب، عبد العالي (2019). تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة)، بحث منشور، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس، الجزائر .
- خريط، ريسان مجيد. (1995). "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي". بغداد. العراق.
- الداوود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.
- سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفترتي عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- سويدان، خالد. (2015). "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين. (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- سنوسي، عبد الكريم. (2014). أثر وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من (17) سنة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر .
- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). "أساسيات التدريب الرياضي". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية، مصر.
- شرجي، محمد. (2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شرعب، عمر. (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمظ. (2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر .
- الشرفاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
- عبد البصير، عادل محمد. (1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.
- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، ط1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.
- محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
- مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية .
- مختار، حنفي محمود. (1993). الاختبارات والمقاييس للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،
- مختار، حنفي. (1990). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- مختار، حنفي. (1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي ، القاهرة، مدينة نصر .
- مفتي، إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). "التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
- رزق الله، بطرس. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .
ثانياً: قائمة المراجع الإنجليزية.
- Auld, R. K. (2006). The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.
- Hans. (2007). The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO. 4 Hamyle, London.
- Hara, D. (1982). Principles of Sports Training Introduction to the theory of training. Sportverlag. Berlin.
- Harra, D. G. & Warr, D. R. (2000). Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss).
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research 25(5): 1285–1292.

613

- Kannekens, R., Elferink–Gemser, M. & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world–class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 27(8):807–812. -
- Matjews, D. K. & Fox, E. L. (1976). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. 2nd ed. Philadelphia W.B. -
- Matveev, L. B. (1996). Concepts of physical education curriculum for the basic stage children (1–9). *Physical culture: Education, Learning, Training*. -
- Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research* 26(7), 1845–1851. -
- Montoye, H. J. (1978). *An Introduction to measurement in physical education*. Boston. Allyn and Bacon Inc. Sauners Company. -
- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High–Intensity Interval Training vs. Repeated–Sprint Training. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 26(1): 53–62. -

تأثير التدريب متقطع القوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة القدم من 15-17 سنة

عبروق سهام

د. قندوز الغول خليفة

الحاج صياد

جامعة شلف

ملخص البحث

تطرقنا في بحثنا إلى معرفة أثر التدريب المتقطع قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17) سنة.

وقد تم صياغة الفرضية العامة كما يلي: التدريب المتقطع قوة يؤثر بشكل فعال على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17) سنة. وكانت الفرضيات كالتالي:

لا يساهم التدريب المتقطع قوة في تنمية فعالة للقوة الانفجارية للأطراف السفلى. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة. أهمية البحث: توضيح مساهمة الأسلوب المتقطع قوة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى. ولقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت في 25 لاعب، 5 استطلاعية، 10 ضابطة، 10 تجريبية. وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة. الأدوات المستخدمة: اختبار القفز العمودي من الثبات (Sargent test).

The effect of intermittent force training on the explosive power of the lower limbs of football players 15–17 years old

Abstract

In our research, we discussed the effect of intermittent training on the explosive strength of the lower limbs of football players from (15–17) years. The general hypothesis has been formulated as follows: Intermittent training is a force that effectively affects the development of the explosive power of the lower limbs of football players from (15–17 years). The hypotheses were as follows:

Intermittent strength training does not contribute to an effective development of the explosive strength of lower limbs. There were no statistically significant differences in favor of the post–test for the explosive strength of the experimental group at the expense of the post–test of the control group. The importance of the research: Explaining the contribution of the sporadic method of force in

615

developing the explosive power of the lower limbs. The sample was chosen intentionally and consisted of 25 players, 5 exploratory, 10 controlling, 10 experimental. The experimental method was used to match it with the nature of the study. Tools used: test Sargent test vertical jump.

المقدمة :

في المجال الرياضي فان التدريب الرياضي يرمي إلى الوصول للمستوى العلمي في النشاط الرياضي الممارس وذلك يتم من خلال زيادة كل قدرات الرياضي أي رفع «الحالة التدريبية» للاعب ليكتسب الفورمة الرياضية.

فيقصد بطرق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن لها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضي الحالة البدنية والحالة المهارية» و «الحالة الخطئية» و «الحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمة (العلوي، 1995، صفحة 211)

فإن التحسن للوصول لأعلى المستويات في الأداء هو نتيجة لتنظيم عمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريب وان التدريب عملية معقدة يتم التخطيط لها لعدة مراحل، ومن خلال هذه المراحل يصل اللاعب في فترة المنافسات إلى أحسن حالة من التدريب والتي تعتبر قمة الأداء لذا يجب الاهتمام بتنمية وإعداد لاعبي كرة القدم بدنيا وفنيا ليكونوا أكثر فعالية داخل منطقة الملعب ومواجهة متطلبات الأداء المختلفة أثناء المنافسات. (مختار، 1988، صفحة 65)

وعليه التدريب المتقدم يعتبر من أهم طرق التدريب الحديث والمعاصر فهو يعمل على تقوية العضلات وكما قال الدكتور troisier التدريب المتقدم يبحث عن القوة القصوى التي تقاس وعن أقصى قدرة من القوة النظرية التي تخدم اختبار الإشارة.

الخلفية النظرية .:

يهدف التدريب في كرة القدم إلى التكامل في تنمية نواحي الإعداد للاعب عموماً، والتركيز على الإعداد البدني الخاص بدرجة كبيرة فلا بد من أن يراعي التنمية الشاملة لجميع العضلات والأجهزة بالإضافة إلى

616

تنمية عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم وبدرجة متوازنة. وفي هذا الإطار اثبت (Cazorla) أيضا في تجربة له أن هناك زيادة في الوقت الفعلي لزمين اللعب على حساب نقصان فترات اللعب، فاللاعب أصبح يقوم بمجهود انفجاري لمدة من 2ثا إلى 4ثا كل 35ثا، أي ما يقارب 110 حركة انفجارية في كل مقابلة ومن هذا المستوى يتحتم على اللاعب إظهار مستويات عالية من القوة الانفجارية في مختلف الارتكازات التي يقوم بها هذا النوع من القوة يسمى بالقوة الانفجارية للأطراف السفلى.

إذن بات من الواجب انتهاج أسلوب تدريبي يستطيع تطوير خاصية الانفجارية دون إهمال الجانب النوعي لهذه الرياضة (الحركات الانفجارية المنفذة في المباريات)، وهو ما توفره طريقة التدريب المتقطع حسب بحوث (Alexandre Dellal) سنة 3

وما وصل إليه المختصون في مجال التدريب الرياضي هو أن طريقة التدريب المتقطع بأسلوبه "متقطع قوة" أصبح من أفضل الطرق التي تنمي القوة الانفجارية، وبما أن هذه الأخيرة من بين أهم العناصر البدنية الواجب تميمتها عند لاعب كرة القدم، تبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل التالي:

ما مدى تأثير التدريب المتقطع قوة" على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (17 - 15) سنة؟

- التساؤلات:

من خلال هذه الإشكالية تبلور لدينا مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

/ ما مدى تأثير التدريب المتقطع قوة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى؟

/ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة؟

الفرضيات :

- الفرضية العامة:

التدريب المتقطع قوة يؤثر بشكل فعال على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17) سنة.

- الفرضيات الجزئية:

617

/ يساهم التدريب المتقطع قوة في تنمية فعالة للقوة الانفجارية للأطراف السفلى. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

الأهداف :

- - تأثير استخدام طريقة التدريب المتقطع قوة على تنمية القوة الانفجارية.

- أهمية تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى في هذه المرحلة العمرية من 15 إلى 17 سنة

المصطلحات :

- التدريب المتقطع قوة:

هي تسلسل جهد ذو شدة عالية وفترات راحة، متساوية بين التكرارات، الرقم الأول يشير إلى زمن الجهد والرقم الثاني يشير إلى زمن الراحة هذه السلاسل تمثل جملة، كل جملة تحتاج إلى فترة راحة تصل إلى 08 د، وتكرر كل جملة من (03-04) تكرارات في الحصة الواحدة.

- القوة الانفجارية:.

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية معينة على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (Danielle gallais، 2007، صفحة 47)

- كرة القدم:

ويعرفها يوسف والبياتي على أنها رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة عشب طبيعي أو اصطناعي على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالبا، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعبا ويتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب (يوسف ا.، صفحة 259)

الدراسات السابقة :

1 - 8- الدراسات الاجنبية:

- دراسة: (a . nummelo , a . m . heuga , V . Billet) (1991):

- عنوان البحث: دراسة أثر التدريب المتقطع على حجم الأكسجين الأقصى وعلى القدرة اللاهوائية القصوى".
من أجل تطوير النتائج البدنية في منافسات النصف الطويل يقومون بإجراء تدريبات بتمارين متقطعة، تكون سرعة الجري فيها مشابهة للسرعة الهوائية القصوى. العينة: تتكون عينة البحث من 11 عداء نصف طويل (04 نساء و07 رجال) بمتوسط عمر يناهز عن
عمر 30 سنة أجريت التجربة في 08 أسابيع تدريب تبادلي تشمل هذه التدريبات على 30 ثانية بشدة مساوية للسرعة الهوائية القصوى و30 ثانية راحة نشيطة تقارب 50 % من السرعة الهوائية القصوى. ولقياس التطورات استعمل الباحث اختبار مراحل تدوم 03 دقائق وراحة بينية 30 ثانية. ومن خلال هذا الاختبار توصل الباحث إلى: حساب VO2 MAX والعتبة اللاهوائية.
- البياتي ماهر يوسف: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد مجلد 13، عدد1، ص 259
- وخلص الباحث في الأخير أن 08 أسابيع تدريب متقطع تنمي حجم الأكسجين الأقصى ولها تأثير سلبي على قدرة النظام اللاهوائي.
- دراسة ((Philippe Hot, 2002)):
- عنوان البحث: " تأثير التدريب المتقطع طويل وقصير على حجم الأكسجين الأقصى وقوة الدفع عند لاعبي الريفي".
- الريفي نشاط يتطلب صفة الانفجارية وكذلك استعداد هوائي مرتفع وهذا من أجل تكرار الجهود مرتفعة الشدة. تمثلت إشكالية البحث في: "كيفية الوصول إلى قدرة هوائية عالية مع الحفاظ على تطوير الصفات البدنية الخاصة للاعب الريفي: القوة والسرعة؟ | تتكون عينة البحث من 18 رياضي قسمت إلى مجموعتين تؤدي الأولى التدريب المتقطع قصير والأخرى تؤدي التدريب المتقطع طويل تجرى التجربة في 12 أسبوع ثم نقارن النتائج المتحصل عليها . النتيجة: بأن المجموعة التي كانت تؤدي التدريب المتقطع قصير كانت نتائجها أفضل من المجموعة التي تؤدي التدريب المتقطع طويل وفسر ذلك بأن التدريب المتقطع قصير يعتمد على وظيفة الميوغلوبين ومخزون الفوسفات.
- دراسة (Hene Assadi, 2012):

تحت عنوان: "الاستجابات الفسيولوجية للتدريب المتقطع في رياضة الجري".

أهداف الدراسة: - تحليل الاستجابات الفسيولوجية للتدريب المتقطع في رياضة الجري. 2 - الوصول إلى إجراء اختبار للسرعة الهوائية القصوى بتمارين متقطعة. 3- التمارين المتقطعة تسمح باستثارة قصوى لحجم الأكسجين الأقصى. - إثبات أن المؤشرات الفسيولوجية والعصبية العضلية هي المحددة لمدة التمارين المتقطعة المختارة.

عينة الدراسة: قام الباحث بإجراء أربع تجارب على أربع أفواج من طلبة قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة Bourgogne. وتتميز العينة بكون أفرادها يتدربون 05 ساعات أسبوعياً مع بعضهم الفوج الأول: 20 طالب. الفوج الثاني: 18 طالب. الفوج الثالث: 13 طالب. الفوج الرابع: 17 طالب.

إجراءات البحث: - التجربة الأولى على الفوج الأول ويقوم بتنفيذ اختبار في المختبر على بساط كهربائي واختبار ميداني بتمرين متقطع متدرج في الميدان 45-15 ثا لقياس السرعة الهوائية القصوى، ثم يطبق على الفوج البرنامج التدريبي. التجربة الثانية بعد إجراء يقوم الفوج بتنفيذ ثلاث أنواع من تمارين التدريب المتقطع بأكبر عدد من التكرارات حتى التعب والتوقف لمدة ثلاث أسابيع على التوالي 15-15 ثا ثم 30-30 ثا وأخيراً 60-60 ثا. التجربة الثالثة بعد إجراء اختبار السرعة الهوائية القصوى في المرحلة الأولى بأسبوعين يقوم الطلاب بتنفيذ تمارين 5-15 ثا على البساط المتحرك وفي المرحلة الثانية بنفس المدة السابقة ينفذ التمرين في الميدان. التجربة الرابعة بعد إجراء اختبار السرعة الهوائية القصوى ينفذ برنامج بأسبوعين ثم تقاس القوة | القصوى الثابتة للأطراف السفلي قبل وبعد كل تدريب، بعدها أسبوع تدريبي يقوم فيه الطالب بتنفيذ تقلص عضلي إرادي قبل كل تمرين متقطع 30-30 ثا.

- التدريب المتقطع 30-30 ثا بشدة السرعة الهوائية القصوى يسمع بتنفيذ تكرارات كبيرة واستثارة عالية لحجم الأكسجين الأقصى.

2- التدريب المتقطع 5-15 ثا يضيفي على الجسم أكثر تعب عضلي مقارنة مع التدريب المتقطع 30-30 ثا.
3- التدريب المتقطع 60-60 ثا أكبر حمولة من التدريب المتقطع 30-30 ثا لان هذا الأخير نستطيع تنفيذه بأكبر عدد من التكرارات.

المنهجية :

منهج البحث : المنهج التجريبي

المجتمع و العينة : حدد المجتمع الأصلي الذي يقدر عددهم ب 230 لاعب، اختيرت العينة والتي تتكون من 25 لاعب تم تقسيمهم إلى 3 عينات: عينة استطلاعية شملت (05) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ثم تم إبعادهم، وعينة ضابطة شملت (10) لاعبين أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعدي لكن لم يخضعوا للبرنامج التدريبي المقترح، أما العينة الأخيرة وهي العينة التجريبية شملت (10) لاعب أجريت عليهم الاختبارات القبلية والبعدي لكن خضعوا إلى البرنامج التدريبي المقترح

طريقة اختيار العينة : بطريقة قصدية

أدوات البحث :

- اختبار القوة الانفجارية

الأسس العلمية للأداة :

ولقياس ثبات الاختبار قام الباحثان بقياس معامل الثبات الاختبار القفز العمودي من الثبات الذي تم إجرائه على العينة الاستطلاعية (قبلي - بعدي). وباستخدام معامل الارتباط "بيرسون" ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

جدول رقم (1) : يمثل الثبات وصدق الاختبار

الاختبارات	المعالجة الاحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة	معامل الصدق	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اختبار القوة الانفجارية	Sargeant test	05	0,98	0,98	0,81	4	0,05

يتضح لنا من خلال النتيجة المدونة في الجدول إن اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث أن القيمة الحسابية المتحصل عليها بلغت (0,98) وهي قيمة تدل على قوة الارتباط الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية وبما أن هذه القيمة العالية (0,98) تجاوزت القيمة الجدولية التي بلغت (0,81) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (04) فإن الاختبار المستخدم يتصف بدرجة ثبات كبيرة.

621

أيضا من خلال النتيجة المدونة في الجدول يتضح لنا أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق الذاتي لأن القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي فاقت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون التي بلغت (0,81) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (04).

الأساليب الإحصائية :

- التكرار النسبي -المتوسط الحسابي -الانحراف المعياري -SPSS -عامل الارتباط بيرسون-

T-STUDENT

- عرض و مناقشة أهم النتائج :

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي لعينتي البحث:

الجدول (02): يمثل قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات القبلي لعينتي البحث.

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
SARGEANT TEST	20	18	0; 05	2 ;1	0;13	غير دال

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و (02) يتضح لنا عدم وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن اختبار القفز العمودي من الثبات (sargeant test)، حيث أن اصغر قيمة ل (T) المحسوبة قدرت ب (0.13) واكبر قيمة (1 . 92)، وهي قيم اصغر من قيمة (T) الجدولية التي قدرت ب (2 . 10) وهذا عند مستوى الدلالة (0 . 05) ودرجة حرية (18) وهذا إن دل على شئ فيدل على عدم وجود فروق معنوية.

2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

الدلالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						S	X	S	X	
دال احصائيا	2,79	2,26	0; 05	9	10	,0	0;36	,0	0;33	العينة الضابطة
دال احصائيا	11,34					,0	0;41	,0	0;33	العينة التجريبية
						049		045		
						048		054		

إحصائيا جدول (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات.

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات أن:

- العينة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسطا حسابيا يقدر ب (0,33)، وانحراف معياري مقداره (0 . 045)، في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (0,36) والانحراف المعياري قارب (0 . 049)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (2 . 79) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب (2,26) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05)، وعند درجة حرية (9)، ومن هذا المنطلق نستنتج انه يوجد فرق بين المتوسطين حيث قدر هذا الفرق ب (0 . 03) وهذا معناه بان الفرق معنوي، وان دل هذا الفرق الحاصل على شئ فإنه يدل على وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى وهذا راجع للبرنامج التدريبي المقترح من المدرب للمجموعة الضابطة.

الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الإحصائية والنتائج المتوصل إليها نستخلص الاستنتاجات التالية:

1- اختبار القفز العمودي من الثبات (sargent test):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية وهذا يدل على وجود تحسن وتطور كبير وملحوظ في القوة الانفجارية للأطراف السفلى وهذا ما يدفعنا للتأكيد على فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع قوة الذي كان أكثر فعالية من البرنامج الذي خضعت له العينة الضابطة.

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

افترضنا فيها " يساهم التدريب المتقطع قوة في تنمية فعالة للقوة الانفجارية للأطراف السفلى". وقد أكدت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو لصالح الاختبار البعدي، كما هو موضح في الجدولين رقم (02). ومن هذا المنطلق نقول بان فرضية البحث الأولى قد تحققت. للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب التفسير: يفسر الباحث هذا التطور إلى التأثير الفعال المتقطع قوة .

فمن الناحية المنهجية احتواء البرنامج على تمارين تركز على التقلص البليومتري متمثلاً في الحجل ، القفز ، خطوات عملاقة ... كان لها دور كبير في زيادة الخاصية الانفجارية للأطراف السفلى وهذا ما أكده (alford) بقوله بأن التقلص البليومتري مصمم لغرض تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تنبسط المجموعات العضلية العاملة أولاً تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع .

أما من الناحية الفسيولوجية فإن التطور لصالح البرنامج التدريبي فقد أكدته بحوث كل من (Astrand) سنة 1960 ، و (G . Gacon) سنة 1981، التي بينت أن النبضات القلبية في التدريب المتقطع لا تملك الوقت في فترة الراحة للانخفاض كثيراً، وهو ما يسمح باستثارة جيدة للألياف السريعة (تكيف نوعي) وهذا ما توصلت كل من دراسة (philipe , hot) بعنوان: " اثر التدريب المتقطع قير وطويل على حجم الأكسجين الأقصى وقوة الدفع عند لاعبي الرقبي" و دراسة: "منصوري عبد الله" التي استخلص فيها الباحث أن:

التدريب المتقطع قصير يصير يؤثر ايجابيا على القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعب كرة القدم أواسط

• الفرضية الثانية:

افتراضنا فيها" توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة".

لقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الجدول رقم (03).

ومن هذا المنطلق نقول بان فرضية البحث قد تحققت.

التفسير:

نفسر بان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير وفعالية أكثر من البرنامج التدريبي المقترح على العينة الضابطة من طرف المدرب ، لان التدريب المتقطع قوة كان أكثر فعالية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى خاصة وأن حمولة العمل بهذا الأسلوب تكون كبيرة وتقترب منها إلى تلك الموجودة في المنافسة (جانب كمي) كما تحتوي على تمارين البايومتري القريبة من الحركات المنفذة في المباريات الرسمية (جانب نوعي)

على عكس برنامج المجموعة الضابطة الذي لا يضم سوى تمارين البليومتري التقليدية والتي تكون بالاعتماد على الأثقال أو حمل الزميل .

الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيتين الجزئيتين، وبما أن هذان الأخيرتان قد تحقق، فمعناه أن الفرضية العامة والتي هي إجابة عن التساؤل العام والتي تم صياغتها كالتالي: "التدريب المتقطع قوة يؤثر بشكل فعال على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17 سنة" قد تحققت.

أهم النتائج :

تبيننا لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، بأنه توجد فروق واضحة، وبالتالي فإن برنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع قوة أعطانا نتائج أفضل من التدريب العادي في ما يخص القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة التي تعتبر كمحاولة بسيطة حسب الظروف والإمكانات المتوفرة، نقدم بعض التوصيات التي نقترحها:

. - العمل بطريقة التدريب المتقطع قوة لتنمية القوة الانفجارية يجب أن يكون أكثر متنوع. - ضرورة التحكم في فترات الجهد وفترات الراحة. - الراحة في التدريب المتقطع قوة تكون بإدراج التمارين التقنية. - نوصي باحترام تسلسل المحتوى واختلاف الجهود والمدة تكون متتالية بين القوة والراحة. - في التدريب المتقطع نوصي بالاعتماد على $vo2max$ لتحديد درجة وشدة التدريب - يفضل في حصة التدريب المتقطع قوة أن تكون الراحة نشطة. - الاعتماد على تمرينات بيومتريك وترجمتها بالأسلوب المتقطع لتطوير وتنمية القوة الانفجارية.

خلاصة :

عرفت كرة القدم اليوم تقدماً وتطوراً هائل في مجال التدريب الرياضي، وهذا راجع بدرجة أولى إلى كفاءة المختصين في هذا المجال ومستواهم العلمي الكبير، لذا وجب على المدرب أن يتطور من حيث كفاءته العلمية ويساير هذا التقدم الذي شهده التدريب الرياضي الحديث، حيث أصبح المدرب هو المحرك الرئيسي

625

أو بالأحرى هو المسؤول عن وصول اللاعب إلى المستوى العالي أو الحالة التدريبية المثلى، من خلال التخطيط الجيد والمتقن لإعداد الوحدات التدريبية أو لبناء برنامج تدريبي مقنن ومبني على أسس علمية ودقيقة. |

وبما أن لعبة كرة القدم تكون متقطعة من فترات جهد تتخللها فترات راحة، وفترات الجهد تكون أغلبيتها حركات انفجارية، ومن هذا تبلور موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة تأثير التدريب المتقطع قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعب كرة القدم من 15-17 سنة.

المراجع و المصادر :

Danielle gallais, G. m. (2007).

محمد حسن العلاوي. (1995). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعرفة.

مختار بس (1988). كرة القدم لعبة الملايين. لبنان: مؤسسة المعارف الطبعة 3.

يوسف ا, م. (s.d.). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم. التربية الرياضية. 259 ,

تأثير تدريبات المرتفعات بدلالة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك بالدم في

التحمل الخاص وأنجاز ركض 800 متر

أ.د. رحيم رويح حبيب /جامعة القادسية

أ.د. مي علي عزيز / جامعة القادسية

ا.م.د. كريم عبد الحسين/ مديرية تربية الديوانية

1 - التعريف بالبحث**1 - 1 المقدمة واهمية البحث:**

آن للأعداد البدني والوظيفي لأجهزة الجسم أهمية كبرى للوصول الى أفضل الإنجازات الرياضية لذلك فان تدريب فعاليات العاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بينها فعاليات ركض المسافات المتوسطة ومنها فعالية ركض 800 متر والتي تحتاج الى تطور بعض الصفات البدنية للحصول على التكيف الفسيولوجي للأجهزة العضوية لأداء وتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق أفضل زمن. وبما أن فعالية ركض 800 متر تقع ضمن النظام المختلط ، لذا يتطلب تطوير أنظمة الطاقة بما يتناسب مع مسافتها وشدة ادائها العالية وقدرتها على تحمل الاداء نتيجة التعب الذي يحدث اثناء السباق .وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والفسيولوجي لفعالية ركض 800 متر يجب ان تسعى من خلال برامج التدريب الى تنمية التحمل الخاص وأنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية من خلال تأثيراتها على المتغيرات الفسيولوجية معا وذلك لأداء وتحمل الجهد اثناء السباق وزيادة كفاءة العضلات في تحمل حامض اللاكتيك مما يساعد في تأخير ظهور التعب والحفاض على معدل السرعة وتحقيق افضل انجاز . وبما ان تدريبات التلال تؤدي الى التعويض في النقص الحاصل في معدل السرعة اثناء الاداء عن طريق اداء تدريبات القوة بأشكالها او ركض مسافات مختلفة، ومن هذا المنطلق تكمن اهمية البحث في معرفة مدى تأثير تدريبات التلال صعود ونزول المرتفعات بدلالة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك بالدم في التحمل الخاص (تحمل سرعه - تحمل قوة) وانجاز ركض 800 متر، وذلك للتوصل الى تحقيق أفضل مستوى ممكن في الإنجاز.

1 - 2 مشكلة البحث :

تركزت مشكلة البحث من خلال اعداد منهج تدريبي خاص يشتمل على تدريبات المرتفعات (صعود ونزول) بدلالة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك في الدم ومدى تأثيرها في التحمل الخاص والمستوى الرقمي لفعالية ركض 800 متر ، وذلك لغرض المساهمة في تحقيق وتطوير

المستوى الرقمي العراقي والبالغ (1:45.88) دقيقة والمسجل بأسم العداء عدنان طعيس في البطولة الاسيوية بالصين عام 2010 مقارنة مع ما توصل اليه العالم برقم قدره (1:40.91) دقيقة.

3-1 اهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على :-

1- اعداد تمارينات الركض على التلال صعود ونزول.

2- تأثير تدريبات التلال (صعود ونزول) بدلالة الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض

اللاكتيك في الدم في التحمل الخاص (تحمل سرعه - تحمل قوة) وانجاز ركض 800 متر

4-1 فروض البحث :-

يفترض الباحثون ما يأتي :-

1. هناك تاثير لتدريبات التلال (صعود ونزول) بدلالة الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض

اللاكتيك في الدم في التحمل الخاص (تحمل سرعه - تحمل قوة) وانجاز ركض 800 متر.

1 - 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب اندية محافظة الديوانية بالعب القوي في ركض 800 متر

1-5-2 المجال المكاني : التلال في اثار نفر - مضمار العاب القوي في نادي عفك الرياضي .

1-5-3 المجال الزمني : من المدة 2019/5/1 ولغاية 2019/7/20

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة) لملائمته طبيعة البحث ، وهو احد المناهج

الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة " اذ ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى

معرفة موثوق بها " . (207)

2-3 المجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث المتمثل بلاعبي شباب اندية محافظة الديوانية بالعب القوي في ركض المسافات المتوسطة وباعمار من (18 - 19) سنة والبالغ عددهم (10) لاعب للموسم الرياضي (2018 - 2019) . ومن ثم قام الباحثون بإجراء عملية التجانس وفق متغيرات البحث كما في الجدول (1) . وعليه فقد تم تحديد القياسات عن طريق اجراء معاملة قانون معامل الالتواء بعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة والجدول رقم (1) يوضح ذلك

جدول رقم (1) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	س	ع+	معامل الالتواء	النتيجة
العمر الزمني	17.5	0.67	-0.74	متجانس
العمر التدريبي	2.71	1.62	0.43	متجانس
تحمل سرعة (ثا)	95	0.36	0.38	متجانس
تحمل قوة (متر)	205	2	2	متجانس
حامض اللاكتيك (مليغرام / 100 مللتر دم)	110.17	11.13	0.421	متجانس
قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	69.65	0.285	0.44	متجانس
الانجاز (د / ثا)	2.07.20	2.16	3.975	متجانس

3-3 الاجهزة والوسائل المستخدمة :-

- استمارات تسجيل - جهاز السير المتحرك - ساعات توقيت يدوية الكترونية عدد (8) - حاسبة

الالكترونية نوع (Sharp) يابانية الصنع - قطن طبي - مادة معقمة - جهاز Lactic pro meter

3-4 الاختبارات :-

" تعد الاختبارات احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي . وعليه فقد ارتأى الباحث تقويم مستوى اداء عينة البحث من خلال متغيرات قيد الدراسة في

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، ثم تم مقارنة الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة لمعرفة الفروق بينهما وايهما اكثر تأثيراً في تلك المتغيرات والانجاز .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين في ركض المسافات المتوسطة من غير عينة البحث ، وذلك لمراعاة اوقات وتحديد اختبارات الدراسة وكما يلي :

اولا : اختبار تحمل السرعة - ثانيا : اختبار تحمل القوة - ثالثا: اختبار ركض (800) متر

رابعا : قياس حامض اللاكتيك - خامسا : قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

3 - 6 مواصفات الاختبارات والقياسات المستخدمة :-

3-6-1 اختبار تحمل السرعة :

يتم اختبار تحمل السرعة عن طريق اجراء اختبار ركض (600) متر في مضمار العاب القوى ويتم

تسجيل الزمن المستغرق لاقرب جزء من الثانية

3-6-2 اختبار تحمل القوة :

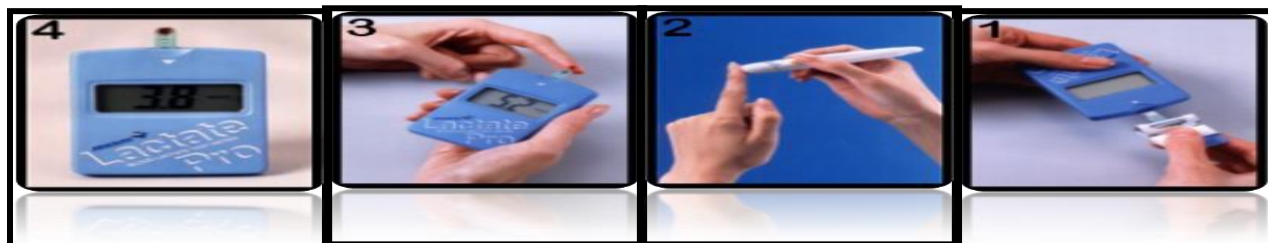
يتم اجراء الاختبار عن طريق الركض بالقفز بالتناوب لمدة دقيقة على مضمار العاب القوى وتسجل المسافة المقطوعة بالمتري .

3-6-3 اختبار ركض 800 متر :-

3-6-4 قياس حامض اللاكتيك بعد الجهد (ركض 800 متر) :

بعد اداء اختبار ركض 800 متر يتم قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك وبرفقة فريق العمل المساعد

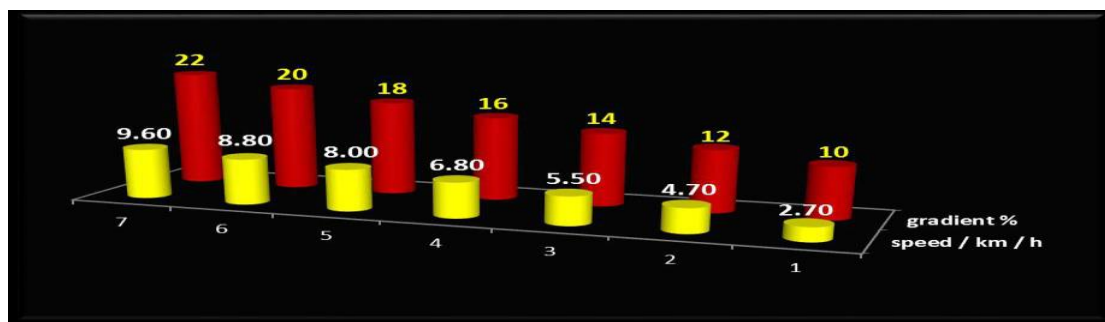
بقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم باستخدام جهاز Lactic pro meter وكما مبين في الشكل 1



الشكل (1) يوضح خطوات الحصول على عينة دم لاستخراج حامض اللاكتيك

3-6-5 اختبار بروس لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين²⁰⁸

- الغرض من الاختبار: قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
- الاجراءات: يتم اجراء الاختبار على جهاز السير المتحرك لمدة 21 دقيقة مقسمة الى 7 مراحل في كل مرحلة يتم زيادة السرعة ودرجة الميل، وكما موضح في الشكل ادناه تفاصيل المراحل:



شكل (2) يوضح مراحل اختبار بروس لقياس الـ vo2max

3-7 تصميم البرامج التدريبية :

قام الباحثون باعداد تمارين على التلال (صعودا ونزولا) لتطوير التحمل الخاص وتأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية وانجاو فعالية ركض (800) متر معتمداً على تجربتهم وخبرتهم الميدانية ومستعينا بآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي والعباب القوى ، وقد اشتملت هذه التمارين على شدد مختلفة من التدريبات التلال ولمدة (8) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع وفي مرحلة الاعداد الخاص ، اذ تم نطبيقتها بعد يومين من اجراء الاختبارات القلبية بتاريخ 14 / 5 / 2019.

3-8 الاختبارات والقياسات القلبية :-

هزاع بن محمد الهزاع (2009)، فسيولوجيا الجهد البدني: الاسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، جامعة الملك سعود.²⁰⁸

تم إجراء الاختبارات القبلية للبحث من قبل فريق العمل وبإشراف الباحثون على أفراد عينة البحث والتي استغرقت يومين متتالين، وللفترة من 10 - 12 / 5 / 2019 وكما يأتي :

اليوم الأول: تم إجراء الاختبارات البدنية (التحمل الخاص)

- تحمل السرعة - تحمل القوة = اليوم الثاني: - اختبار ركض 800 متر - قياس نسبة حامض اللاكتيك بالدم = - قياس الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين

3-9 الاختبارات والقياسات البعدية :-

اجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث بتاريخ 16 / 7 / 2019 وبنفس الاسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات و القياسات القبلية بعد انتهاء البرنامج التدريبي بتاريخ 14 / 7 / 2019.

3-10 الوسائل الإحصائية :-

1- الحقيبة الإحصائية: SPSS

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والفسولوجية وانجاز ركض 800 متر

للتحقق من الاهداف المتعلقة بمتغيرات البحث واختبار فرضياتها استخرجت الفروق في هذه المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبعدى.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات تركيز حامض اللاكتيك في

الدم بعد الجهد لعينه الدراسة: -

جدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة لاختبار قياس نسبة تركيز

حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد في الاختبارين القبلي والبعدى لعينه الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		(المحسوبة T قيمة)	مستوى الدلالة *	الدلالة
	ع +	س	ع +	س			
تركيز حامض اللاكتيك في الدم (مليغرام / 100 مللتر دم)	4.67	110.17	6.47	124.5	4.06	0.03	معنوي

4-1-2 مناقشة نتائج اختبار قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد لعينه الدراسة :-
 فمن خلال مراجعة نتائج الاختبارات القبلية والبعدينة لعينة الدراسة ، فقد اظهرت النتائج بأن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم للاختبار البعدي كان اعلى مما عليه في الاختبار القبلي ، إذ يذكر (ابو العلا عبد الفتاح) "بأن ارتفاع مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم يعد مؤشراً لتحديد شدة الحمل الفسيولوجي". (209)
 ، إذ كانت نسبة ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد كان سبب ذلك الى أن تدريبات التلال (صعوداً ونزولاً) التي خضعت اليها المجموعة والتي تميزت بشدة الاداء ، قد ادت الى ازدياد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم . وهذا ما اكد عليه (ريسأن خريبط) "بأنه كلما ازداد زمن الانقباض العضلي وشدة الحمل ازدادت سرعة تراكم حامض اللاكتيك في الدم". (210) فضلاً عن ذلك فقد ادت تلك التدريبات الى تكيف وزيادة سعة العضلة لتحمل الحامض المجتمع خلال عمليات الجلزة اللاهوائية أي انتاج الطاقة من الكلوكوز بالعضلة ، مما ادت الى زيادة العبء الواقع على اجهزة الجسم المختلفة واجبارها على احداث تغيرات مناسبة للتكيف مع حمل التدريب ، وهذا ما ادى الى زيادة قدرة العضلات العاملة على تحمل الالم والعمل تحت نسب كبيرة من حامض اللاكتيك . (211) " إذ ثبت أن التدريب اللاهوائي لمدة (8) أسبوع ادى الى زيادة سعة المنظمات الحيوية للعضلة بنسبة (12-50%) . (212) ، فكلما يرتفع مستوى الجهد كلما يزداد معه مستوى حامض اللاكتيك ، وهذا مايدل على أن الشدة التي بذلت في الاختبار البعدي كانت مرتفعة مما ادى الى تطور زمن الاداء في ركض (800) متر ، هذا يتفق مع ما توصل اليه كل من (روبرجز ، وروبرتز) "بأن حامض اللاكتيك يعد اهم قياس يتم بنجاح في فعالية ركض (800-1500) متر". (213)

4-1-3 عرض اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين:

جدول (3) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (7) المحتسبة لاختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين في الاختبارين القبلي والبعدي

(209) ابو العلا احمد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي - والإيجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص49 .

(210) ريسأن خريبط : تحليل استهلاك الطاقة في التدريب الرياضي . مطبعة نون ، بغداد ، 1998 ، ص236 .

(211) ريسأن خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مطبعة نون ، بغداد ، 1995 ، ص436 .

(212) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص196 .

(213) Roberges R.A , Roberts S.O. : Lactate & Ventilatory thershd , In fundamental principles of of exercise physiology for fitness , performance and health . Mc Graw Hill companies Inc. U.S.A , 2000 , p.274 .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T قيمة ()	مستوى الدلالة *	الدلالة
	س	ع +	س	ع +			
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (ملل/كغم/دق)	69.65	0.28	71.95	0.290	3.04	0.04	معنوي
* تحت درجة حرية 9 ومستوى خطأ 0.05							

4 - 1 - 4 مناقشة نتائج اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (3) لاختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO2 max) ، كانت هناك فروقاً معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزى الباحثون هذه الفروق الى تأثير تدريبات التلال (صعوداً ونزولاً) ، والتي عملت على تحسين الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والدم ، إذ يذكر (بسطويسي احمد) الى " أن كفاءة العمل العضلي ترتبط بتواجد نسبة كبيرة من الاوكسجين في العضلات او نقله من الرئتين الى العضلات الخاصة بالحركة بواسطة التفاعلات الهوائية واللاهوائية " (214)

كما " اكدت كثير من البحوث على أن الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين يزداد مع التدريب البدني لمدة لا تقل عن ثمانية اسابيع ، ويعزى الباحثون ذلك الى الشدة التي بذلتها العينة اثناء ركض 800م هذا ما ظهر من خلال زمن الفعالية ، يلة ، ويمكن أن يصل الى اقصاه بعد ركض (800) متر أي حوالي (30) لتر / دقيقة او اكثر "

4- 1- 5 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة :-

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة وتحمل القوة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T قيمة ()	مستوى الدلالة *	الدلالة
	س	ع +	س	ع +			
تحمل السرعة (ثا)	95	0.36	88	0.66	9.11	0.03	معنوي

(214) بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص86 .

معنوي	0.02	4.34	0.54	244	0.34	208	تحمل القوة (سم / م)
* تحت درجة حرية 9 ومستوى خطأ 0.05							

4-2 مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة لعينة الدراسة :-

من خلال الجداول اعلاه ظهرت النتائج واضحة بين الاختبارات القبلية والبعديّة ويعزى الباحثون هذا التطور في متغير تحمل السرعة وتحمل القوة للعينة الى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي والذي احتوى على احمال تدريبيه مستندة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث من حيث الشدد التدريبيه وبنسب مختلفة ،اذ استخدمت تدريبات التلال صعودا ونزولا وبسرع مختلفة ساعدت على تحسين وتطوير تحمل السرعة لدى رياضيي عينة البحث ، اذ أكد أبو العلا احمد عبد الفتاح ان تدريبات تحمل السرعة التي تؤدي بشدة مقارنة الى الشدة القصوى للرياضي تعمل على تحسين مقدرة الجهاز العصبي المركزي على توصيل الإشارات العصبية للعضلة وفاعلية هذه الإشارات وقيامها بدورها لتتبيه العضلة للانقباض بالرغم من ظروف زيادة تراكم حامض اللبنيك بالعضلات والدم⁽²¹⁵⁾ . أما مفتي إبراهيم حماد فيرى ان التدريب اللاهوائي والذي يستخدم بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام أنتاج الطاقة اللاكتيكي⁽²¹⁶⁾ . كما ان تطور تحمل القوة كان واضحا من خلال استخدام المقاومة الذاتية عن طريق الركض على التلال المتنوعة الارتفاع صعودا ، واستمرار أخراج هذه القوة لأطول فترة ممكنة .

4-3 عرض وتحليل نتائج إنجاز ركض (800) متر لعينه الدراسة :-

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز ركض 800 متر

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T قيمة)	مستوى الدلالة *	الدلالة
	س	ع +	س	ع +			
ركض 800 متر (د/ثا)	2.07.20	0.53	2.02.66	0.66	7.35	0.01	معنوي
* تحت درجة حرية 9 ومستوى خطأ 0.05							

(- ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 195²¹⁵)
 (- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 164 .²¹⁶)

4-3-1 مناقشة نتائج انجاز ركض 800 متر :-

من خلال ملاحظة الجدول (5) يظهر بأن هناك تطوراً حصل في زمن ركض (800)متر لدى العينه ، إذ نلاحظ في الجدول المذكور فروقاً معنوية في زمن ركض (800)متر في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثون هذا التطور الى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي والذي احتوى على تدريبات التلال المختلفة الارتفاع صعودا ونزولا فضلا عن استخدام احمال تدريبية مستتدة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث ومتطلبات متغيرات البحث الفسيولوجية والانجاز ، إذ يذكر ريسان خريبط (الى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز " (217)، لذا فإن التطور الذي حدث لدى العينه بعد تنفيذها البرنامج التدريبي أدى الى حدوث تغيير في متغيرات البحث البدنية والكيميائية والانجاز ، ، فالتغيرات التي حدثت بعد تدريبات التلال صعودا ونزول ادت الى تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة غياب او توافر الاوكسجين ويتم هذا التحسن اساساً من خلال زيادة المايكلوبين والمايتوكونديريا (بيوت الطاقة) (218) وكذلك قدرة العضلات المستخدمة على تحمل زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لاطول فترة ممكنة .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات : من خلال النتائج توصل الباحثون الى ما يأتي :-

1. ظهور تأثير واضح في تدريبات التلال المعدة في تطوير المتغيرات البدنية والفسيولوجية والانجاز .
2. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمتغيرات الدراسه ولصالح الاختبار البعدي
3. ادت تمرينات التلال صعودا و نزولا الى تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة
4. ادت تمرينات التلال صعودا و نزولا الى تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و الانجاز
5. ادت تمرينات التلال صعودا ونزولا الى تحمل نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم مما ادت الى تحمل التعب

5-2 التوصيات : يوصي الباحثون ما يأتي :

(217) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1995 ، ص481
(218) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990 ، ص23 .

1. ضرورة اعداد مناهج تدريبية في مرحلة الاعداد العام والخاص على المرتفعات او التلال لتطوير المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لمختلف فعاليات الاركاض
2. ضرورة اعداد مناهج تدريبية على وفق الأسس الفسيولوجية للناشئين ، فضلاً عن معرفة الأثر التجريبي لها في ركض المسافات المتوسطة والطويلة .
3. ضرورة اجراء اختبارات بدنية وفسيولوجية كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية وتقييم الحالة التدريبية.

المصادر :

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ،
- 2- ابو العلا احمد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي - والايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- 3- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.،
- 4- بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 5- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مطبعة نون ، بغداد ، 1995.
- 6- ريسان خريبط : تحليل استهلاك الطاقة في التدريب الرياضي . مطبعة نون ، بغداد ، 1998.
- 7- هزاع بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني :الاسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود 2009
- 8- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 9-- محمد عبد العال امين ، حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات Spss ،بغداد ، 2005
- 10- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: ط2، دار الفكر العربي،
- 11- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ،بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2000.

Roberges R.A , Roberts S.O. : Lactate & Vantilatory thershd , In fundamental principles of of exercise physiology for fitness , performance and health . Mc . Graw Hill companies Inc. U.S.A , 2000 , p.274

برنامج تدريبي للتحمل العام على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الإنجاز في سباق 10000م جري للشباب

م.د علي حسين صغير - جامعة واسط

أ.م.د عماد فرج بدر اوي - جامعة البصرة

م. د همام اسماعيل حسين جامعة واسط

1. التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة واهمية البحث:

يعد مجال الرياضة من أهم مجالات الحياة التي أعتمدت في حل مشكلاتها المتعددة على الإسلوب العلمي ومسابقات الميدان والمضمار باعتبارها نوع من أنواع الرياضيات في مجال التربية الرياضية تطورت وتقدمت بفضل إتباع الأساليب العلمية في مجال التدريب من أجل الارتقاء بعناصرها المختلفة للوصول لأعلى مستويات المنافسة ولكي يتحقق ذلك يتطلب الأمر التخطيط العلمي السليم لتنمية ورفع مستوى جميع العناصر المساهمة في الأداء .

حيث يعتمد التدريب الرياضي في المقام الأول على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف مكونات الاداء وذلك للوصول باللاعب إلى اعلى مستوى ممكن .

ولإن اللاعب هو محور العملية التدريبية وباعتباره كائن حي , فهو محصلة لمجموعة من العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش فيها ومن الصعب فصل أثر الوراثة عن أثر البيئة الخارجية في التشكيل النهائي للإنسان إن عملية التدريب الرياضي والناحية الفسيولوجية أصبغا وجهان لعملة واحدة نظراً لإرتباط الفسيولوجيا بالتدريب الرياضي وكونها المفتاح الذي يساعد في الوصول بأهداف عملية التدريب الرياضي نحو الافضل

ويؤكد مفتي حماد (2001) ان التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب وبذلك نجد ان الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية. ويضيف نقلاً عن هامليك (Hamlicek) ان المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلاً في الرياضة إنما هي متغيرات لها علاقة بالجينات , وأيضاً يؤكد نقلاً عن بوشارد و مالينا (Malina & Bouchard) على أن الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفسيولوجية و الصحية للإنسان بشكل عام , وأن الجينات لها دور مهم في معدل وسرعة الإستجابة للإستشارة والتي لها صفة الاستمرارية وذلك مثل التمرينات البدنية (5: 121)

وتعتبر التقنية البيولوجية وطرق تحليل المركب الوراثي (DNA) من أهم ما قدم للإنسانية من الناحية العلمية و التطبيقية وخاصة في المجال الرياضي , حيث تعتبر دراسة الجينات البشرية والبيولوجية الجزئية من أحدث الأساليب العلمية على مستوى العالم والتي تعتبر خطوة هامة نحو احداث تطور جوهري في مجال الرياضة لتحقيق إنجازات أكثر تقدماً .

ويولد الإنسان بمجموعة من الخلايا والبالغ عددها حوالي (100 ترليون) خلية , وفي كل خلية نواه واحدة فيها , عدا كرات الدم الحمراء , وتوجد في كل نواه (46) كروموسوم مرتبة على شكل ازواج (23) زوجاً , وفي كل كروموسوم واحد توجد ضفيرة حلزونية الى (DNA) وفي كل جزء من هذه الضفيرة عدة جينات , والجين الواحد مكون من اربع قواعد نيتروجينية مرتبة بشكل متسلسل ومتقابل ومنسجم (اي ان هناك 3 بلايين قاعدة نيتروجينية في الخلية الواحدة) , كل ثلاثة منها تكون حامضاً أمينياً , والاحماض الامينية هي التي يتكون منها البروتين الذي يحدد الوظائف الحياتية .

وعلى حد علم الباحثون أن الرقم مبالغ به كثيرا (100 ترليون خلية) فألعدد أقل من ذلك بكثير.

ويضيف حسين حشمت ونادر شلبي (2003) ان كل خلية يوجد بها (50000 _ 100000) جين , وكل جين مسؤول عن تكوين بروتين خاص , حيث تنظم الإشارات الخلوية إنتاج البروتين من الجينات عن طريق التنشيط او التثبيط . (6: 98) , نحن لا نتفق مع هذا الكلام حيث أثبتت المصادر الطبية على ان كل خلية تحتوي على (25 - 28) الف جين , وأنفقنا مع ابو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (1993) على ان البيولوجيا الجزيئه تساعد علماء التدريب في التعرف على فهم كيفية تحكم التدريب في

عمل الجين , ومن ثم التعرف على كيفية تأثير هذا التدريب على انتاج البروتين العضلي وذلك يساعد في تخطيط البرامج التدريبية المناسبة لتحسين مستوى الاداء البدني .

حيث ينشط جزء معين من (DNA) سواء كان جين او مجموعة جينات لتكوين البروتين ويطلق عليها الشفرة الوراثية Genetic Code , اي ان الشفرة الوراثية ما هي الا عملية انتاج بروتين يسبب ظهور مظهر الصفة (1 : 25)

من وجهة نظر الباحثون ان التدريب الرياضي يؤدي الى تغير كمي ونوعي في بروتين العضلات، حيث تعمل التدريبات المنتظمة للقوة على زيادة الحجم العضلي الناتج عن زيادة البروتين الانقباضي. ونؤكد أن علم الفسيولوجيا هي التعرف على العوامل التي تقوم بعمل الإشارات التي تزيد او تقلل من انتاج البروتين.

أن كثير من العلماء اكدوا على ان الرياضي يولد ومن ثم يصنع ولا زال هذا التساؤل يجذب الكثير من اهتمام الباحثين حول دراسة دور العوامل الوراثية، حيث تظهر الفروق الوراثية بين الرياضيين عند تحقيقهم المستويات العليا في الاداء , غير انه لا يمكن ضمان الرياضي بدون التدريب المكثف .

فمثلاً الرياضي الذي يمتلك رصيماً جينياً لعنصر السرعة وليس لديه الرغبة في التدريب لا يمكن ان يصل إلى الرياضي الذي لا يمتلك او يمتلك رصيماً أقل من الجينات ولكنه يتدرب أكثر. (10: 261) ولكي تظهر العوامل الوراثية وتأثيرها على الرياضي يجب توافر الظروف التي تساعد في ذلك مثل التدريب الجيد والمساندة العلمية الرياضية لمختلف الأنشطة الرياضية.

وتعتبر مسابقات العاب القوى من هذه الانشطة الرياضية المتميزة والمتنوعة والشاملة التي تتطلب خصائص بيولوجية معينة نظراً لطبيعة اداء سباقاتها التي تعتمد على تطوير مستوى الانجاز فيها، وذلك من خلال تحسين كفاءة هذه الخصائص البيولوجية.

2.1 مشكلة البحث:

ومن الملاحظ عند مقارنة المستوى الفني والانجاز في سباق 10000 م جري من خلال مشاهدة الانجازات الرياضية للدول الاخرى التي تكاد تصل الى مستوى الاعجاز، نجد ان المستوى العراقي لا يرتقي الى مستوى الطموح والى حدا بعيد والسبب في ذلك عدم الاستفادة الكاملة من العلوم الاخرى لعدم معرفة البعض من

المدرين والعاملين في المجال التدريبي وعدم توفر مختبرات لتحليل الفسيولوجية للرياضيين الدورية ومن هذه العلوم علم الكيمياء الحياتية والجينات.

3.1 أهداف البحث:

1. أعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل العام لأفراد عينة البحث.

2. التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

3. التعرف على تأثير المنهج التدريبي على تركيز الجين mct4 ومستوى الانجاز.

4.1 فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث.

2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الانجاز (10000 م جري) ولصالح الاختبارات البعدية.

3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في تركيز جين mct4 ولصالح القاس البعدى

5.1 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري: عدائي المسافات الطويلة نادي الزبير الرياضي في محافظة البصرة بعمر (18) سنة

2.5.1 المجال المكاني:

1. ملعب الزبير الرياضي.

2. مختبر مستشفى الزبير العام.

3. مختبر الزبير المركزي.

3.5.1 المجال الزمني: للفترة من 2020/7/3 الى 2020./10/5

3. منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

1.3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب مجموعة تجريبية واحدة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث.

641

2-3 عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم من عدائي (10000) م نادي الزبير الرياضي والبالغ عددهم (4) عدائين بعمر (18) سنة وبطريقة المجموعة التجريبية الواحدة وخضعت عينة البحث الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون.

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم من عدائي (10000) م نادي الزبير الرياضي والبالغ عددهم (4) عدائين بعمر (18) سنة وبطريقة المجموعة التجريبية الواحدة وخضعت عينة البحث الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث بعد أم تم التجانس في عينة البحث في المتغيرات (الانثرومترية) كما موضح في جدول (1).

جدول رقم (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بين افراد عينة البحث في الطول، والوزن العمر البايولوجي والعمر التدريبي لاجراء التجانس.

المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	18	3.8	170	0.78-
الوزن	كغم	65	1.7	65.5	0.88
الطول	سم	169	0.77	19	0.77-
العمر التدريبي	سنة	2	2.68	22	0.38-

يتضح من جدول (1) أن معظم قيم معامل الالتواء قريبة الى الصفر وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات (الانثرو مترية) .

3-3 وسائل جمع المعلومات: لغرض الحصول على المعلومات والبيانات التي من خلالها يمكن تحقيق التجربة الرئيسية وأظهرنا نتائج البحث والتحقق من فرضيات البحث تم الاستعانة بما يلي:

1. المراجع والمصادر العربية والاجنبية.

2. الاختبارات والقياسات.

3. شبكة الانترنت.

4. المقابلات الشخصية.

3.4 الأجهزة والادوات المستخدمه :

1. حاسبة نوع (TOSHIBA).

2. ساعة توقيت عدد 4
3. جهاز قياس الطول والوزن (ألماني الصنع).
4. تيوبات أردني الصنع عدد (20).
5. سرنجات طبية لسحب الدم بحجم (5CC).
6. صندوق التبريد. (COLL BOX)
7. جهاز الايزا لقياس الجين.
8. جهاز الاكيوسبورت لقياس تركيز حامض اللاكتيك
3. 5 الاختبارات والقياسات المستخدمه في البحث :
- 1.5.3 القياسات البيوكيميائية :
- 1- قياس تركيز الجين MCT4 بعد اختبار مستوى الانجاز (10000 م جري) مباشرة اليوم الاول .
- 2- قياس تركيز حامض اللاكتيك في الراحة (قبل الجهد) وبعد الجهد انجاز (10000 م) بعد مرور خمسة دقائق .
3. 5. 2 الاختبارات والقياسات البدنية:
1. اختبار كوبر (12) دقيقة اليوم الثاني.
- 3- التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020 /6/28 على عدائين من خارج عينة البحث وعددهم 2 وتمت بعض الاختبارات للوقوف على متطلبات ونقاط الضعف في الاختبار وتحديد الاحمال التدريبية اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي.
- 7.3 القياسات القبلية: نفذ الباحثون القياسات القبلية للمجموعة التجريبية يوم 1 /7 /2020 عصرا .
- 3- 8 البرنامج التدريبي: قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي لما يمتلكونه من خبرة متواضعة في مجال تدريب العاب القوى لتطوير التحمل العام الذي يعتبر من الركائز الاساسية في مسابقة (10000 م) جري. وأحتوى البرنامج على بعض المفردات التدريبية الخاصة بتطوير صفة التحمل العام بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة (3) شهور خلال مراحل الاعداد البدني (العام - الخاص - ما قبل المنافسات) .

8-3 اختبارات والقياسات البعدية : تم تنفيذ القياسات والاختبارات للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي وبنفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية .
3. الوسائل الاحصائية : أستخدم الباحثون نظام SPSS .

جدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بين افراد عينة البحث في متغيرات البحث البدنية للقياسات القبلية لأجراء التجانس .

العينات	وحدة القياس	الاوراط الحسابية	F	Sig
أختبار كوبر 12دقيقة	كم	4.21	7.313	0.035
مستوى الانجاز 10000م	الدقيقة	33.37	7.313	0.035

يوضح جدول (1) أختبار Levenes لتجانس التباين في العينة التجريبية لمتغيرات البحث البدنية (اختبار كوبر . مستوى الانجاز 10000 م) في الاختبار القبلي ومن الجدول نجد أن هناك تجانس حيث بلغت قيمة F المحسوبة (7.313) وبمقارنة القيمة الاحتمالية (0.035) مع المستوى المعنوية (5%) نجد أن القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى المعنوية وبذلك يتم قبول الفرضية التي تشير إلى وجود التجانس بين أفراد العينة .

أولاً : عرض النتائج :

جدول رقم (3) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية.

العينات	وحدة القياس	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	T الجدولية
أختبار كوبر	كم	4.10	3.313	4.221	22.36	0.000
مستوى الانجاز 10000 م	الدقيقة	33.37	22.36	30.35	22.36	0.000

ثانياً : مناقشة النتائج:

يشير الجدول (3) الى نتائج أختبار المتوسطات بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومن الجدول نجد أن قيمة (T) بلغت (22.36) وبمقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى المعنوية

(5%) وبما أن مستوى المعنوية اكبر من القيمة الاحتمالية لأختبار (T) نقبل الفرضية التي تشير الى وجود فروق معنوية بين الأختبار القبلي والأختبار البعدي .

ويعلل الباحثون سبب ذلك يرجع الى العوامل التالية :

1- تأثير التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المستمر ذات الشدة المنخفضة والمتوسطة والتدريب الفترتي بنوعيه مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري المعتمدة على مصادر الطاقة الاوكسجينية التي كانت ملائمة لمتطلبات أفراد العينة التجريبية لها تأثير فعال في ارتفاع مستوى المطاولة العامة والتحمل الدوري التنفسي العام لأفراد عينة البحث , حيث أن البرنامج التدريبي المبني على اسس علمية صحيحة والمنسجم مع مكونات حمل التدريب وفق امكانات افراد العينة مما لا شك انه يؤدي الى التطور الايجابي في المكونات والصفات البدنية.

2- أن زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة هو زمن كافي لأحداث التغيرات البدنية والوظيفية وهذا الرأي يتفق مع ابو العلا أحمد عبد الفتاح. (2: 32).

3. أن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي والاعتماد على مؤشر النبض في تقنين الشدد أحدث تكييف في أجهزة الجسم المختلفة والى تنشيط عضلة القلب وبالتالي توسع الشعيرات الدموية وضخ كميات كبيرة من الدم المحمل بالأوكسجين الى العضلات العاملة مما أسهم بشكل كبير بالاستمرار بالجهد البدني بنفس الفعالية والكفاءة.

أولاً: عرض النتائج

جدول رقم (4)

يبين دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز جين MCT4

المتغير	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة T
الجين	2.59	0.48	7.85	2.39	5.26	4.12

يوضح جدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في نسبة تركيز الجين ولصالح القياس البعدي.

اذ ظهرت القيمة معنوية عند مستوى 0.05.

ثانيا: مناقشة النتائج:

تطرق كلا من حسين حشمت ومحمد صلاح الدين (2002) أن الجين mct4 يعتبر من أهم عائلة mct4 داخل جسم الانسان في الخلايا الهيكلية. (7: 79).

حيث أتققت غصون أبراهيم (2010) مع هال استراب ومريدت على أن العضلات البيضاء يعبر عنها بواسطة جين MCT4 والذي يساعدها في قذف اللاكتات خارجها والتخلص من الفائض منه لعدم قدرتها على الاستفادة منه في إنتاج الطاقة مرة اخرى، وذلك لنقله الى الالياف العضلية الحمراء (البطيئة) لاحتياجها للكثير منه في إنتاج الطاقة. (3: 96)

ومما سبق يدل على الارتباط بين عمل الجين وبين الانشطة الرياضية منخفضة الشدة والتي تعتمد على نظام الطاقة الهوائي.

تعتبر زيادة معدل تركيز MCT4 بعد تطبيق البرنامج التدريبي عن قبل البرنامج التدريبي أي زيادة بروتين جيني mct1 . mct4 , ويؤدي الى خفض معدل تراكم اللاكتات بعد التدريب البدني.

ويرجع الباحثون اسباب تلك الزيادة في معدل تركيز جين mct4 الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون والمقنن على الاسس العلمية من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشده . الحجم . فترات الراحة) ادت الى أحداث تغيرات في كثافة الجين .

ويؤكد ذلك ما ذكره Ahmetov,Rogozkin (2009) عن اي التعبير الجيني لجين mct4 يزيد نتيجة الحاجة الى التخلص من اللاكتات, وهذا ما تظهره نتائج البحث الحالي في وجود فروق داله احصائيا بين كثافة تركيز الجين بعد تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون بالمقارنة بقبل البرنامج . (8 :

(7141

أولاً: عرض النتائج :

جدول رقم (5) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تركيزلاكتات الدم للمجموعة التجريبية

لاكتات الدم	وحدة القياس	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة T الجدولية
قبل الجهد	ملغرام/100 مللي دم	24.83	1.26	22.26	1.25	2.58	2.97

10.36	5.40	1.70	30.76	0.734	36.15	=	بعد الجهد
-------	------	------	-------	-------	-------	---	-----------

يوضح جدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في معدل تركيز لاكتات الدم قبل وبعد تنفيذ الجهد البدني ولصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05).

ثانيا: مناقشة النتائج:

توجد في جسم الانسان نسبة من حامض اللاكتيك اثناء الراحة وبدون القيام بجهد بدني , وهذه النسبة تزداد عن مستواها الطبيعي اثناء القيام بأي مجهود , وكلما زادت شدة الاداء البدني ارتفعت معه معدلات هذا الحامض عن مستواه الطبيعي , ويوجد في الدم في حالة الراحة بنسبة لا تزيد عن (10ملغرام/ 100 مللي دم) (أي حوالي (1مللي مول/ لتر) وتزيد هذه النسبة عند أداء العدائين لحمل عالي الشدة , ويبلغ التركيز اقصى مستوى له عند استمرار الحمل لفترة تتراوح ما بين 3.1 دقيقة. (9 : 21)

وكذلك يبين الجدول اعلاه وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة في معدل تركيز لاكتات الدم وقت الراحة لصالح القياس البعدي، حيث ظهرت دلالة عند مستوى معنوية (0.05).

وتدل النتائج السابقة عن انخفاض معدل تركيز اللاكتات وقت الراحة بعد تطبيق البرنامج التدريبي عن قبل البرنامج التدريبي , ويرجع الباحثون ذلك الى ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون المقنن على الاسس العلمية السليمة ادى الى احداث بعض التغيرات في الاجهزة الوظيفية لأجسام أفراد العينة ويتفق ذلك مع ما ذكر عن التكيف الوظيفي وانواعه سواء التكيف الوظيفي الذي يؤدي الى تحسين كفاءة اداء اجهزة الجسم المختلفة لوظائفها , أو التكيف المورفولوجي الذي يحدث في اجسام وابعاد هذه الاجهزة المختلفة, وقد ذكر أن من ضمن هذه التكيفات (الخلايا العضلية . وظائف المايتوكوندريا). (4 : 102)

حيث ذكر أن المايتوكونديريا هي المصانع الرئيسية المولدة للطاقة في الخلية، وتوجد داخل الخلايا بأعداد متوسطة، ولكن تزداد داخل خلايا الكبد لتتواجد بأعداد هائلة تصل الى الالاف، وتحتوي على انزيمات التنفس او الانزيمات اللازمة لعمليات الأوكسدة، كما تحتوي على اماكن تخزين الطاقة.(11: 243)

4. الاستنتاجات والتوصيات

4.1 الاستنتاجات:

1. أثر البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون و ساهم على زيادة تركيز الجين mct4 .
2. تأكد حصول فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الانجاز .
3. كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معها التطور في مقدرة الرياضي لإنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية.
4. التوصيات:

في ضوء النتائج الحاصلة يوصي الباحث بما يلي:

1. الاعتماد بالمنهج التدريبي على تمرينات مشابهة لطبيعة المنافسة لحدوث عمليات التكيف.
2. انشاء العديد من المختبرات الطبية لأجراء الفحوص الدورية على الرياضيين هرمونيا وجينيا وانزيميا.
- 3- كما يوصي الباحثون بأن يقوم الباحثين بدراسة الجينات الاخرى ومدى تأثيرها على مستوى الاداء الرياضي والانجاز.

المصادر

اولا: المصادر العربية

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994): تدريب السباحة المستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. غصون أبراهيم السيد (2010): تأثير استخدام تحمل اللاكتيك على مستوى لاعبي كرة الطائرة، رسالة ماجستير طنطا.
4. حسين أحمد حشمت (2003): الوراثة في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

648

5- مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتدريب وقياده)، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.

6- حسين أحمد حشمت، نادر شلبي (2003): فسيولوجيا التعب العضلي، مركزالكتاب للنشر، القاهرة .

7- حسين أحمد حشمت، محمد صلاح الدين محمد (2002): بيولوجيا الرياضة والصحة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

ثانيا: المصادر الاجنبية

8- Ahmetov,Rogozkin : Genes,Athlete Status and Trainig an

Overview,Gentics,Sport.,EXERCISE,basel,Karger, vol,54,p.43-71,2009.

9- American Sport Education Program : Coaching Youth Basketball, Human

Kinetics, U.S.A ,2004

10- Diet , et al : Genome – wide Linkage Analyses of Systolic Blood Pressur

Using Highiy Discordant Siblings Circulation99
1407,1410,2001.

11- Alvarez. R.et al : Gentics variation in the Rennin- angiotensin

System,Athletic Perfomance, Euro J .Apply Physiol,82
117- 20,2000:

فاعلية منهج تدريبي للحد من اثار جائحة كورونا " covid-19 " في الصحة النفسية لدى الممارسين
وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مدينة الديوانية

أ.د علي حسين هاشم الزامل - جامعة القادسية

أ.د الاء عبد الله حسين علي - جامعة الموصل

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على فاعلية جائحة كورونا على الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في ظل الحجر الصحي الاجباري و التعرف على أثر هذا الفايروس في على الصحة النفسية . حيث تمثلت مشكلة البحث بعدم وجود مثل هذه الدراسات لهذا الفايروس ومدى تاثيره على الصحة النفسية. وافترض الباحثان ان هذا الفايروس له تأثير وضغوط نفسية لدى الاشخاص غير الممارسين للنشاط الرياضي استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المجموعتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والبالغ عددهم (130) شخص وتم توزيع عينة البحث الى مجموعتين لكل مجموعة (60) شخص لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي و (60) شخص لمجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضي. وتم إجراء التجربة الرئيسية لاختبار القبلي ومن ثم تطبيق الاختبار البعدي واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة والتي من خلالها استنتج الباحثان ان المنهج المعتمد له تأثير ايجابي في تطوير وتحسين الصحة النفسية لدى افراد عينة البحث. اما اهم التوصيات فكانت ان ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الحضر بالغ الاهمية للتخلص من تأثيرات ضغوط فايروس كورونا على الحياة العامة لدى اللاعبين.

The effectiveness of the prevalence of the "covid-19" pandemic in mental health among practitioners and non-practitioners of sports activities in the city of Diwaniyah

Abstract

650

the research is to identify the effectiveness of the Corona pandemic on mental health among practitioners and non-practitioners of sports activity under compulsory quarantine, and to identify the effect of this virus on mental health. As the research problem was the absence of such studies for this virus and the extent of its effects on mental health. The researcher assumed that this virus had an effect and psychological stress on people who were not practicing sports activity. The researchers used the descriptive approach in the two groups method to suit the nature of the research problem. The community and sample of the research were identified and they numbered (130) people. Conducting the main experiment for the tribal test and then applying the post test and using the appropriate statistical means through which the researchers concluded that the exercise has a positive effect in developing and improving mental health among the members of the research sample. The most important recommendations were that the practice of sports activity in urban times is very important to get rid of the effects of the pressures of the virus of Corona virus on the public life of the players.

المقدمة :

في ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية في زمن فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، تؤكد الدراسات أن العناية بالصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة العامة أيضا، وأن الهلع والخوف المبالغ فيهما سيؤثران على مناعة الفرد النفسية مستقبلا. وان "الأزمات فرص" وأزمة كورونا فرصة للتعلم وتقوية النسيج المجتمعي، أن أثر المرض سيكون إيجابيا على المناعة النفسية والمجتمعية بعد انحساره، إذا تحلى الأفراد بالمسؤولية والمرونة. ولا تقل أهمية الصحة النفسية عن الصحة الجسدية؟

والصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام، والصحة النفسية والجسدية موجودتان على الطيف الصحي نفسه وتتأثران في بعضهما بعضا في علاقة دينامية، فإذا تحسنت الصحة النفسية تحسنت الجسدية، والعكس صحيح. ويقصد بالصحة النفسية "مستوى الشعور بالعافية وغياب الأمراض والاضطرابات النفسية"، وهي تعكس مدى الرضى العاطفي والتكيف السلوكي وقدرة الإنسان على الاستمتاع بالحياة، وشعوره بالكفاءة والاستقلالية وتحقيق الذات والمساهمة المجتمعية. أزمة فيروس كورونا أصبحت وباء عالميا، والتعاون المجتمعي والمسؤولية الفردية سيجعل الناس يعيشون هذه الخبرة بألم نفسي وفقدان وحزن أقل، وبالمقابل سيشعرون بالفخر لما أظهروه من إيثار ومسؤولية، هناك مثل ياباني يقول "الأزمات فرص"، وهذه الأزمة هي فرصة لتعلم قيم مهمة للنسيج المجتمعي. وكثير من الدراسات تؤكد أنه بعد انتهاء الفيروس ستكون مناعة الناس النفسية أعلى، نحن اليوم نستلهم الشجاعة من الأزمات التي مررنا به سابقا، لكل المجتمعات أزماتها الخاصة، الأزمات تجعل الفرد والمجتمع أقوى، وتظهر صفات المجتمع الحسنة من التطوع والتعاون والمسؤولية المجتمعية، ومن المرجح أن هذه الأزمة ستجعل المجتمعات أفضل بعد حين، سيتعلمون الحفاظ على الهدوء واستخدام الرياضة لأنها سبيل ناجع للتخلص من الاثار السلبية للحجر الصحي والتقارب المجتمعي بين الافراد.

الغرض من الدراسة:

التعرف على فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين على تحسين الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا "COVID-19" لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مدينة الديوانية

3- اجراءات البحث:

3-1 مجتمع البحث وعينته:

"ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها" (1: 217) ، وعلى هذا الاساس فقد تم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بالممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مدينة الديوانية والبالغ عددهم (130) شخص حيث تكون عينة البحث من الممارسين للنشاط الرياضي (60) ممارس اما عينة الغير ممارسين فقد بلغت (60) شخص من مجتمع البحث الكلي . و (10) اشخاص لاجراء التجارب الاستطلاعية.

3-2 تصميم الدراسة : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3-3 المتغيرات المدروسة :

تناولت هذه الدراسة الصحة النفسية وما الذي يهدد صحتنا النفسية في ظل انتشار مرض فايروس كورونا .
الصحة النفسية :

إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة العامة . وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية. والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته او قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه او مجتمعها. تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيويًا للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-1 مقياس الصحة النفسية : مقياس الصحة النفسية

إعداد المدرس الدكتورة بشرى أحمد جاسم العكايشي قسم التربية وعلم النفس كلية التربية للبنات / جامعة بغداد والمقياس يتكون من (24) فقرة وبدائل اجابة ثلاثي وهي (نعم.احيانا.لا)

تصحيح المقياس : كانت بدائل الاستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة لتصحيح كانت للفقرة الإيجابية كالاتي : (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على ارتفاع

الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى الصحة النفسية . وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياس يتمتع بالثبات ، قامت الباحثة بأعاده تطبيقه بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (40) شخص ، إذ بلغ معامل الثبات (0.79) لمقياس الصحة النفسية 3-4-2 الاسس العلمية للاختبار :

إن الدور المهم والإيجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات ، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لا يمكن اخفائه خصوصاً في مجال البحوث العلمية والتي تعد الاختبار والمقياس أدواتها الهامة والفاعلة ، وهنا يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبار للحصول على اختبار خاضع للأسس العلمية و بدرجة عالية من الثقة .

3-4-3 صدق الاختبار :

يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها ، والاختبار (يعد صادقا عندما يقيس ما يدعي ان يقيسه) (4 : 183) ، وقد اعتمد الباحثان الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في الاختبار والمقياس وعلم النفس الرياضي ، الذين اعتمدتهم في ترشيح الاختبار والذي غالبا " ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً او لا " (1 : 258).

3-4-4 ثبات الاختبار :

يقصد بالثبات "مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها" (5: 98)، ومن اجل ايجاد ثبات الاختبار قام الباحثان بأجراء الاختبار على عينة من مجتمع البحث والتي قوامها (10) اشخاص وتم إجراء الاختبار في يوم السبت الموافق 2020/1/4 ، ومن ثم إعادة تطبيق الاختبار في يوم الأحد الموافق 2020/1/12 ، اي بعد مرور سبعة أيام بين التطبيقين ، مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ، ومن ثم عمد الباحثان الى معالجة بيانات الاختبار من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) حيث بلغ نسبة الثبات (0.86)

المنهج التدريبي :

يتكون المنهج التدريبي من (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع ولمدة (60) يوما اما زمن الوحدة التدريبية فقد كان (45) دقيقة ايام السبت والاربعاء فقد تناول المنهج التدريبي موضوعين اساسيين الموضوع الاول التمارين البدنية والموضوع الثاني العاب ترويحية لفعاليات رياضية مختلفة (



3-5 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي لمتغير الصحة النفسية يوم الخميس الموافق 12 / 1 / 2020 .

3-6 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لمتغير الصحة النفسية يوم الاثنين الموافق 13 / 3 / 2020 وقد راعى الباحثان ان تكون ظروف الاختبار مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة . علما ان اجراء الاختبارات القبلي والبعدي تم بالطريقة الالكترونية عن طريق الانترنت .

3-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البحث احصائيا .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغير الصحة النفسية لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ودلالة الفروق لمتغير الصحة النفسية لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي

ت	المتغيرات	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة t	الدلالة
---	-----------	------	-----------------	-----------------	--------	---------

	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	القياس	
1	1.123	13.787	56.058	16.455	53.856	درجة	الصحة النفسية

(ت) الجدولية = 1.96 ، مستوى الدلالة (0,05)

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ودلالة الفروق لمتغير الصحة النفسية لمجموعة غيرالممارسين للنشاط الرياضي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الصحة النفسية	درجة	52.978	14.200	42.121	10.400	9.907	معنوي

(ت) الجدولية = 1.96 ، مستوى الدلالة (0,05)

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ودلالة الفروق لمتغير الصحة النفسية لمجموعة (الممارسين) و(غيرالممارسين) للنشاط الرياضي للاختبار البعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للممارسين للنشاط الرياضي		الاختبار البعدي لغير الممارسين للنشاط الرياضي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الصحة النفسية	درجة	56.058	16.455	42.121	10.400	8.713	معنوي

(ت) الجدولية = 1.96 ، مستوى الدلالة (0,05)

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (3) الفروق في قيم متغير الصحة النفسية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت تبايناً في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث مجموعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

ففي اختبار الصحة النفسية وباستخدام اختبار (ت) المستقلة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمتها المحسوبة (8.713) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (120) ومستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي .

ويعزو الباحثان ذلك الى أكثر المتأثرين نفسياً بالفيروس، الناس الذين فقدوا وظائفهم بسبب الجائحة، وكذلك من يعيشون بمفردهم، الذين كانوا يعتمدون على أصدقائهم، أو كانوا يقضون الكثير من الوقت في الخارج، وفجأة وجدوا أنفسهم لوحدهم. وكذلك المسنين الذين كانوا يعانون أصلاً من الوحدة، قبل أن تفاقم الظروف الحالية من وحدتهم، فضلاً عن أن الجائحة رفعت نسب العنف المنزلي، بسبب خوف الناس على أمنهم وصحتهم ودخلهم . يسيطر القلق على كثير من الناس نتيجة تسارع وتيرة انتشار فيروس كورونا المستجد حول العالم، حيث بات العزل المنزلي طريقة لا بد منها لتجنب الإصابة به. لكن العزل المنزلي يعني تغيير أنماط الحياة الاجتماعية والاقتصادية . كورونا كوفيد عالمي لا ينحصر خطره في تأثيره على صحة الإنسان الجسمية إنما يمتد أثره إلى أكثر من ذلك لما يترتب عليه من آثار نفسية على الأفراد بسبب الشائعات وخاصة أننا في عصر تلعب فيه وسائل التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في نشر الشائعات بسرعة فائقة لتوجد حالة من الهلع والذعر والخوف بين المواطنين وخاصة كبار السن والمرضى. ومعلوم أن نشر الشائعات هي نوع من الحرب النفسية التي لها تأثير بالغ على الأمن الوطني للدولة لأنها تضعف وتهدد وحدة المجتمع وهيبة الدولة وتقلل من دور وسائل الإعلام الرسمية التي من المفترض أن تكون هي المصدر الصحيح للمواطن ليستقي منها المعلومات الصحيحة ولذا تسن الدول قوانين تنص على فرض عقوبات لكل من لا يلتزم بالتعليمات . إن الآثار النفسية للشائعات تتمثل في زيادة القلق والمخاوف بين المواطنين والمقيمين من هذا الفيروس كونه فيروساً مجهول المصدر، ومستجداً وثمة جهل بشكل عام حول التفاصيل المتعلقة به وحول سبل مكافحته خاصة أنه لم يكتشف له لقاح خاص به مما يزيد من المخاوف خصوصاً في مجتمعاتنا حيث إن هناك من الأفراد الذين يجهلون النتائج التي تترتب على نشر الشائعات ومنهم من له أهداف خاصة . الان ان من اهم الامور التي تعمل على التخلص من الاثار النفسية لفايروس كورونا هو استخدام النشاطات الرياضية المنزلية . وهناك دراسة أميركية تؤكد أن من يمارسون التدريبات الرياضية عدة مرات في الأسبوع يقولون إنهم يتمتعون بحالة نفسية أفضل ممن لا يمارسون الرياضة على الإطلاق، ويتمتع من يشاركون في النشاطات الرياضية بأكثر التأثيرات الإيجابية. كما وجد البحث أن الإكثار من التمارين لا يعود بالنفع دائماً على الحالة النفسية، إذ أبلغ أشخاص يمارسون الرياضة يومياً عن مستويات منخفضة من الصحة النفسية. ووفقاً للنتائج التي نشرت في دورية "لانسييت" للطب النفسي فإن ممارسة التدريبات 45 دقيقة

تقريباً مرتين أسبوعياً ترتبط بأكبر الفوائد النفسية والصحية. ومن المعروف أن التمارين الرياضية تحقق فوائد صحية من خلال تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل القلب والسكتة والسكري، لكن تأثيرها على الصحة النفسية أقل وضوحاً. وتشير بعض الأدلة إلى أن التدريبات قد تحسن الحالة النفسية لكن خبراء يشيرون إلى أن الصلة قد تسير في الاتجاهين، إذ قد يكون الخمول عرضاً أو سبباً يساهم في سوء الصحة النفسية. وبينما كانت الصلة في هذه الدراسة بين ممارسة التدريبات بانتظام وتحسن الحالة النفسية واضحة، وتتجاوز فوائد ممارسة الرياضة خفض مستويات الضغط النفسي فقط، لتتعدّد المنافع النفسية الإيجابية لهذا النشاط البدني، إذ تساعد على تعزيز شعور الثقة بالنفس والتحفيز خاصة لدى الشباب عند ممارسة اللعب الجماعي، وبحسب دراسة أجراها الأخصائيان ديفيد روكو وجوزيف سانتروك في كتابيهما «المراهقة» و«الرياضة في مرحلة المراهقة»، يستنتجان قدرة الرياضات الجماعية على دعم الشعور بالانتماء، التفوق والاستمتاع. أما بالنسبة للصغار والبالغين على حدّ سواء، فتشير الأبحاث إلى السعادة المفرطة التي تسيطر على كلّ من البالغين والأطفال، وهو ما يساعد على إثراء شعور الاعتزاز بالنفس.

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

في حدود النتائج التي تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها

- 1- ان المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثين له تأثير ايجابي على تحسين الصحة النفسية التي تأثر تأثراً كبيراً بممارسة النشاط الرياضي وظهر ذلك واضحاً على نتائج البحث
- 2- ان ممارسة النشاط الرياضي يؤثر تأثيراً ايجابياً على مستوى الصحة النفسية والصحة العامة
- 3- الاشخاص الممارسين للنشاط الرياضي هم الاشخاص الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية

2-5 اما توصيات الباحث بما يلي:

- 1- ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الحضر بالغ الاهمية للتخلص من تأثيرات ضغوط فايروس كورونا على الحياة العامة
2. ان يتمتع جميع افراد المجتمع بمستوى معين من الصحة النفسية لمقابلة ضغوط الحياة

٣. إجراء دراسات وبحوث على عينات أخرى

المصادر:

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000

2- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995

3- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.

الملاحق

مقياس الصحة النفسية

إعداد المدرس الدكتورة بشرى أحمد جاسم العكايشي قسم التربية وعلم النفس

كلية التربية للبنات / جامعة بغداد

: بين يدك مجموعة من الفقرات ، يرجى الأجابة عليها بصورة عفوية وكما تشعر بالفعل ليس هناك جواب صحيح وآخر خاطيء .. فلا تفكر بالأجابة الأحسن ، مع جزيل الشكر .

ت	الفقرات	نعم	احياناً	لا
1	أنفق كثيراً من المبالغ لشراء الملابس .			
2	أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .			
3	أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا" دون سبب .			
4	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً" .			
5	أشعر بعدم إستطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .			
6	أحافظ دائماً" على سلامة جسمي .			
7	أستسلم لقدر الموت .			
8	أؤدي الفرائض الدينية .			
9	أجد نفسي مشغول البال خوفا" من الإصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .			

10	أعتقد أن النظافة مهمة جداً" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية
11	أتردد دائماً" في اتخاذ قرار .
12	أشعر بأن الحياة سعيدة .
13	أستمتع كثيراً" عندما أكون مركز اهتمام الآخرين .
14	أتعامل بصدق مع الآخرين .
15	أحلم أحياناً" أحلاماً" مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم .
16	لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة .
17	أحس بفقدان الرغبة الجنسية .
18	سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب .
19	أذكر الله كثيراً" في أوقات الشدة فقط .
20	أتمسك بالقيم الدينية .
21	أشعر بالتعب والأرهاق دون سبب .
22	غالباً" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم .
23	أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة .
24	أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني .

تصحيح المقياس : كانت بدائل الإستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الأيجابية كالآتي : (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما أرتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على إرتفاع الصحة النفسية، وكلما إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على إنخفاض مستوى الصحة النفسية .

وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياس يتمتع بالثبات ، قامت الباحثة بأعادة تطبيقه بطريقة إعادة الأختبار على عينة بلغت (40) طالبة ، إذ بلغ معامل الثبات (0.79) لمقياس الصحة

واقع إدارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية من وجهة نظر التدريسيين
"جائحة كورونا أنموذجاً"

م. د مهدي لفته راهي الكعبي

أ.م.د مازن انهير لامي

حاتم كريم عبد الله القرشي

ملخص البحث

تعد الأزمات من الأحداث المؤثرة في حياة الشعوب (أفراداً ومنظمات وجامعات ونظام تعليمي ومجتمع ودولة وحكومة) لان الأزمة أصبحت جزءاً مرتبطاً بحياة الناس وتشكل مصدر قلق للقادة والمسؤولين والمواطنين. وتظهر الازمة التعليمية عادة عندما يكون هناك عدم اتساق بين الانظمة التعليمية والمحيط الخارجي اي المجتمع المحلي ففي الوقت الذي يواكب فيه المجتمع المحلي التغيرات المتلاحقة والسريعة في مجالات الحياة المختلفة فضلا عن التطورات التقنية والتكنولوجيا المستمرة، نجد ان النظام التعليمي يقف عاجزاً عن ادخال التغيرات اللازمة بالسرعة الممكنة مما يتسبب في احداث الازمة. ويشهد العالم حالياً تهديداً للتعليم بأزمة هائلة ربما كانت هي الأخطر في زماننا المعاصر، اذ تسببت جائحة كورونا (COVEID-19) في انقطاع اكثر من 1.6 مليار طفل وشاب عن التعليم في اكثر من 161 بلداً، اي ما يقرب من 80% من الطلاب الملتحقين بالمدارس على مستوى العالم، وجاء ذلك في وقت نعاني فيه بالفعل من أزمة تعليمية عالمية.

The reality of crisis management in the Faculties of Physical Education and Sports Sciences in Iraqi universities from the point of view of the teaching staff "Corona pandemic as a model"

Abstract

661

Research Summary: Crises are among the events affecting the lives of peoples (individuals, organizations, universities, educational system, society, state and government) and constitute a source of concern. The educational crisis usually appears when there is an inconsistency between the educational systems and the external environment. At a time when society copes with the successive and rapid changes in different areas of life as well as the continuous technical and technological developments, we find that the educational system is unable to introduce the necessary changes to repel events, which causes Events of the crisis. The world is currently witnessing a threat to education with a tremendous crisis that may be the most dangerous in our contemporary times, as the COVEID-19 pandemic has caused the interruption of more than 1.6 billion children and youth from education in more than 161 countries, i.e. nearly 80% of the students enrolled in school. Globally, and this came at a time when we are already suffering from a global educational crisis.

1. التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

نعيش اليوم في عصر تكثر فيه الأزمات نتيجة المتغيرات والانفتاح على العالم والتركيز على نظام الجودة وإدارة الأزمة ومواجهة الظروف الطارئة المختلفة، وبذلك لم يعد أمام موظفي ومديري المؤسسات في البيئة المعاصرة إلا أن يفكروا ويتصرفوا استراتيجياً ولم يعد في مقدور هؤلاء جميعاً أن يتخذوا قراراتهم من خلال سياسات تقليدية أو الاعتماد على منهج بسيط للأحداث والمواقف التي تواجههم، حيث يجب أن يتوفر لديهم الرؤية لاستطلاع الأحداث المستقبلية عند التحديد للأهداف ووضع السياسات وصياغة الاستراتيجيات المناسبة.

وتعد الأزمات من الأحداث المهمة والمؤثرة في حياة الشعوب (أفراداً ومنظمات وجامعات ونظام تعليمي ومجتمع ودولة وحكومة) لان الأزمة أصبحت جزءاً مرتبطاً بحياة الناس وتشكل مصدر قلق للقادة والمسؤولين والمواطنين.

وتظهر الازمة التعليمية عادة عندما يكون هناك عدم اتساق بين الانظمة التعليمية والمحيط الخارجي اي المجتمع المحلي ففي الوقت الذي يواكب فيه المجتمع المحلي التغيرات المتلاحقة والسريعة في مجالات الحياة المختلفة فضلا عن التطورات التقنية والتكنولوجيا المستمرة، نجد ان النظام التعليمي يقف عاجزاً عن ادخال التغيرات اللازمة بالسرعة الممكنة مما يتسبب في احداث الازمة. وتنشأ الازمة داخل المؤسسة التعليمية او الرياضية بسبب ضعف أو خلل في الادارة العامة وعدم التنظيم مما تقل قدرة الادارة على مواجهة موقف معين باستعمال الطرق التقليدية في التعامل مع الموقف وتؤدي النتائج غالباً ما تكون غير مرغوبة وخاصة في حالة عدم وجود قدره او استعداد لمواجهةها، فيحدث توتر او صدام وسيقود ذلك الى خلق مشكلة، وان عدم التفكير المنطقي لايجاد الحلول المناسبة لها ستتعمم الازمة وستولد آثاراً كبيرة. يشهد العالم حالياً تهديداً للتعليم بأزمة هائلة ربما كانت هي الأخطر في زماننا المعاصر، اذ تسببت جائحة كورونا (COVEID-19) في انقطاع اكثر من 1.6 مليار طفل وشاب عن التعليم في اكثر من 161 بلداً، اي ما يقرب من 80% من الطلاب الملتحقين بالمدارس على مستوى العالم، وجاء ذلك في وقت نعاني فيه بالفعل من أزمة تعليمية عالمية.

وعليه تكمن الأهمية في أن نحدد و نحلل الأزمات التي يعاني منها التعليم وتعوقه عن تحقيق هدفه في تشكيل إنسان واعى يفيد نفسه ومجتمعه وعليه أصبح من الأهمية توضيح مفهوم الأزمة التعليمية التي تواجه التعليم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية. كذلك معرفة كيفية التعامل هذه الأزمات بفاعلية وكفاءة للحد من نتائجها وآثارها السلبية واستغلالها لصالح المؤسسة كفرصة نحو التقدم والنجاح والأخذ بالمنهجية العلمية في إدارة الأزمات وخاصة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية وان هذه الازمة تعد بمثابة مقياس لتعرف على مدى الاستعداد والتخطيط والقدرة لمواجهه اي طارئ مستقبلي وكيفية التعامل معه للخروج الى بر الامان.

2-1 مشكلة البحث

في الوقت الذي تتلاحق فيه الازمات التي يتعرض لها المجتمع البشري ومؤسساته بشكل اصبحت الازمة جزءاً مرتبطاً بحياة الانسان في الكثير من الدول حتى اصبحت الازمة من المفاهيم المتداولة وواسعة الانتشار، فضلا عن الازمة الشرسة (جائحة كورونا) التي اسفرت عن تغييرات في كافة مجالات الحياة كالمجالات الاجتماعية والاقتصادية والعلمية والثقافية، مما جعل ادارات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التعامل مع هذه الازمات الصعبة وكيفية رصد واكتشاف الاشارات الدالة عليها وطرق واساليب ادارة التعامل معها والتخفيف من حدتها او توجيهها لمسارات تؤدي لخدمة الكلية من خلال الادارة الحكيمة لعمادات الكليات المذكورة، وهذا ما دفع الباحث لاجراء دراسته ليتعرف من خلالها على: ماهو واقع إدارة الأزمات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.

3-1 اهداف البحث

- 1- بناء مقياس ادارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
- 2- التعرف على مستوى ادارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.

4-1 مجالات البحث

- المجال البشري: اعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية.
- 1- المجال المكاني: مواقع التواصل الاجتماعي.

المجال الزمني : الفترة من 2020/3/15 الى 2020/6/30

1-2 مفهوم الأزمة التعليمية

لكي تتحدد معالم شخصيته فهو بحاجة إلي اكتساب سلوكيات وأخلاقيات المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يأتي من المؤسسات الاجتماعية المختلفة والتعليم يلعب الدور الأهم في عملية تشكيل الإنسان وتمثل الازمات التي تمر بها المؤسسة التعليمية (الجامعة أو الكلية) نقطة حرجة وحاسمة في كيان المؤسسة تختلط فيها الاسباب بالنتائج، مما يربك عمل المسؤولين في قدرتهم على التعامل معها واتخاذ القرار المناسب حيالها في ضل ضيق الوقت ونقص الامكانيات والمعلومات الامر الذي يؤدي الى اعاقه الجامعة في تحقيق اهدافها السنوية المرسومة (219)

(219) الشعلان، فهد(2002)، إدارة الأزمات: الأسس - المراحل - الآليات، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

وقد وردت مجموعة من التعريفات للأزمة على مستوى المنظمة، منها :

الأزمة هي: "نقطة تحول في حياة المنظمة او المؤسسة نحو الأسوأ أو الأفضل. فهي حالة من عدم الاستقرار (Fink) عرف فنك بحدوث تغيير حاسم في سير العمل في المنظمة، قد يؤدي إلى نتائج مرغوب فيها، أو نتائج غير مرغوب⁽²²⁰⁾

وقد عرفها باحث اخر "حدث مفاجئ (غير متوقع) يؤدي إلى صعوبة التعامل معه. ومن ثم ضرورة البحث عن وسائل، وطرق لإدارته بشكل يحد من آثاره السلبية"⁽²²¹⁾

2-2 عملية إدارة الأزمة:

تعدّ عملية إدارة الأزمة بمثابة المقياس والمؤشر الحقيقي الذي يوصلنا إلى الإمكانية والقدرة المتوفرة لدى القيادات الإدارية في إدارتها للظرف القائم الذي حدث كنتيجة مباشرة للأزمة.⁽²²²⁾ وان ادارة الازمه هوه علم وفن مواجه الظروف الطارئة بكل عقلانية وقد نشأ مصطلح إدارة الازمات في الأصل في احشاء الادارة العامة في اشارة مهمة لدور الدولة في مواجهة الازمات المختلفة والتعامل معها.⁽²²³⁾

إن إدارة الأزمة لا تقتصر على داخلها، لان داخل المنظمة يسهل السيطرة على الأزمة، إذا استبعدنا الممارسات البيروقراطية الحادة والمفاهيم والإجراءات التي تعقد عملنا كثيراً، فضلاً عن خلق القدرة الكاملة للمنظمات على التكيف والتأقلم مع الواقع واعتماد القرارات الرشيدة في ظروف التهديد ، ومخاطرة التصدي الذي يهدد وجود واستمرارية المؤسسة.⁽²²⁴⁾

3-2 ادارة الازمات في الجامعات

إن الادارة التربوية الجامعية في جوهرها عملية قيادة وادارة بالمقام الاول وقدرة على التأثير في مدخلاتها البشرية وتحفزهم واعدادهم وتوجيههم لأنجاز اهداف المجتمع في التنمية والتقدم بحكم مكانتها المؤسسية الرائدة في الدول المجتمع، ومواجهة التحديات الداخلية والخارجية وما يترتب عن ذلك من توترات ومخاطر .

(1) Fink, Steven (1989), crisis management, American management ,New Yourk ,Association Vol (7), No.

⁽²⁾ علي، أحمد (1993) ، نظام خبرة مقترح للتنبؤ بالأزمات المالية، مجلة الإدارة العامة، العدد 78

(3) Waller, D.L. (1999). Operations Management: A supply Chain Approach, London

⁽²²³⁾الذهبي، جاسم محمد (2001). التطوير الإداري، جامعة بغداد، كلية الإدارة والاقتصاد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق.ص205

⁽²²⁴⁾برنوطي، سعاد نايف، (2001). إدارة الأعمال: الخصائص والوظائف الإدارية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن ص239

ويشير (Brock, 1996)⁽²²⁵⁾ إلى أن الأزمات في المنظومة التعليمية يمكن أن تحدث نتيجة تراكم وتفاعل مجموعة من التأثيرات الخارجية المحيطة بالمنظومة التعليمية، والتي يمكن ان تؤدي الى حدوث خلل مفاجئ او ضعف في المقومات الرئيسة للمنظومة التعليمية مما يشكل تهديداً واضحاً وصريحاً لبقائه واستمراره بفاعلية.⁽²²⁶⁾ لذا فان القيادات التربوية في الجامعة وان اختلفت عملية توزيع المسؤوليات والادوار وكل حسب موقعه الاداري وميدانه، مرغمة على تطوير اساليبها ومناهجها وبطريقة ممنهجة لمواجهة المواقف المتغيرة والتحديات والثقافات المتعددة، وبما يتجاوز ذلك ليصل الى الاستشراق والتنبؤ بتلك المواقف والتحديات المستقبلية وايجاد الحلول الناجحة لها، وهذا مدخل صحيح لإدارة الازمات.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج الذي يركز على وصف ما هو كائن الآن في حياة الانسان والمجتمع

3-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث اساتذة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية ونظراً للظروف الاستثنائية الصعبة والمتمثلة بجائحة كورونا لم تسمح لنا الفرصة لعمل أحصائية لعدد افراد المجتمع لكلي، وقد اعتمدنا على ما ورد الينا من ردود الاستجابات على الاستمارة الالكترونية لأداة القياس بواقع (210) تدريسياً وهم عينة الدراسة ، وتم استبعاد افراد عينة البناء وعددها(30) تدريسياً وهم عينة عشوائية من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي واسط وبغداد، وبهذا اصبح عدد افراد التطبيق(180) تدريسياً وهم عينة عشوائية من مختلف كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية. وكما مبينة في جدول رقم(1).

(2) Brock, Stephen. E. and Others et al (1996). Prparing For Crises in the Schools: Aman uol For Building School Crisis Respons teams, Brandon Clinical Psychology Pubishing, Com

(3) Herman, J.J. (1997). Crisis Management: AQU: de to School and Action taken. Corwin Press Inc. California

جدول (1) يبين توزيع افراد العينة حسب جامعاتهم

ت	الجامعة	الكلية	عدد العينة المشاركة	عدد العينة الاستطلاعية	المجموع
1	بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	32	20	12
2	الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	15		15
3	البصرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	21		21
4	بابل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	20		20
5	ديالى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	15		15
6	القادسية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	21		21
7	كربلاء	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	15		15
8	ميسان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	20		20
9	كركوك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	17		17
10	تكريت	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	14		14
11	واسط	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	20	10	10
	المجموع				180

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- اداة القياس (استمارة الاستبيان)
- جهاز لابتوب
- جهاز الموبايل
- حاسبة الكترونية
- اوراق واقلام

3-4 الاجراءات الميدانية للبحث:

تحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء استمارة الاستبيان وذلك بتحليل المراجع والدراسات المتخصصة في مجال ادارة الازمات للتوصل إلى مجموعة من المعلومات والمعارف المرتبطة بمتغيرات البحث وبناءً على ذلك اتبع الباحث الخطوات التالية:

3-4-1 إجراءات تصميم استمارة الاستبيان:

1- اختيار مجالات المقياس: قام الباحث بتصميم وعرض استمارة استبيان، تحتوي على العنوان ومفهوم ادارة الازمة والمجالات المقترحة على مجموعة من السادة الخبراء وجميعهم من الاساتذة الجامعيين ذوي التخصص في الادارة الرياضية والاختبارات والقياس، وذلك لتحديد المجالات الصالحة لمقياس ادارة الازمة، وقد اخذ الباحث بتوافق آراء السادة الخبراء وقد تم الاتفاق على اختيار (4) مجالات لادارة الازمة وهي: (الاستعداد والتخطيط لإدارة الأزمات- التعامل مع الازمات وإدارتها- الاتصال والطرائق التعليمية- تقويم الازمات بعد حدوثها) .

2- اختيار الفقرات المناسبة لكل مجال: قام الباحث بتصميم الفقرات التي تتناسب مع لكل مجال من المجالات المختارة، وتم عرض المقياس بصورته الاولية على السادة الخبراء لاختيار الفقرات المناسبة لمقياس ادارة الازمة مع حرية الحذف او التعديل او إضافة ما يروه مناسباً، كذلك تم الاخذ بتوافق آراء السادة الخبراء حول اختيار مفتاح تصحيح المقياس ثلاثي البدائل (نعم - احيانا - كلا) تقابله الدرجات (3- 2- 1) على التوالي وبذلك أصبح عدد الفقرات في المقياس النهائي (32) فقرة ملحق (1).

3-5 التجربة الاولية (عينة البناء):

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية (لبناء مقياس الازمة) على عينة من مجتمع البحث وتم اخذ العينة بطريقة العشوائية ومن خارج العينة الأساسية والمكونة من مجموعة أعضاء هيئة التدريس بجامعة بغداد وجامعة واسط وبواقع (30) تدريسياً، حيث تم ارسال استمارة الاستبيان لمقياس الدراسة عن طريق محركات التواصل الاجتماعي (Telegram-Face book) الى المواقع الرئيسية لتواصل السادة اعضاء الهيئات التدريسية(الكروبات)، وقد تم تطبيق الدراسة للفترة من 2020/4/2م وحتى 2020/4/12.

3-6 الاسس العلمية للمقياس:

1- صدق المحتوى:

من اجل التأكد من صدق المقياس المقترح قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص وعددهم (5). وقد تمت استجابة الباحث في الاخذ بأراء السادة الخبراء واجراء ما يلزم من تعديل وحذف في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج خاص.

2- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على عينة الدراسة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، اذ نلاحظ من خلال جدول (2) ان جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.358 - 0.779)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول (2) يبين معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط للمجال الرابع	ت	معامل الارتباط للمجال الثالث	ت	معامل الارتباط للمجال الثاني	ت	معامل الارتباط للمجال الاول	ت
0.417	25	0.622	17	0.779	9	0.686	1
0.590	26	0.358	18	0.723	10	0.707	2
0.554	27	0.623	19	0.741	11	0.644	3
0.574	28	0.537	20	0.578	12	0.640	4
0.684	29	0.692	21	0.658	13	0.590	5
0.692	30	0.550	22	0.711	14	0.726	6
0.699	31	0.494	23	0.503	15	0.673	7
0.699	32	0.513	24	0.545	16	0.709	8

عند مستوى دلالة (0.01)

أ- كما قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على عينة الدراسة وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل مجال، اذ نلاحظ من خلال جدول (3) ان جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.277-0.818)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمجال

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
للمجال الرابع		للمجال الثالث		للمجال الثاني		للمجال الاول	
0.381	25	0.670	17	0.791	9	0.785	1
0.721	26	0.337	18	0.747	10	0.753	2
0.698	27	0.397	19	0.762	11	0.714	3
0.704	28	0.142	20	0.667	12	0.720	4
0.795	29	0.367	21	0.723	13	0.687	5
0.818	30	0.383	22	0.758	14	0.749	6
0.760	31	0.277	23	0.617	15	0.725	7
0.770	32	0.340	24	0.640	16	0.752	8

عند مستوى دلالة (0.01)

ج- قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لابعاد المقياس على عينة الدراسة، نلاحظ جدول (4) ان كل الابعاد كان لها اتساق داخلي عالي مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.855-0.922) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا دليل على ان محتوى كل مجال من مجالات المقياس له علاقة قوية بهدف الدراسة. كما في الجدول التالي

جدول (4) يبين قيم معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	اسم المجال	قيمة معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	الاستعداد والتخطيط لإدارة الأزمات	0.913	معنوي

معنوي	0.922	التعامل مع الازمات وادارتها	2
معنوي	0.855	الاتصال والطرائق التعليمية	3
معنوي	0.862	تقويم الازمات بعد حدوثها	4

عند مستوى دلالة (0.01)

3- الثبات:

من اجل ثبات مقياس الدراسة قام الباحث باستخدام طريقة الفا كرونباخ- Cronbach's Alpha لحساب معامل الثبات للمقياس المقترح استناداً لبيانات العينة الاستطلاعية البالغة (30) تدریساً وقد تبينت النتائج بان جميع فقرات المقياس ذات معامل ثبات عالي بلغ (0.942).

3-7 التجربة الرئيسية (عينة التطبيق)

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية (تجربة التطبيق) على عينة الدراسة والمكونة من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية وقد حصل الباحث على عدد استجابات (الردود) الصالحة بواقع (180) استمارة لمقياس ادارة الازمة، حيث تم ارسال المقياس عن طريق محركات التواصل الاجتماعي (Face book ، Telegram) الى المواقع الرئيسية (كروبات) لتواصل السادة اعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، للفترة من 2020/4/28م وحتى 2020./5/15

3-8 المعالجات الاحصائية:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل البيانات من خلال استخدام البرنامج الاحصائي spss وتم استخدام المعالجات الاحصائية التالية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

طريقة الفا كرونباخ,s Cronbach, Alpha

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج وتحليلها:

قام الباحث بتطبيق مقياس ادارة الازمة على العينة البالغ عددها (180) تدريسياً، وبعد تفريغ البيانات الخاصة بها ومعالجتها إحصائياً وذلك باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع للتعرف على الكيفية التي توزعت بها استجابات العينة وكما مبين بالجدول. وقد اعتمد الباحث التصنيف التالي لتحديد مستوى الاستجابة على فقرات مقياس الدراسة وفقاً للمتوسطات الحسابية:

- من 1.000 – 1.999 ضعيف
- من 2.000 – 2.499 متوسط
- من 2,500 – 3,000 جيد

وسيتم الحكم على مستوى استجابة افراد العينة سواء استجاباتهم على مجالات الدراسة ككل أو استجاباتهم على كل مجال من مجالات اداة القياس من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعرفة ماهية مرتبة كل مجال بالنسبة للمجالات ومرتبة كل فقرة بالنسبة لفقرات كل المجال، علماً ان الوسط الفرضي للمقياس هو (2.00)

للموصول الى تحقيق هدف الدراسة الثاني (التعرف على مستوى ادارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية). تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة وكما في الجدول:

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات المقياس

ت	المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الترتيب
1	الاستعداد والتخطيط لإدارة الأزمات	2.3285	0.49333	2.00	4
2	التعامل مع الازمات وادارتها	2.5118	0.43315	2.00	2
3	الاتصال والطرائق التعليمية	2.5597	0.38122	2.00	1
4	تقويم الازمات بعد حدوثها	2.4701	0.45067	2.00	3

المجموع	2.4675	-	-
---------	--------	---	---

يبين الجدول (6) يبين الجدول ان مستوى واقع ادارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية كان متباينا، كما ان مستوى مجالات مقياس ادارة الازمة كان بتقدير متوسط بشكل عام حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل المجالات (2.4675) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (2). اذ جاء المجال الثالث (الاتصال والطرائق التعليمية) بالمرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.5597) وبانحراف معياري (0.38122) ويقابل التقدير بدرجة جيد، أما المجال الثاني (التعامل مع الازمات وادارتها) فقد جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.5118) وانحراف معياري (0.43315) ويقابل التقدير بدرجة جيد ايضا، اما المجال الرابع (تقويم الازمات بعد حدوثها) فقد جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.4701) وبانحراف معياري (0.45067) وهو يقابل التقدير بدرجة متوسط، اما المجال الاول فقد جاء بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (2.3285) وبانحراف معياري (0.49333) ويقابل التقدير بدرجة متوسط.

وللتعرف على مستويات ادارة الازمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وما في الجدول:

جدول (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع لفقرات المجال الاول (الاستعداد والتخطيط لإدارة الأزمات)

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الترتيب
1	لدى عمادة الكلية القناعة بعملية التخطيط الاستراتيجي لادارة الازمات.	2.416	0.650	2.00	3
2	تسعى الكلية باشارك جميع المنتسبين في إعداد الخطط التنفيذية.	2.172	0.683	2.00	7
3	تستفيد الكلية من عملية التقويم الداخلي للتعرف على نقاط القوة والضعف لدى منتسبيها.	2.388	0.671	2.00	5
4	تشكل عمادة الكلية فريقا للتعامل مع الأزمات التي تواجهها.	2.405	0.674	2.00	4
5	تستفيد العمادة من وسائل الإنذار المبكر والإشارات التحذيرية التي تنذر بقرب وقوع أزمة.	2.161	0.718	2.00	8
6	تناقش عمادة الكلية الحلول المناسبة لمواجهة الأزمات المحتمل حدوثها.	2.428	0.634	2.00	1
7	تحدد الكلية الإمكانيات المادية والبشرية التي يتطلبها التعامل مع	2.233	0.693	2.00	6

				الأزمة قبل وأثناء حدوثها.	
2	2.00	0.642	2.422	حرص الكلية بنشر ثقافة التعامل مع الأزمات لمنتسبيها عن طريق النشرات والمحاضرات التوعوية	8

يبين جدول رقم (7) ان متوسطات تقديرات افراد عينة الدراسة لمجال (الاستعداد والتخطيط لادارة الازمة) قد تراوحت بين (2.161-2.428) بانحراف معياري (0.634 - 0.718) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (2). وان الفقرة (6) التي تنصّ على: (تناقش عمادة الكلية الحلول المناسبة لمواجهة الأزمات المحتمل حدوثها)، قد احتلت المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.428) وانحراف معياري (0.634) وهي تقابل التقدير بدرجة متوسط. وجاءت الفقرة رقم (5) والتي تنصّ على: (تستفيد العمادة من وسائل الإنذار المبكر والإشارات التحذيرية التي تنذر بقرب وقوع أزمة) بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (2.161) وبانحراف معياري (0.718) ويقابل التقدير بدرجة متوسط.

1- نتائج المجال الثاني:

جدول (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع ل فقرات المجال الثاني (التعامل مع الازمات وادارتها)

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الترتيب
1	تستخدم الكلية خطوات التفكير العلمي في اتخاذ القرار خلال المواقف المختلفة للازمة.	2.394	0.611	2.00	6
2	تعمل الكلية على اشراك فريق الازمة باتخاذ القرار .	2.383	0.679	2.00	7
3	تحرص الكلية على اختيار الحلول القابلة للتنفيذ للتصدي للازمة.	2.488	0.629	2.00	4
4	تكون قرارات الكلية متزامنة مع اشارات وقوع الازمات.	2.377	0.661	2.00	8
5	تحرص الكلية على ان تكون جميع القرارات سهلة التنفيذ وضمن الامكانيات المتاحة.	2.527	0.611	2.00	3
6	تأمل الكلية على أن تكون القرارات المتخذة تضمن قبول اكثر المعنيين في التعامل مع الازمة.	2.466	0.601	2.00	5

2	2.00	0.514	2.705 6	7	تحرص الكلية على سلامة طلبتها من خلال دعوتهم لتنفيذ قرارات خلية الازمة
1	2.00	0.527	2.750	8	تهتم الكلية بالخروج من الازمة بأقل الخسائر البشرية والمعنوية

يبين جدول رقم (8) ان متوسطات تقديرات افراد عينة الدراسة لمجال (التعامل مع الازمات وادارتها) قد تراوحت بين (2.377-2.750) بانحراف معياري(0.527-0.661) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (2). وان الفقرة (8) والتي تنص على: (تهتم الكلية بالخروج من الازمة بأقل الخسائر البشرية والمعنوية) قد احتلت المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.750) وانحراف معياري(0.527) وهي تقابل التقدير بدرجة جيد. وجاءت الفقرة رقم (4) والتي تنص على: (تكون قرارات الكلية متزامنة مع اشارات وقوع الازمات) بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (2.377) وبانحراف معياري(0.661) و يقابل التقدير بدرجة متوسط.

1- نتائج المجال الثالث:

جدول (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع ل فقرات المجال الثالث (الاتصال والطرائق التعليمية)

الترتيب	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	ت
6	2.00	0.653	2.450	تستخدم الكلية سياسة الباب المفتوح للحصول على المعلومات الخاصة بالأزمات.	1
1	2.00	0.318	2.900	توجه الكلية التدريسيين بالتواصل الالكتروني مع الطلبة اثناء وجود الازمة.	2
4	2.00	0.516	2.661	تحرص الكلية على عملية الاتصال بين المنتسبين خلال وقوع الازمة.	3
2	2.00	0.457	2.794	تستخدم الكلية تكنولوجيا المعلومات و تقنية الانترنت كوسيلة للتواصل اثناء حدوث الازمات.	4
7	2.00	0.686	2.438	تستخدم الكلية الاجهزة الالكترونية لحفظ واسترجاع وتصنيف المعلومات الخاصة بالازمة.	5

3	2.00	0.516	2.700	تحرص الكلية على استخدام طرائق التعليم الالكتروني المختلفة مع الطلبة.	6
5	2.00	0.655	2.500	تهتم الكلية بان يكون التعليم الالكتروني بديلا ناجحا للتعليم في الكليات.	7
8	2.00	0.844	2.033	توجه الكلية التدريسيين نحو مراعات حالات ضعف شبكات الاتصال مع الطلبة.	8

يبين جدول رقم (9) ان متوسطات تقديرات افراد عينة الدراسة لمجال (الاتصال والطرائق التعليمية) قد تراوحت بين (2.033-2.900) بانحراف معياري (0.318-0.844) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (2). وان الفقرة (2) والتي تنصّ على (توجه الكلية التدريسيين بالتواصل الالكتروني مع الطلبة اثناء وجود الازمة) قد احتلت المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.900) وانحراف معياري (0.318) وهو يقابل التقدير بدرجة جيد. وجاءت الفقرة رقم (8) والتي تنصّ على (توجه الكلية التدريسيين نحو مراعات حالات ضعف شبكات الاتصال مع الطلبة) بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (2.033) وبانحراف معياري (0.844) و يقابل التقدير بدرجة متوسط.

2- نتائج المجال الرابع:

جدول (10) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع ل فقرات المجال الرابع (تقويم الازمات بعد حدوثها)

الترتيب	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	ت
1	2.00	0.431	2.794	تستطيع الكلية مواصلة عملها بشكل طبيعي بعد انتهاء الأزمة.	1
7	2.00	0.705	2.394	تستغل الكلية الأزمة من ناحية ايجابية وتعمل لتوظيف الأزمة لصالحها.	2
8	2.00	0.735	2.150	توجه الكلية على طرح تضمين مقرر ادارة الازمات في مناهجها التعليمية.	3
2	2.00	0.586	2.588	استفادة الكلية من الأزمة لتطوير وتضمين التعليم الالكتروني في برامجها التعليمية.	4

5	2.00	0.655	2.466	مراجعة الكلية خطط وبرامج الكلية بعد وقوع الأزمة الحالية بقصد تطوير وتحسين خططها في المستقبل.
6	2.00	0.690	2.405	قيام الكلية بتقويم العاملين والمنتسبين لبيان دورهم للتصدي للأزمة
7	2.00	0.583	2.494	قدرة الكلية على تحديد نقاط القوة والضعف في ادارة العملية التعليمية في الكلية.
8	2.00	0.619	2.466	توجه الكلية على التقويم المستمر للوسائل المستخدمة في التعليم الالكتروني

يبين جدول رقم (10) ان متوسطات تقديرات افراد عينة الدراسة لمجال (تقويم الازمات بعد حدوثها) قد تراوحت بين (2.150-2.794) بانحراف معياري (0.431-0.735) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (2). وان الفقرة (1) والتي تنصّ على (تستطيع الكلية مواصلة عملها بشكل طبيعي بعد انتهاء الأزمة). قد احتلت المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.794) وانحراف معياري (0.431) وهو يقابل التقدير بدرجة جيد. وجاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص. (توجه الكلية على طرح تضمين مقرر ادارة الازمات في مناهجها التعليمية) بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (2.150) وبانحراف معياري (0.387) و يقابل التقدير بدرجة متوسط.

4-2 مناقشة نتائج الدراسة

من خلال عرض نتائج استجابات عينة الدراسة المتمثلة بالسادة التدريسيين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية وتحليل هذه النتائج لمعرفة مدى مستوى استجابات افراد العينة، لذا لوحظ ان جميع المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس كانت اكبر من الوسط الفرضي البالغ (2)، وهذا يؤيد ايجابية ادارة الازمة في الكليات المذكوره اعلاه، وقد جاء مجال الاتصال والطرائق التعليمية بالمرتبة الاولى، وكذلك مجال التعامل مع الازمات وادارتها بالمرتبة الثانية، وكان الاثنيين بمستوى جيد وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة مساعد (2002)⁽²²⁷⁾ التي اشارت ان هناك قوة في الاتصال بين المكونات التعليمية في المؤسسات الرياضية. وان توافر عناصر ادارة الازمات جاءت بدرجة جيدة.

(227) مساعد جهاد (2002). عناصر ادارة الازمات ومعوقاتها في المؤسسات الرياضية في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن

كما يعزى الباحث ذلك الى ان هناك اعتقاد سائد وقناعة تامة لدى افراد عينة الدراسة بان ادارة الازمات يمكن استخدامها عند حدوث أزمة فعلية وليس بالاستعداد والتخطيط قبل حدوثها، لان الاستعدادات تتخذ من قبل إدارة الجامعة وهي الرئاسة وليس عمادات الكليات وان الكليات تستعد بشكل كاف للوقاية من الازمات او احتواء اضرارها عند وقوعها. وان طبيعة اتخاذ القرارات المهمة هي بيد الادارة العليا المتمثلة برئاسة الجامعة، الا ان هناك بعض المسؤوليات المحددة التي يمكن ادارتها من قبل عمادات الكليات ولديها الصلاحيات المناطة بها ضمن القوانين والتعليمات الادارية الصادرة من الرئاسة أو الوزارة والتي تحدد عمل كل من المهام والواجبات ضمن الهيكل التنظيمي للمؤسسة، وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة الشريدة والاعرجي (2003) ⁽²²⁸⁾ الى ان المسؤوليات المحددة تحد من اتخاذ القرار.

الاستنتاجات

على ضوء النتائج التي تم الحصول عليها يمكن ان نستنتج ما يأتي:

- 1- تتمتع ادارة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية بمستوى جيد في الحرص على الاتصال والطرائق التعليمية مع الطلبة وتبني الادارة الحكيمة في آلية التعامل مع الازمات.
- 2- تتمتع ادارة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية بمستوى متوسط بعملية تقويم الوضع الراهن للازمة والنهوض تمهيدا واستعداداً في وضع التخطيط الناجح لادارة الازمة.
- 3- ان ادارة الازمات في المؤسسات التعليمية والتربوية هو فن ادارة تحديات المستقبل سواء اكانت ايجابية ام سلبية.

التوصيات

بناء على نتائج البحث والاستنتاجات السابقة يمكن للباحث ان يوصي بما يأتي:

- 1- اجراء ورش تدريبية منتظمة في الجامعة والكليات وحسب الاقسام لمواجهة الازمات المختلفة كالحرائق والتفجيرات والمظاهرات.
- 2- عقد دورات لاعضاء الهيئات التدريسية والقياديين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حول ادارة الازمات وتحت اشراف العمادة.

⁽²²⁸⁾ الشريدة، هيام والاعرجي، عاصم (2003) ادارة الازمات، منهج اقتصادي اداري لحل الازمات على المستوى الاقتصادي القومي والواحدة الاقتصادية، ط2، القاهرة، مكتبة مدبوي.

الاستفادة من تجارب و خطط و ممارسات مؤسسات التعليم الأجنبية والعربية خاصة التي تعرضت لأزمات سابقة.

المصادر العربية والاجنبية

- أحمد علي : نظام خبرة مقترح للتنبؤ بالأزمات المالية، مجلة الإدارة العامة، العدد 78، 1993
- جاسم محمد الذهبي: التطوير الإداري، جامعة بغداد، كلية الادارة والاقتصاد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق ، (2001).
- سعاد نايف برنوطي: إدارة الأعمال: الخصائص والوظائف الإدارية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2001.
- فهد الشعلان : إدارة الأزمات: الأسس-المراحل -الآليات،الرياض:جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، 2002.
- مساعد جهاد: عناصر ادارة الازمات ومعوقاتها في المؤسسات الرياضية في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة اليرموك ،اربد، الاردن،(2002).
- هيام الشريدة و عاصم الاعرجي: ادارة الازمات، منهج اقتصادي اداري لحل الازمات على المستوى الاقتصاد القومي، ط2 ، القاهرة، مكتبة مدبوي، 2003.

(1) Brock, Stephen. E. and Others et al (1996). Prparing For Crises in the Schools: Aman uol For Building School Crisis Respons teams, Brandon Clinical Psychology Pubishing, Com

(2) Fink,Steven(1989),crisis management, American management ,New Yourk ,Association Vol (7),No

(3) Herman, J.J. (1997). Crisis Management: AQU: de to School and Action taken. Corwin Press Inc. Califorina

(4) Waller, D.L. (1999). Operations Management: A supply Chain Approach,
London

إثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال في محافظة معان

أستاذ دكتور. قاسم محمد خويله - جامعة مؤتة

عبدالرحمن محمد النعيمات - وزارة التربية والتعليم

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى رياض الأطفال في محافظة معان، تكونت عينة الدراسة من (40) طفلاً وطفلة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين بواقع (20) طفلاً وطفلة لكل مجموعة، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وقام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية ولمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حقق تحسناً إيجابياً ذو دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان بضرورة استخدام البرامج التدريبية لتحسين الصفات البدنية والحركية الخاصة بالإطفال.

Following a proposed training program to improve some physical and motor characteristics of kindergarten students in Ma'an Governorate

Abstract

This study aimed to identify the effect of a proposed training program on improving some physical and motor characteristics in kindergartens in Ma'an Governorate. The study sample consisted of (40) children and girls, who were deliberately chosen, and they were distributed randomly into two groups of (20) children and one girl for each group. The experimental approach was used to suit

the nature and objectives of the study, and the two researchers applied the proposed program for the experimental group for a period of (6) weeks with three training units during one week, and the study concluded that the proposed training program achieved a positive improvement of statistical significance and for the benefit of the experimental group. Using training programs to improve children's physical and motor characteristics.

مقدمة الدراسة وأهميتها

إن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبح من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الأداء المهاري له، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا من مراحل الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية، النفسية، المهارية والبدنية (هوارى، 2014).

وتعتبر اللياقة الحركية وهي ذلك البعد أو الجانب من اللياقة البدنية والمتعلقة بالأداء أو الوظيفة وهي محصلة عناصر أو عوامل أساسية هي (السرعة، التوافق، الرشاقة، القدرة، التوازن) التي يكتسبها الطفل لتقوية حركته أو التحرك عنده وكثيرًا ما يستخدمها في محيطه وفي بيئته لاكتساب كثيرًا من المعارف والخبرات التي تفيد جوانب النمو الأخرى عنده كتقبل الطفل لذاته والشعور بالرضا لنفسه وتنمية قدرة الطفل على التفكير السليم وحل المشكلات وتنمية الوعي المكاني والزمني بما تتيحه من فرص في البيئة (النعيمي، 2007).

حيث أن مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير وفق معايير ودراسات علمية، يرمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية جميعها، ومن مفاهيم اللياقة البدنية أنها مجموعة من القدرات البدنية والفسولوجية، التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية التي يمكن تناولها في شكل أنماط من الأداء الحركي (عبدالفتاح ونصر الدين، 1993).

وتعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل النمو الإنساني وذلك لأن الطفل يكون سريع التأثر بما يحيط به الأمر الذي يجعلها تترك أثرًا فيه طوال حياته، وتعد هذه المرحلة هي القاعدة الأساس لبناء شخصية الأطفال

اعتماداً على الخبرات التي يمر بها في هذه المرحلة، وتكون الأساس لما بعدها من المراحل فإذا أهملت أو تم تجاهلها فإن اضراراً كثيرة سوف تلحق بالمراحل التي تليها وتسبب كثيراً من المشكلات (حسن، 2014). كما أن مرحلة رياض الأطفال ليست مرحلة تعليمية نمطية، يعكس هذه الحقيقة أن مناهج التربية فيها تستند بالأساس لحق الطفل في اللعب، واعتبار المرح الطفولي جزءاً لا يتجزأ من سبل التعلم في هذه المرحلة المبكرة من عمر الإنسان ولقد أصبح واضحاً وجلياً بأن هذه المرحلة العمرية المهمة في حياة الطفل لا تأتي بثمارها المرجوة دون دعامة أساسية متمثلة في محتوى علمي دقيق، وشامل، وعصري يناسب طبيعة هذه المرحلة، واحتياجات الأطفال فيها، وتوفير بيئة تربوية ثرية، وكادر مدرب ومؤهل على جميع المستويات (الازهري وهشيمه، 2012).

ويرى الباحثان أن هنالك ضرورة ملحة لتنمية الصفات البدنية والحركية لدى الأفراد منذ مرحلة رياض الأطفال لما لها من أهمية كبيرة في تنمية قدرات الطفل في هذه الفترة وما بعدها حتي يصبح قادراً وبصورة سليمة مثاليه في التحكم بقدرات جسمه وإطرافه وعضلاته لتتيح له المجال في التحرك ببيئته واكتشاف أسرارها.

مشكلة الدراسة

تعد مرحلة رياض الأطفال من أهم مراحل الحياة لدى الفرد نظراً لطبيعة خصوصية هذه المرحلة في تكوين شخصية الطفل الأولى بصفة عامه واتجاهه نحو ميوله ورغباته الرياضية بصفة خاصة، خصوصاً وان للبيئة التي يعيشها الطفل دوراً هاماً في التأثير مباشرة عليه بصورة سلبية او ايجابية. وعلى الرغم من أهمية هذه المرحلة إلا أن الأبحاث والدراسات والبرامج العلمية المخطط لها بما يتناسب مع خصائص هذه المرحلة في الاردن بشكل عام وفي معان بشكل خاص ما زالت تفتقر لوجود برنامجاً رياضياً يغطي احتياجات الطفل الأساسية لهذه الفئة العمرية. ومن هنا فقد جاءت فكرة الباحثان القيام بإعداد برنامج يهتم في تحسين الصفات البدنية والحركية لدى فئة رياض الأطفال.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى :

1- أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال في محافظة معان.

فرضيات الدراسة: سعت هذه الدراسة للإجابة على الفرضيات التالية:

1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين في مستوى أداء بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال ولصالح الإختبار البعدي.

2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين البعديين لكلا المجموعتين في مستوى الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

محددات الدراسة:

1- المحدد البشري: طلاب رياض الأطفال في محافظة معان (4-5) سنوات.

2- المحدد المكاني: محافظة معان - روضة الطفل المثالي.

3- المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة ما بين (2/9 الى 4/6_2017).

4- المحدد الفني: البرنامج التدريبي المقترح لهذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

رياض الأطفال: هي مرحلة تعليم منهجية في وزارة التربية والتعليم في الأردن تبدأ من عمر 4-6 سنوات. يلتزم الطفل فيها برياض الأطفال، التي يتضمن برنامجها تعليم أساسيات القراءة والكتابة والأنشطة الحركية المختلفة. (تعريف إجرائي).

الصفات البدنية: هي عبارة عن مجموعة من القدرات أو الصفات الفطرية والمكتسبة والتي تمكن الفرد من القيام بمهامه دون الشعور بالتعب وتعتمد هذه الصفات على الحالة البدنية ولا يوجد لها ارتباط بالجهاز العصبي. (تعريف إجرائي).

الصفات الحركية: هي عبارة عن مجموعة من الصفات والقدرات التي يكتسبها الفرد إما من المحيط أو من خلال التدريب والممارسة ولها علاقة وثيقة بالجهاز العصبي. (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

أجرت (محمد، 2012) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج مصمم (برنامج التربية الحركية) على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية بأعمار 9-10 سنوات، وتكونت عينة الدراسة من (19) طفلاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المعاقين ذهنياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية متغيرات اللياقة الحركية لدى الأطفال متحدي الإعاقة الذهنية، وأوصت الباحثة بضرورة التخطيط لبرامج التربية الحركية للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية وفق الأسس العلمية الحديثة. أجرت (الكاتب وحسني، 2011) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام القصص الحركية في تنمية التفكير الإبداعي لإطفال الروضة، حيث اشتملت عينة الدراسة على (40) طفلاً وطفلة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أطفال الروضة والتمهيدي، وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقيق برنامج القصص الحركية تطوراً في تنمية التفكير الإبداعي عند المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح المجموعة التجريبية.

قام (الويس، 2009)، بدارسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من مدرسة كفر الماء الأساسية للبنين في مديرية تربية لواء الكورة ، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الحياتية، والمهارات الحركية الأساسية، وأوصى الباحث باستخدام البرنامج المقترح لتنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.

أجرت (الحوري، 2009) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي الحسي الحركي في تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (40) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة النموذجية لجامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي الحسي الحركي له تأثير إيجابي في تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال.

أجرى (النعمي، 2007) دراسة هدفت للكشف عن تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (30) تلميذاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الأول الابتدائي في مدينة الموصل بالعراق، وتم

تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

الدراسات الأجنبية:

أجرى (Howard & Correro, 1988) دراسة هدفت للتعرف الى تقويم التطور البدني لإطفال روضة ميسيسيبي بالولايات المتحدة الأمريكية وتقويم البرنامج الحركي بهذه الروضة وقياس مدى فعاليته في تحسين أداء الأطفال بعمر (4,5,6) سنوات للمهارات الحركية، وقد اختير (24) منطقة مدرسية عشوائيا لتطبيق الإختبارات والبرنامج الحركي، وقد بلغت عينة البحث خمسة آلاف طفل، وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن (50%) من أطفال عينة البحث لم يتمكنوا من تأدية المهارات الحركية التي يجب أن يؤيها الأطفال بعمر (6) سنوات.

أجرى (Bohren & Valhov, 1989) دراسة هدفت للتعرف إلى النمو الحركي لأطفال ما قبل المدرسة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (146) طفلاً وطفلة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الحركي لأطفال المجموعة التجريبية كان أعلى وذا دلالة إحصائية عن المستوى الحركي لأطفال المجموعة الضابطة.

المنهجية والتصميم

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة وبالقياسين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة : بلغ مجتمع الدراسة (364) طفلاً وطفلة من طلبة رياض الأطفال في وزارة التربية والتعليم بمحافظة معان والمنتظمين في الفصل الدراسي 2016/2017.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (40) طفلاً وطفلة من طلبة روضة الطفل المثالي المنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول لسنة 2016/2017، والتي شكلت نسبتهم (10.9%) من مجتمع البحث، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد العينة لمتغيرات النمو (الوزن والطول والعمر) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (1) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعات (التجريبية، الضابطة) وفقاً لمتغيرات النمو (الطول، العمر، الوزن)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الطول	تجريبية	106.9	5.07	38	0.282	0.779
	ضابطة	107.3	3.78			
العمر	تجريبية	4.11	0.33	38	0.621	0.401
	ضابطة	4.13	0.21			
الوزن	تجريبية	19.65	2.05	38	1.83	0.075
	ضابطة	20.10	1.68			

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في كل من متغيرات النمو (الطول، العمر، الوزن) مما يعزز من تكافؤ أفراد المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج.

الدراسة الاستطلاعية: أجرى الباحثان دراسة استطلاعية على (10) أطفال من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

أولاً: صدق الاختبارات المستخدمة: قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع الخاصة باختبارات الصفات البدنية والحركية المتعلقة بفئة رياض الأطفال، حيث تم حصرها بما يلي: (العز، 1997)، (حسين والمفتي، 2002)، (عيد، 2006)، (حموده والحاك، 2009)، (الحوري، 2009)، (الويس، 2009)، (اسماعيل والعازمي، 2011). وقد قام الباحثان أيضاً بعرض هذه الاختبارات على عدد من المحكمين والمختصين بهذا المجال، حيث قاموا باختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة، وبعد ذلك تم تفرغ جميع الإجابات واعتماد الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من آراء المحكمين، مع إجراء التعديلات التي أقرها.

ثانياً: ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة: للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغ عددها (10) طلاب من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها، ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور (5) أيام، وبعد ذلك قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات اختبارات الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات
التوازن المتحرك 4م (ث)	0.88
مسك الكرة (عدد)	0.91
ثني الجذع(سم)	0.92
الجري المتعرج 7م (ث)	0.90
العدو لزمان 10 ث(م)	0.87

تظهر البيانات في الجدول (2) أن معاملات ثبات الاختبارات قد تراوحت بين (0.87-0.92)، وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

قسمت إجراءات تنفيذ الدراسة إلى الآتي:

الإختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة، وقد تم إجراء الاختبارات القبليّة بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، وتم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة ما بين (2/13 الى 2/16-2017).

تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال الالتزام بأسس وضع البرنامج، وتميز البرنامج بتسلسل التمارين في البرنامج بالإضافة إلى ربط جميع الوحدات التعليمية مع بعضها البعض، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع وتضمنت (18) وحدة تعليمية، وبواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع.

الاختبارات البعدية: بعد تطبيق البرنامج المقترح على أفراد عينة الدراسة والذي كانت مدته (6) أسابيع قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (3-2017/4/6) حيث أجريت الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبارات على أرضية الملعب التي كانت عليها الإختبارات القبليّة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: مستوى الصفات البدنية والحركية.

المعالجات الإحصائية: لاختبار صحة فرضيات الدراسة قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

1. اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي لاختبارات الدراسة ووفقاً لكل مجموعة من مجموعات الدراسة.

2. اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان (الضابطة، التجريبية) في التطبيق البعدي، وكذلك للتحقق من تكافؤ المجموعات، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى الأداء وفقاً لكل مجموعة.

3. معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة.

4. مربع آيتا لحساب حجم الأثر. (تصنيف كوهين) والملحق (ز) يوضح ذلك التصنيف.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرضية الأولى والتي نصها:

"يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال ولصالح الإختبار البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق اختبارات الصفات البدنية والحركية قبل البدء في تطبيق البرنامج، ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات بعد الانتهاء من البرنامج وإجراء اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي، وذلك على مستوى كل مجموعة من مجموعات الدراسة (التجريبية، الضابطة)، وكذلك تم استخراج معامل (آيتا²) كمؤشر على حجم الأثر، والجدول رقم (4) يوضح نتائج ذلك.

جدول (4) نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي لكلا المجموعتين لإختبارات الصفات البدنية والحركية

المجموعة	الاختبار	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر مربع آيتا
التدريبية	التوازن	القبلي	13.02	3.56	19	4.644	0.000*	0.53
	المتحرك 4م(ث)	البعدي	8.58	1.96				
	مسك الكرة	القبلي	0.60	0.82	19	-8.753-	0.000*	0.80
	(عدد)	البعدي	3.10	1.55				
	ثني الجذع	القبلي	3.50	2.16	19	-5.835-	0.000*	0.64
	(سم)	البعدي	11.75	6.95				
	الجرى	القبلي	12.58	4.23	19	7.365	0.000*	0.74
	المتعرج 7م(ث)	البعدي	5.98	1.11				
	العدو لزمان	القبلي	12.08	3.47	19	-8.051-	0.000*	0.77
	10ث(م)	البعدي	20.78	2.91				
الضابطة	التوازن	القبلي	11.70	3.00	19	2.597	0.018*	0.26
	المتحرك 4م(ث)	البعدي	9.98	1.96				
	مسك الكرة	القبلي	0.90	1.02	19	-2.881-	0.010*	0.30
	(عدد)	البعدي	1.65	0.99				
	ثني الجذع	القبلي	4.60	2.50	19	-2.140-	0.046*	0.19
	(سم)	البعدي	7.35	4.55				
	الجرى	القبلي	10.94	1.75	19	5.691	0.00	0.63
	المتعرج 7م(ث)	البعدي	8.74	2.21				

0.32	0.007*	-2.999-	19	4.91	14.05	القبلي	العدو لزمان
				3.95	18.25	البعدي	10 ث (م)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيق القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وذلك على مستوى كل اختبار من اختبارات الصفات البدنية والحركية ولصالح التطبيق البعدي، حيث تعزز هذه النتيجة وجود أثر للبرنامج في تحسن مستوى اللياقة البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال، كما يؤكد ذلك حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمته بين (53% - 80%)، والذي يشير إلى أن هذه القيم وحسب تصنيف (كوهين) تدل على وجود أثر كبير للبرنامج في تحسن مستوى الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال.

ويعزو الباحثان ذلك التحسن الذي طرأ على الصفات البدنية والحركية داخل الدراسة إلى دور وفاعلية البرنامج المقترح للتربية الحركية، فمن المعروف أن قيام وبناء البرنامج على الأسس العلمية السليمة التي اعتمدت في وضع محتويات البرنامج له دور كبير في نمو الصفات البدنية والحركية الأساسية حيث ذكر (عثمان، 2008)، أن برامج التربية الحركية تعتمد أساساً على الحركة، سواء أكانت هدفاً أو وسيلة وحتى تحقق البرامج أهدافها فلا بد من مراعاة الأساس الحركي والاجتماعي والنفسي والعقلي للطفل.

علاوة على ذلك فإن البرنامج قد اشتمل على مجموعة كبيرة من التمرينات البدنية والقصص الحركية والألعاب التي كانت مخصصة وموجهة لتنمية الصفات البدنية والحركية التي تخدم الدراسة، والتي كانت تتميز بتواجد عنصر المرح والمتعة والتشويق، وذلك بسبب توافر اللعب الجماعي والتنافسي بين الأطفال. كما أن البرنامج التدريبي المقترح تضمن عامل التشجيع والتعزيز الإيجابي للنهوض بقدرات الطفل البدنية والحركية، حيث أن هذا العامل مهم جداً في إعطاء الطفل الثقة بالنفس وتحفيزه واستثارة قدراته وإمكانياته لكي يستطيع تقديم جهد وتركيز كبيرين في تطبيق البرنامج، وبالتالي يساهم ذلك الأمر في تنمية صفاته البدنية والحركية، حيث أشار (أبو عبدة، 2011) إلى أنه ومن الضروري أن يتخلل برنامج التربية الحركية التشجيع والتعزيز لمساعدة الطفل على تطوير مفهوم إيجابي نحو نفسه واستبعاد الخوف من الفشل، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل

من (الحوري، 2009)، (النعمي، 2007)، واللذان أكدتا على وجود أثر دال إحصائياً لبرنامج التربية الحركية على تنمية الصفات البدنية والحركية.

كما تظهر النتائج أيضاً وفيما يخص أفراد المجموعة الضابطة وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق القبلي والبعدي لجميع اختبارات الصفات البدنية والحركية ولصالح التطبيق البعدي، وبحجم تأثير تراوحت قيمته بين (19% - 63%).

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى أن درس التربية الرياضية التقليدي كان يحتوي على مجموعة من الأنشطة والألعاب والتمارين الحركية التي تخدم وتطور الصفات البدنية والحركية، مما ساهم في تنميتها وتطويرها، وهذا ما أشارت إليه دراسة (حسين، 2002) أن الصفات البدنية يمكن تطويرها عن طريق مجموعة من التمارين الحرة التي يكون فيها الطفل حراً في الحركة ويعمل ما يرغب، وتمارين الأدوات، فضلاً عن التمارين الجماعية التي يمارسه الأطفال على شكل مجموعات، مما يدفعهم إلى الحركة والتي تساهم في تطور الصفات البدنية والحركية لديهم.

الفرضية الثانية والتي نصها:

"يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين البعديين لكلا المجموعتين على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بعد تطبيق البرنامج المقترح والأعتيادي على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وتطبيق الاختبارات البدنية والحركية بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين مستوى أداء أفراد المجموعتين في التطبيق البعدي لاختبارات الصفات البدنية والحركية، وكذلك تم استخراج معامل (آيتا²) كمؤشر على حجم الأثر، والجدول رقم (5) يوضح نتائج ذلك.

جدول (5) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في التطبيق البعدي لاختبارات الصفات البدنية والحركية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة	حجم الأثر مربع آيتا
----------	----------	-----------------	-------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------------

0.12	0.03*	2.25-	38	1.96	8.58	تجريبية	التوازن المتحرك 4م (ث)
				1.96	9.98	ضابطة	
0.25	0.00*	3.52	38	1.55	3.10	تجريبية	مسك الكرة (عدد)
				0.99	1.65	ضابطة	
0.13	0.023*	2.37	38	6.95	11.75	تجريبية	ثني الجذع (سم)
				4.55	7.35	ضابطة	
0.39	0.000*	4.98-	38	1.11	5.98	تجريبية	الجري المتعرج 7م (ث)
				2.21	8.74	ضابطة	
0.13	0.027*	2.30	38	2.91	20.78	تجريبية	العدو لزمان 10 ث (م)
				3.95	18.25	ضابطة	

يتضح من الجدول (5) وجود فروقٍ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في التطبيق البعدي لاختبارات الصفات البدنية والحركية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزز هذه النتيجة وجود أثر للبرنامج التدريبي في تحسن الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمته بين (13% - 39%) إلى أن هذه القيم وحسب تصنيف (كوهين) تدل على وجود أثر كبير للبرنامج في تحسن الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى دور البرنامج التدريبي المقترح للتربية الحركية في تنمية الصفات البدنية والحركية الموجودة في الدراسة، حيث أنه كان لوجود متطلبات النمو الحركي داخل البرنامج الأثر الكبير في تنمية صفات وقدرات الطفل البدنية والحركية، حيث أشارت (العمدة، 2014) إلى أن هناك مجموعة من المتطلبات لا بد من توافرها لكي تتم عملية النمو والتنمية لدى الطفل، كاستخدام ميول الطفل التلقائية وتضمن مفردات البرنامج للعب، باعتباره الشكل السائد لنشاط الطفل التلقائي سواء أكان لعب فردي أو جماعي.

علاوة على ذلك فإن التزام أفراد المجموعة التجريبية بمحتويات البرنامج المقدم ساعد على تحقيق الأهداف المرجوة وهذا ما أكدته دراسة (الحوري، 2009) والتي أشارت إلى أن التزام وتواظب أفراد المجموعة في مفردات البرنامج المقدم لهم يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة. كما أن البرنامج المقترح تضمن أسلوب

التنوع والشمولية والتجديد والاستثمار الجيد للوقت في كل من التطبيقات التي وضعت فيه (كالألعاب الصغيرة، والتمارين البدنية والتمثيلية، والقصص الحركية)، هذا إضافة لتوفر الأدوات والتجهيزات كالرسومات والملعب والشواخص والكرات والتي تعمل بدورها على تحفيز الأطفال على المشاركة الإيجابية والفعالة في بذل كل ما يستطيعون به لتنمية صفاتهم البدنية والحركية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحوري، 2009)، (درويش، 2002)، (Kruger, 2003)، على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية الصفات البدنية والحركية فيها ولصالح المجموعة التجريبية. هذا فضلاً عن تواجد أنشطة ترويحية داخل البرنامج، تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية لدى الأطفال، خصوصاً في هذه المرحلة الحساسة التي يؤدي فيها استخدام مثل هذه الأنشطة الترويحية التي تستهدف هذه الصفات البدنية والحركية إلى حدوث تطورٍ وتنمية عند الطفل، واتفقت هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (النعيمي، 2007). والتي أشارت إلى أن اشمال برامج التربية الحركية على الأنشطة الترويحية يعمل على تطوير وتنمية عناصر اللياقة الحركية في هذه المرحلة البنائية من عمر الطفل والسبب في ذلك يعود إلى أنها مرحلة تغلب عليها الأنشطة الطبيعية والحركية الأساسية للطفل.

الاستنتاجات:

في ضوء التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن البرنامج التدريبي المقترح، ساهم وبشكل إيجابي في تحسين الصفات البدنية والحركية لدى الأطفال.
- 2- قلة أعداد الكوادر التعليمية المؤهلة للعمل في دور رياض الأطفال.
- 3- وجود ضعف في استخدام برامج رياضية متخصصة في رياض الأطفال بمحافظة معان.
- 4- عدم توفر بيانات تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة لكي يتمكن الطفل من ممارسة الأنشطة بكل يسر وسهولة.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- ضرورة توفير وتطبيق برامج خاصة في رياض الأطفال وذلك لمساهمتها الكبيرة في إعداد وتنمية مهارات وقدرات الأطفال.
- 2- ضرورة زيادة الكادر التعليمي المؤهل والقادر على التعامل مع مثل هذه البرامج داخل رياض الأطفال.
- 3- ضرورة تعميم هذا البرنامج التدريبي على كافة مدارس رياض الأطفال في محافظة معان للاستفادة منه في تنمية قدرات الأطفال الحركية والبدنية.
- 4- ضرورة توفر البيئة أو المحيط الآمن والمناسب بشكل كبير لممارسة حصة التربية الرياضية.

المراجع

- 1- الأزهرى، منى أحمد، وأبو هشيمة، منى سامح. (2012). التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 2- حسن، زكي محمد. (2004). تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 3- حسن، سكينه شاكر. (2014). تأثير برنامج للتربية الحركية في تطوير التفكير الإبداعي لدى أطفال الرياض الذكور بعمر 4-5 سنوات. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، المجلد 20، العدد 86، العراق.
- 4- حسين، فاطمة ناصر. (2002). تطور النمو الحركي للذكور والإناث لسني ما قبل المدرسة (4-5) سنوات. مجلة التربية الرياضية، المجلد (11)، العدد (1)، جامعة بغداد، العراق.
- 5- الحوري، رنا إبراهيم. (2009). أثر برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- 6- درويش، طارق عبد الرحمن. (2002). تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5) سنوات. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

- 7- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، ونصر الدين، سيد. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 8- أبو عبده، حسن السيد. (2011). تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الأساسية. ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية- مصر.
- 9- العمدة، أم هاشم عبد المطلب. (2014). المهارات الحركية والفنية لأطفال الروضة. (ط2)، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- 10- الكاتب، عفاف، وحسني، غادة. (2011). أثر استخدام القصص الحركية في تنمية التفكير الإبداعي لأطفال الروضة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد 3.
- 11- النعيمي، طلال نجم. (2007). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (10)، العدد (46)، جامعة الموصل.
- 12- محمد، فانتن إسماعيل. (2012). تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقة الذهنية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد السادس والسبعون، العراق.
- 13- هواري، عوينتي هواري. (2014). أثر برنامج تعليمي للألعاب الحركية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي. رسالة ماجستير. جامعة حسبية بن بوعلي_ الشلف، وهران.
- 14- الويسي، نزار محمد. (2009). تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 15- Bohern, J, Valhov, E.(1989). Comparison of Motor Development in preschool Chidern. International Con Ference on Early Education and Development. Hong Kong.

16- Elliot, Gloria Horton. (1997). An Investigation into a Movement Education Program on Motor Creativity in Pre-School Children in Inclusive and General Physical Education Environments, Dissertaion, The Ohio State University, Available at:<http://proquest.umi.com>.

17- Howard, E. Correro, G.(1988). An Evaluation of the physical Development of Kindergarten student Mississppi . Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Education al Research Assciation U.S. Mississppi.

تنمية المرونة الحركية وعلاقتها بدقة الاعداد العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب

أ. د محمد عبد الرضا كريم الطائي - جامعة ميسان

م. د أحمد حسن صابر الكعبي - وزارة التربية

1. المقدمة واهمية البحث:

تعد مهارة الاعداد من المهارات المهمة بالكرة الطائرة لذلك يقع هذا العبء على اللاعب المعد الذي يقوم بالاعداد للهجوم ضد الفريق المقابل , من خلال تهيئة الكرات المناسبة للاعبى الفريق للقيام بالهجوم والضرب الساحق او من خلال دفاعه عن الملعب اثناء الهجوم ضد ملعبه , لان للاعب المعد يمثل صمام الامان للفريق من خلال الاعداد للهجوم للقيام بالضربات الساحقة . لذلك تبلورت أهمية البحث في ضرورة تنمية المرونة الحركية إتقان مهارة الاعداد لدى لاعبي الاعداد الكرة الطائرة , اذ تُعد دقة الإعداد هي العنصر الاساس للضرب الساحق الجيد وبدون إتقانها لا يمكن استمرار اللعب، فضلاً عن كونها من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية ، إن اللاعب المعد يحتاج إلى تمرين متواصل حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وأدائها بدقة عالية في جميع أشواط المباراة واستعمال كل نوع أو شكل من الإعداد في اللحظة المناسبة ، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لا بد أن يتصف ببعض الصفات والتي منها أن يكون موهوباً ومحباً لمهنته لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه ولا يتردد أبداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية .

2. مشكلة البحث :

بالنظر لقلّة الدراسات الموجهة بدراسة مهارة الاعداد بالكرة الطائرة ونتيجة للأساليب التعليمية التي لم تراعي تنمية وتطوير المرونة الحركية والدقة , حيث إنّ افتقار لاعب الكرة الطائرة المعد للمرونة الحركية بشكل خاص قد ينجم عنه بعض الصعوبات من اهمها عدم القدرة على الأداء الحركي بالشكل المطلوب نتيجة لقلّة ما يمتلكه اللاعب من قدرات حركية , وهو ما يؤدي الى الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة , فهو احد لاعبي الفريق الستة والذي يمثل العقل المفكر للفريق حيث يقع عليه العبء الاكبر في الاخذ بزمام الامور فهو مفتاح الفريق الى الهجمات الناجحة الامر الذي يتطلب من هذا اللاعب ان يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين .

3 . 1 اهداف البحث :

- 1 . التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تنمية المرونة الحركية على لاعبي الكرة الطائرة الشباب .
 - 2- التعرف على العلاقة بين تنمية المرونة الحركية ودقة الاعداد العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب .
- فروض البحث :

- 1 - هنالك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تنمية المرونة الحركية على لاعبي الكرة الطائرة الشباب .
 - 2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين في اختبار المرونة الحركية ودقة الاعداد العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- 5.1 مجالات البحث :

1 . 5 . 1 المجال البشري : لاعبي منتخب ميسان بالكرة الطائرة الشباب

1 . 5 . 2 المجال الزمني : 1 / 10 / 2019 الى 20 / 1 / 2020 .

1 . 5 . 3 المجال المكاني : قاعة الشهيد وسام عريبي الرياضية في ميسان .

2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بتصميم القياس (القبلي والبعدية) وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث .

2.1 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب ميسان للشباب بالكرة الطائرة , اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (3:ص116) " التي يتم اختيارها اختيارا حرا على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثان " من لاعبي الكرة الطائرة المعدين الشباب والبالغ عددهم (4) لاعبين يمثلون (100%) من المجتمع الاصلي وقد قسمت بصورة عشوائية الى مجموعتين مجموعة تجريبية (2) و مجموعة ضابطة (2)

2.2 تكافؤ عينة البحث: .

قبل البدء تم ضبط جميع المتغيرات التي يمكن قد تؤثر في أداء عينة البحث ، أذ قام الباحثان بإجراء عملية تكافؤ لعينة البحث وهي (المرونة الحركية ودقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة) وكما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	±ع	س	±ع			
ثني الجذع للأمام من الوقوف	الدرجة	33.250	0.957	33.630	1.114	0.517	0.623	غير دال
مرونة العمود الفقري	الدرجة	32.250	1.258	32.000	0.817	0.333	0.750	غير دال
مرونة مفصل الكتفين	سم	43.683	0.472	44.136	0.613	1.176	0.284	غير دال
دقة الاعداد العالي	الدرجة	11.500	0.577	11.750	0.500	0.655	0.537	غير دال

درجة الحرية (ن 2) (2=2.4) ومستوى الدلالة (0.05)

3.2 وسائل وادوات جمع البيانات :

ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة قانونية عدد (12) , كرات طبية عدد (6) , ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام) , جهاز لقياس الطول (بالسنتيمتر) , شريط قياس (متر) , ساعة إيقاف (Casio)

(, مقياس مدرج من الخشب , كراسي (4) , عصا (4) استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين , استمارات تسجيل بيانات .

2-4 تحديد اختبارات البحث : ان الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الانشطة الرياضية المختلفة , لكي نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد , ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التعليمية المناسبة وتسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الالعب الجماعية والفردية . ومن اجل تحديد أهم الاختبارات الحركية والمهارية الخاصة بقياس صفة المرونة الحركية ودقة الاعداد بالكرة الطائرة قيد الدراسة , قام الباحثان بإعداد استمارة استبانة بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية وقد تم عرض استمارة الاستبانة التي تضم مجموعة من الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين*²²⁹ والبالغ عددهم (9) في مجال (الاختبارات والتعلم الحركي والكرة الطائرة) لاختيار اهم الاختبارات الخاصة بالبحث , حيث تم اعتماد اختبار (دقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة) وثلاث اختبارات بدنية وهي (ثني الجذع للأمام من الوقوف , ثني الجذع للخلف من الوقوف , مرونة مفصلي الكتف) لقياس المرونة الحركية والتي حصلت على نسبة الاتفاق والبالغة (80%) حيث قام الباحثان باستخراج قيمة الأهمية النسبية لها بعد فرز البيانات وذلك من أجل تقييم المستوى البدني و المهاري للاعبين قيد الدراسة .

1. اختبارات قياس المرونة الحركية :

1. اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف : يذكر (6: ص 305)

2 . اسم الاختبار / مرونة العمود الفقري . (4 : ص 127) .

3 . الاختبار :- اختبار المرونة الخاصة . يذكر (4: ص 128) .

2. الاختبار المهاري :

. اختبار قياس دقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة : يذكر (7: ص 22) .

2 . 6 التجربة الاستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها , من أجل الحصول على نتائج

* ملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين²²⁹

ومعلومات ضرورية وصحيحة للاستفادة منها عند إجراء تجربته الرئيسية , وعلى هذا الأساس قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات البدنية (المرونة الحركية) واختبار دقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم لاعب (1) من لاعبي منتخب شباب ميسان بالكرة الطائرة يومي الثلاثاء والاربعاء 4. 2019/10/5 في قاعة الشهيد وسام عربي الرياضية المغلقة في محافظة ميسان وذلك لتحقيق أهداف عدة منها إيجاد الأسس العلمية للاختبارات :-

1 . الثبات: المقصود به " درجة الثقة " (11: ص 109) وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة ، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة ، ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة وإتقان أو الانسحاق الذي يقيس به ، الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها . (9: ص 17) من خلال النتائج يتبين لنا ثبات الاختبارات قيد الدراسة .:

* معامل ارتباط بيرسون لاختبار ثني الجذع من الوقوف هي (0.98) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار .

* معامل ارتباط بيرسون لاختبار مرونة العمود الفقري هي (0.91) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار .

* معامل ارتباط بيرسون لاختبار مرونة مفصلي الكتف هي (0.98) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار .

* معامل ارتباط بيرسون لاختبار دقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة هي (0.98) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار .

ب . صدق الاختبار : من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات :

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0.05) وجدت أن القيمة المحسوبة لكل اختبار

. * صدق اختبار ثني الجذع من الوقوف (0.99) .

. * صدق اختبار مرونة العمود الفقري (0.95) .

. * صدق اختبار ثني مرونة مفصلي الكتف (0.99) .

. * صدق اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة (0.99) .

وهذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي .

ج . موضوعية الاختبار : تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة , فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين . (10: ص 34) وبالنسبة للاختبارات التي قمنا بها فان النتائج التي الحصول عليها لا يمكن أن لا تكون موضوعية، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات وصدق وموضوعية هذه الاختبارات.

2. 8 إجراءات البحث الرئيسية:

1- الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في اختبار المرونة الحركية واختبار دقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة يوم الخميس (14 / 10 / 2019) في الساعة (9) صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة للشهيد وسام عريبي في ميسان. قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء الاحماء لغرض تهيئة اللاعبين بدنياً و مهارياً ولجميع اللاعبين فيد الدراسة، وبعد ذلك قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل مساعدتهم في التعرف على طبيعة اجراء الاختبارات بصورة جيدة والتطبيق الصحيح لها، وقد تم إجراء جميع الاختبارات وهي الاختبار قياس ثني الجذع الى الأمام من الوقوف واختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف واختبار مرونة مفصلي الكتف، حيث تم اجراء الاختبارات على أرضية ملعب الكرة الطائرة بالقاعة الرياضية.

2- البرنامج التدريبي : أعد الباحثان منهجاً تعليمياً خاصاً لتنمية المرونة الحركية باستخدام مجموعة من التمارين الخاصة الي تؤدي الى تحسين مستوى المرونة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب من خلال تطبيق التمرينات البدنية الخاصة في كل وحدة تعليمية . لذا فقد حرص الباحثان على وضع مجموعة من التمرينات الخاصة وقد تم تهيئة مجموعة الادوات اللازمة لتطبيق التمارين البدنية والمهارية ضمن الوحدات التعليمية ,

ووفقا لمفردات المنهج التعليمي المعد الذي استغرق تطبيقه وبعده اربع وعشرون وحدة تعليمية وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية وعلى مدى ثمانية اسابيع وهي مدة تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحث على عينة البحث , الجزء الإعدادي (القسم التحضيري) وبزمن (10) دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة وعلى مدى (24) وحدة تعليمية وبمجموع بلغ (240) دقيقة بهدف تهيئة اللاعب قبل أداء التمرينات المهارية الخاصة بتحسين دقة الاعداد بالكرة الطائرة . حيث تضمن القسم الرئيسي الجانب التعليمي (البدني) التمرينات الخاصة بتنمية المرونة الحركية بزمن (35) دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة وعلى مدى (24) وحدة تعليمية وبمجموع بلغ (820) دقيقة , والقسم الرئيسي الجانب التعليمي (المهاري) بزمن (35) دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة وعلى مدى (24) وحدة تعليمية وبمجموع بلغ (820) دقيقة , والقسم الختامي بزمن (10) دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة وعلى مدى (24) وحدة تعليمية وبمجموع بلغ (240) دقيقة , إذ بدء تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية في (2019/9/17) وانتهى في (2020/1/25) جدول (2) يبين توزيع الزمن والتمرينات الخاصة بالبرنامج التعليمي للبحث .

الشهر الاول	الشهر الثاني		
الاسبوع الاول	الاسبوع الخامس	تنمية مرونة مفصل الذراعين	تنمية مرونة الاطراف السفلية والحوض
الاسبوع الثاني	الاسبوع السادس	تنمية مرونة والعمود الفقري	تنمية مرونة الاطراف السفلية والعمود الفقري
الاسبوع الثالث	الاسبوع السابع	تنمية مرونة الحوض والعمود الفقري	تنمية مرونة مفصل الذراعين
الاسبوع الرابع	الاسبوع الثامن	تنمية مرونة الاطراف السفلية	تنمية مرونة الجسم بشكل عام

2- الاختبارات البعدية : بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التعليمي تم تطبيق الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية واختبارات (دقة الاعداد العالي) الذي كان موضوع الدراسة ولمجموعتي البحث في الساعة التاسعة صباحا من يوم الاحد الموافق 2019/12/9 م وقد راعى الباحثان ان تتم الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية . حيث استعان الباحثان بمجموعة من المساعدين لأجراء الاختبارات الميدانية .

9-3 المعالجة الإحصائية : . تم استخدام البرنامج الإحصائي (Spss) في المعالجات الإحصائية التي تتناسب البحث وهي كالتالي :-

(المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط . استخدام معادلة نسبة التحسن) .

3 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 . 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :
قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمكونة من (4) لاعبين توزع في كل مجموعة (2) .

1.1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات البحث بعد أن تم تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية من قبل الباحثان ، حيث تم معالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	±ع	س	±ع			
ثني الجذع للأمام من الوقوف	الدرجة	33.250	0.957	39.500	0,577	13,066	0.02	دال
مرونة العمود الفقري	الدرجة	32.250	1.258	40.185	0,988	19,195	0.00	دال
مرونة مفصل الكتفين	سم	43.683	0.472	38.083	0,688	15,735	0.00	دال
دقة الاعداد العالي	الدرجة	11.500	0.577	17.250	0,500	23,000	0.00	دال

درجة الحرية (ن = 1) (1=1.2) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات البحث ، وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت جميع نتائج الاختبارات تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (1) ، وبذلك

يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى وجود الممارسة والخبرة التي اكتسبها اللاعبون (عينة البحث) من الوحدات التعليمية والذي في تنمية المرونة الحركية ودقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة بصورة خاصة وما حققته المجموعة التجريبية من نتائج افضل في الاداء

2.1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث:

بعد أن تم تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة من قبل الباحثان ، حيث تم معالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	±ع	س	±ع			
ثني الجذع للأمام من الوقوف	الدرجة	33.630	1.114	35.500	0.577	4,366	0.02	دال
مرونة العمود الفقري	الدرجة	32.000	0.817	36.250	0,500	6,755	0.01	دال
مرونة مفصل الكتفين	سم	44.136	0.613	41.183	0,100	4,166	0.03	دال
دقة الاعداد العالي	الدرجة	11.750	0.500	14.000	0,817	9,000	0.02	دال

درجة الحرية (ن. 1) (1=1.2) ومستوى الدلالة (0.05)

3.1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات

بعد أن تم تفرغ البيانات الخاصة بالاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة من قبل الباحثان ، حيث تم معالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (5) .

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	±ع	س	±ع			
ثني الجذع للأمام من الوقوف	الدرجة	33.250	0.957	35.500	0.577	9.798	0.00	دال
مرونة العمود الفقري	الدرجة	40.185	0.988	36.250	0.500	7.105	0.00	دال
مرونة مفصل الكتفين	سم	38.083	0.688	41.183	0.100	5.112	0.00	دال
دقة الاعداد العالي	الدرجة	17.250	0.500	14.000	0.817	6.789	0.00	دال

درجة الحرية (ن 2) (2=2.4) ومستوى الدلالة (0.05)

3- 2 . 1 مناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث في اختبارات المرونة الحركية لدى الكرة الطائرة للشباب.

يعزو الباحث النتائج التي تم تحقيقها من قبل لاعبي المجموعة التجريبية الى وما تميزت به التمرينات البدنية الخاصة بتنمية المرونة الحركية ضمن المنهاج التعليمي المعد اذ يذكر (1: ص 97) ان أهمية المرونة تكمن في كونها مهمة في اتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة , وفي الوقت نفسها عامل امان لوقاية العضلات من الاصابة ولكونها توضح المسار الصحيح لحركة المهارة التي تعمل فيها العضلة او عدة عضلات عند اداء الحركة وفائدتها تظهر في كونها تمرينات موجهة لتطوير اداء اللاعب اي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية الاكثر تخصصا من التمرينات الاخرى من اجل تثبيت أداء المهارات تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة . يشير (8: ص 112) ان تنوع التمرينات الخاصة ادت الى تحسين قدرات اللاعب الحركية واصبح اكثر فاعلية ودقة على اعداد الكرة الى المكان المحدد، وبالتالي تحقيق الهدف الحقيقي لإعداد التمرينات الخاصة لتطوير حركات الجذع والرجلين والذراعين عند اداء الحركة وتنفيذها بالدقة العالية. لقد ساهمت التمرينات الخاصة التي طبقها افراد المجموعة التجريبية بتنمية المرونة الحركية بشكل ايجابي وزيادة مستوى الدقة بالأداء ويظهر ذلك من خلال النتائج حيث أصبح اللاعبون يؤدون المهارات قيد البحث أثناء إعادة التمرين وتكراره بدون إضاعة الوقت وإدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم الهدف الواجب الحركي أي سيطرتهم على الجسم بشكل كامل او الرجلين او اليدين بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بمستوى دقة الأداء , لذلك يجب أن تتخذ التمرينات الخاصة بتنمية المرونة الحركية الطابع الخاص والشكل المميز للقدرات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي الخاص بتطوير المهارة وهو ما انعكس بشكل ايجابي واضح في مستوى تطور الاداء المهاري للاعبي المعد . حيث اظهرت نتائج الاختبارات تحسن مستوى افراد المجموعة التجريبية في دقة الاعداد بالكرة الطائرة والتي تعد العنصر المهم للمرحلة الهجومية للفريق اثناء المباراة.

3- 2 . 2 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين قيد البحث في اختبارات دقة الاعداد العالي بالكرة الطائرة للشباب.

يعزو الباحثان النتائج التي تم تحقيقها من قبل لاعبي المجموعة التجريبية الى ما تميزت الوحدات التعليمية من مفردات التمرينات الخاصة التي ساعدت على تنمية المرونة الحركية والتي ادت الى الارتقاء بعملية اداء مهارة الاعداد بصورة سليمة وصحيحة وصولا الى الدقة في ادائها بشكل جيد " . اذ يشير (2): ص (219) " فالتمرينات الخاصة هي تمارين تؤدي بشكل خاص يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي البدنية او التكنيكية او التكتيكية عند اللاعب وصولا الى الدقة في الاداء " تشير الفروق إلى إن المجموعة التجريبية خضعت الى تأثير تلك التمرينات التي اعدت بشكل يتلائم مع امكانيات اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والتأكيد على تطبيق التمارين بصورة صحيحة وتكرار اداء كل تمرين من التمارين والزمن المخصص لها لضمان الاقتصاد بالجهد والوقت , اذ ان تطوير مهارة الاعداد عند اللاعب من خلال تكرار التمارين الخاصة والتي تعتمد أساسا القدرات الحركية , لان التمرينات تزيد القدرة والامكانية الثبات والدقة في الاداء من خلال الاعداد الفني والخططي . لذلك يجب ان يستمر اللاعب بالتمرين دون انقطاع لكي يصل الى الدرجة المطلوبة من الدقة بالأداء المهاري. اذ يرى (5: ص95) " أن التمرينات الخاصة التي يجب اعدادها وصياغة اهدافها، بحيث تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات والخطط الخاصة باللعبة " . وبناء على ما سبق فإن تمرينات الخاصة بتنمية المرونة. اظهرت مدى الحاجة لدى اللاعب إلى امتلاك مستوى جيد من المرونة الحركية في أي مفصل من مفاصل الجسم أو مجموعة من المفاصل باختلاف المدى الحركي الذي يتطلبه الأداء في اجزاء المهارة التمهيدي والرئيسي من المهارة وصولا الى الجزء الختامي لها بشكل متقن مهاريا. من اجل مساعدة الزميل للوصول إلى مدى أكثر وضوحا بالكرة والتحكم في توجيهها بصورة صحيحة وسليمة، ويمكن الإشارة إلى الدور المهم في تنمية المرونة تتم خلال الحاجة إلى تحقيق مستوى جيد من الدقة الذي يتطلبه الأداء المهاري في مهارة الاعداد بالكرة الطائرة. وهو ما سوف ينعكس بشكل ايجابي على طبيعة أداء اللاعبين مهارة الاعداد وصولا الى الدقة في اعداد الكرات بصورة صحيحة الى اللاعب الزميل في حالة الضرب الساحق. أن ما تحقق من نتائج يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي طبقت مفردات المنهج التعليمي الخاص بالتمرينات التطويرية البدنية و المهارية وباستخدام اساليب تعليمية مناسبة لها وهو ما حقق هدف الباحث من الدراسة ، لذلك فإن النتائج البعدية اظهرت تقدم مستوى دقة اداء لاعبي المجموعة التجريبية في اعداد

الكرات , وهذا ما يؤكد بان تطور اداء مهارة الاعداد قد اعتمد بشكل واضح على مستوى تنمية المرونة الحركية لدى اللاعبين من خلال ما تم اكتسابه من تمرينات خاصة ضمن المنهج التعليمي والتي تم تطبيقها بشكل عملي .

4 . الاستنتاجات والتوصيات:

4 . 1 الاستنتاجات:

1. فاعلية المنهاج التعليمي المقترح والذي يتضمن مجموعة من التمارين الخاصة بتنمية المرونة الحركية ودقة الاعداد بالكرة الطائرة للشباب.

2. حققت المجموعة التجريبية نتائج متقدمة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في اختبارات المرونة الحركية ودقة الاعداد بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي.

4- أفرزت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المرونة الحركية ودقة الاعداد بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

4 . 2 التوصيات:

1. يوصى الباحث بضرورة استخدام المنهاج التعليمي المعد من الباحثان من قبل مدربي الكرة الطائرة، لما له من تأثير ايجابي في تنمية المرونة الحركية ودقة الاعداد لدى اللاعبين الشباب.

2. يوصي الباحث بضرورة استخدام المدربين تمارين المرونة في برامجهم التدريبية خاصة فيما يخص المرونة الحركية للاعبين.

3. التأكيد على ضرورة تنمية المرونة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة من قبل المدربين

4. يوصي الباحثان الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في إجراء مزيد من الدراسات والبحوث الخاصة بالكرة الطائرة.

تأثير الجهد الهوائي على سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون و علاقتهما بكالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم

م.د. بيستون اكرم احمد جامعة سوران في أربيل

ملخص البحث

يهدف البحث الى:-

- تأثير الجهد الهوائي على سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون في الدم لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون بكالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد الجهد الهوائي.

يفترض الباحث :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون لدى لاعبي كرة القدم قبل الجهد اللاهوائي وبعده.
- وجود علاقة معنوية بين سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون مع كالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (10) لاعبين يمثلون نادي هندرين الرياضي لكرة القدم (من أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، و كان متوسط أعمارهم و أوزانهم و أطوالهم (24.9 سنة) و (72.3 كغم) و (177.2 سم) على

التوالي، تم إخضاعهم لاختبار الركض على شريط الدوار بالجهد الهوائي في درجات الحرارة تراوحت ما بين (22-25) درجة مئوية عن طريق اختبار (Brian) لقياس متغيرات البحث.

واستنتج الباحث:-

- وجود فروق معنوية في نسبة تركيز سوبر أكسيد دسميتيز في الدم قبل الجهد الهوائي وبعده.
- عدم وجود فروق معنوية في نسبة تركيز انزيم الجلوتاثيون في الدم قبل الجهد الهوائي وبعده.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين إنزيم سوبر أكسيد دسميتيز و الكالسيوم بعد الجهد الهوائي.

The effect of anaerobic stress in oxidation and some antioxidants and relation with Creatine kinase in football players.

Abstract

The Research aim: -

- The effect of Aerobic stress in superoxide dismutase and glutathione in football players in blood serum.
- To identify on relation between superoxide dismutase and glutathione with calcium in blood serum after Aerobic stress in football players.

The research hypothesis:-

- The existence of differences in superoxide dismutase and glutathione before and after aerobic stress.
- The existence of relation between superoxide dismutase and glutathione with calcium in blood serum after Aerobic stress in football players.

Procedures and Research Methodology:

- The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, the sample consisted of (10) players representing Handren Football Club in the excellent league in Kurdistan region, who were

selected purposively. Their average age, weight and length were (24.9 years), (72.3 kg) and (177.2 cm) respectively. They were subjected to aerobic running rotor at temperatures ranging from 22–25 degrees Celsius using (Brian) test to measure research variables.

The researcher concluded the following:

- There were significant differences in the concentration of superoxide dismutase before and after aerobic effort.
- No significant differences in the concentration of glutathione enzyme before and after aerobic effort.
- Significant correlation between superoxide dismutase and calcium after aerobic effort.

1-التعريف البحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يعد حقل الفسلجة الرياضية من حقول المعرفة التي لم تعد خافية على المعنيين في المجال الرياضي ، بعد ان شهد هذا الحقل الحيوي اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين والمعنيين على حد سواء وبات من المرتكزات الأساسية في إعداد الرياضيين ، وقد تم تناول العديد من الجوانب المهمة فيه بالبحث والدراسة والتي كان لنتائجها الدور الكبير في التطور الهائل الذي تحقق في مجال رياضة الإنجاز العالي ومن أجل تجنب الرياضي في الاصابات و الأمراض.

إن النظام الهوائي للإمداد بالطاقة يعتمد على المواد الكربوهيدراتية والدهون المخزونة في الجسم، ويبدأ عمل هذا النظام في الإمداد بالطاقة بعد مرور دقيقتين إلى ثلاث دقائق تقريباً من بداية التمرين، وفي هذا الشكل تتم عملية الأكسدة لتحرير الأحماض الدهنية أو الدهون، وتخرج الطاقة قليلة نسبية من أكسدة الكربوهيدرات، وهما مصدر الطاقة الرئيسي في هذا النظام، والذي يتميز باستمرار إنتاج الطاقة لفترة طويلة ولكن القدرة المنتجة تكون قليلة (أمرالله ، 2015 ، 97).

هو مضاد للأكسدة يتفاعل مع أيون الفائق وتحويله إلى بيروكسيد الهيدروجين (H_2O_2) وهذا هو الهدم بواسطة الكاتاليز و والبيروكسيداز الكلوتاثيون لإنتاج الأوكسجين الجزيئي (O_2) والماء (H_2O)، ويوجد غالباً في المايوتوكونديريا والنواه والساييتوبلازم، وهو يعتمد في نشاطه على النحاس و الزنك و المنجنيز ويحول سوبر أكسيد الانين إلى بيروكسيد الهيدروجين H_2O_2 ، ويوجد نوعان من SOD نوع يسمى بالنحاس و الزنك Cu/Zn SOD و نوع يسمى المتغير Mn SOD ، وكلا النوعين يعملان على حماية جزء خاص من الخلية، فالأول يعمل على حماية ساييتوبلازم الخلية، حيث تنتج الذرات الحرة كنتيجة للأنشطة الأيضية المختلفة، وأما النوع الثاني فيكون فعالاً في حماية مايوتوكونديريا الخلايا التي تحتوى على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا(شيماء، 2017، 158).

أن إنزيم سوبر اكسيد ديسموتيز يعتبر من أهم مضادات الأكسدة الذي يعمل على حماية مايوتوكونديريا الخلية من التلف نتيجة لتراكم الجذور الحرة في الجسم، والتي تنتج بصورة طبيعية أثناء التنفس حيث أن نسبة تتراوح من 1 – 5 % من الأوكسجين المستخدم في التنفس يعتبر من الشوارد الحرة (Akira et al., 2004, 187).

حيث يعتمد هذا الأنزيم في تركيبه على النحاس والزنك والمنغنيز ويوجد في النباتات والحيوانات و بتركيز عالٍ في المخ و الكبد والقلب و كريات الدم الحمراء و الكلى (Sagar, 1998, 1375–1389).

أما الكلوتاثيون هو أنزيم يوجد في سائل الخلية و يعتمد في نشاطه على السلينيوم الذي يقوم بتحفيز اتحاد الكلوتاثيون مع الشوارد الضارة، فيمنع حدوث أي تلف خلوي في أغشية الخلايا و بروتينات العضلات و DNA، ويكون نشيطاً تجاه H_2O_2 والأحماض الدهنية الهيدروكسيدية، ويعمل على إعاقة سلسلة تفاعل بيروكسيد الدهون (Lipid Peroxides) (شيماء، 2017، 159).

من أجل ذلك جاءت أهمية هذه الدراسة لتوفير المعلومات والحقائق العلمية خدمةً للبحث العلمي و الرياضيين، وإضافة العديد من المعلومات البيوكيميائية الخاصة بالمضادات الاكسدة و كيفية الاستدلال على قدرة الجسم في مواجهة الجذور الحرة و كذلك التعرف على مدى تأثر ظاهرة توتر الاكسدة (Oxidative Stress) بالجسم بعد المجهود البدني الهوائي و كذلك الاستدلال عليها عن طريق دراسة مضادات الاكسدة من أجل حماية اللاعبين من خطر الأكسدة و الاصابات من تدمير الخلايا والانسجة، و تقويم النظام الدفاعي

لديهم و ذلك من خلال زيادة مضادات الاكسدة لديهم و مواجهة خطر الجذور الحرة و بالتالي يؤدي الى تنمية وتطوير القابليات البدنية و الوظيفية عند اللاعبين، و من ناحية أخرى لظهار علاقة هذه مضادات مع الكالسيوم في الدم.

مشكلة البحث:-

كما هو معلوم لدى العاملين في المجال الرياضي بشكل عام والعاملين في مجال الفسلجة الرياضية بشكل خاص، أن أي جهد بدني يقوم به الإنسان فإنه يؤدي إلى حدوث العديد من التغيرات والاستجابات في الأجهزة الوظيفية المختلفة، سواءً أكان هذا الجهد المبذول هو جهد لاهوائي أم هوائي، وقد أظهرت دراستان حديثتان (حسين و نادر، 2003) و (أحمد شعراوي، 2007) أن ممارسة التدريبات الرياضية بشكل ذات الشدة العالية سواء كانت هذه التدريبات لاهوائية أو هوائية، تؤثر سلباً في الرياضي، وبالتالي تزداد الجذور الحرة في الجسم وتؤدي إلى تدمير الخلايا العضلية وإصابة الإنسان ببعض الأمراض من خلال التلف التأكسدي (oxidative damage)، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كلاعب و مدرب سابق لكرة القدم ومتابع بطولات محلية وآسيوية وعالمية، أن للعبة كرة القدم تمتاز بسرعة وتكرار الاداءات المهارية و البدنية و زيادة الاعتماد على العمل اللاهوائي و الهوائي، مما يتطلب من لاعب كرة القدم بذل مجهود لاهوائي و هوائي كبير، ومن خلال الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة بين زمن وشدة الأداء البدني وزيادة مستوى الجذور الحرة نتيجة لأكسدة الدهون، والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالأجهاد وعدم القدرة على مواصلة بذل الجهد والتي تؤثر بدورها في تقليل كفاءة ومستوى اللاعبين وإحتمالية اصابتهم بأمراض خطيرة على المدى الطويل، وهنا تأتي بعض التساؤلات وهي هل يمكن للرياضيين أن يحموا أنفسهم من الجذور الحرة؟ ومن هنا تحددت مشكلة البحث في التعرف على أثر الجهد الهوائي على سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون و علاقتهما بكالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم.

1-3 أهداف البحث: -

- تأت تأثير الجهد الهوائي على سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون في الدم لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون بكالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد الجهد الهوائي.

4-1 فروض البحث: -

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون لدى لاعبي كرة القدم قبل الجهد اللاهوائي وبعده.

- وجود علاقة معنوية بين سوبر أكسيد دسميتيز و الجلوتاثيون مع كالسيوم الدم لدى لاعبي كرة القدم

5-1 مجالات البحث:-

- المجال البشري/لاعبو نادي هندرين الرياضي لكرة القدم(من أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان).

- المجال الزمني / من (2020/9/1) الى (2020/10/29).

- المجال المكاني : قاعة Handren Sport Center في أربيل .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

اعتمد الباحث في عمله المنهج الوصفي لما له من علاقة مباشرة مع طبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث:

لقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي هندرين الرياضي بكرة القدم الدرجة الممتازة في إقليم كردستان، والبالغ عددهم (10) لاعبين بعد استبعاد (2) لاعبين بسبب عدم إلتزامهم بالإختبار، حيث أنهم من اللاعبين المسجلين لدى إتحاد الكردستان لكرة القدم للعام (2017 - 2018) وقد تم تجانس العينة من خلال استخراج معامل إختلاف لكل من (الطول و الوزن والعمر) كما هو موضح في الجدول (1)، والمبين في استمارة جمع المعلومات.

جدول (1) تجانس لافراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (سم)	177.2	4.49	26.1
الوزن (كغم)	72.3	9.53	13.18
العمر(سنة)	24.9	4.2	16.86

3-2 شروط اختيار عينة البحث:

713

- موافقة اللاعبين (متطوعين) برغبتهم الشخصية ودون إجبار من أحد لإجراء التجربة عليهم ، مما يجعلهم ملتزمين بالتعليمات التي توجه إليهم وضمان بذل كل لاعب أقصى جهد لديه للوصول إلى أفضل نتائج ممكنة.

4-2 وسائل جمع المعلومات

- القياس والاختبار

- المصادر العربية والأجنبية

- المقابلات الشخصية

- الانترنت

1-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث ما يأتي :

- الميزان الطبي لقياس الوزن

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول

- الفرن الكهربائي (Oven) من شركة بريطانية (UK) Bibby Stuart Scientific

- جهاز الحمام المائي (Memmert) نوع WB22 twp من شركة ألمانية .

- حقن طبية بحجم (10ml) .

- أنابيب اختبار (زجاجية) . Test tubes .

- حامل أنابيب Test tube rack .

- جهاز السير المتحرك Treadmill أمريكي المنشأ .

- جهاز الطرد المركزي Centrifuge كوري المنشأ .

- جهاز مطياف الأشعة فوق البنفسجية والضوئية Spectrophotometer 2800 أمريكي

المنشأ .

- حاضنة Incubator ألمانية المنشأ .

- حقن بلاستيكية معقمة حجم (10) مليلتر .

- أنابيب بلاستيكية لحفظ الدم تحوي على مانع تخثر (EDTA).
- أنابيب خاصة لحفظ المصل بعد فصل مكونات الدم Eppendorf .
- قطن وكحول طبية ومواد طبية معقمة.
- شريط لاصق طبي.
- صندوق ثلج (Ice Box) لوضع أنابيب لحين نقلها للمعمل.
- ساعة إيقاف الكترونية يدوية تقيس لأقرب (1 / 100) ثانية يابانية المنشأ.
- حاسبة يدوية يابانية الصنع نوع (Casio) للتأكد من بعض المعالجات الإحصائية.
- جهاز التجميد بدرجة -25م بريطاني المنشأ.

2-4-2 المواد المخبرية المستخدمة

استخدم الباحث عدة التحاليل الجاهزة (Kits) لتقدير المتغيرات الكيموحيوية والمجهزة من شركات العالمية مختلفة منها شركة Sunlong Biotech صينية وشركة EIAab أمريكية.

5-2 تحضير عينات الدم Preparation of Blood Samples:

جمعت عينات الدم في أنابيب جافة ونظيفة، ووضعت في حمام مائي بدرجة ($37^{\circ}C$) ولمدة (15) دقيقة، بعدها تم فصل الجزء المتخثر من المحلول الرائق بعد أستعمال جهاز الطرد المركزي بسرعة (3000) دورة/دقيقة ولمدة (10) دقائق، فالمحلول النقي يمثل مصل الدم (Serum)، وتمت جميع القياسات على المصل، وتم سحب (10ml) من الدم من قبل متخصصين لكل لاعب مرتين و كالاتي:-

1- القياس القبلي (في الراحة).

2- بعد اختبار الجهد الهوائي.

6-2 طرائق العمل Procedures

1-6-2 تقدير فعالية أنزيم سوبر اوكسايد ديسموتيز في مصل الدم (Super Oxide Dismutase (SOD))

تم تقدير فعالية أنزيم سوبراوكسايد ديسموتيز في مصل الدم بإستخدام عدة تحاليل جاهزة (Kit) الخاصة بشركة (Wuhan EIAab Science) في الصين (Catalog No.: E0596h)

(www.eiaab.com)

2-6-3 تقدير فعالية أنزيم الكلوتاثيون في مصل الدم ((Glutathione(GSH))

تم تقدير فعالية أنزيم كلوتاثيون في مصل الدم بإستخدام عدة تحاليل جاهزة (Kit) الخاصة بشركة

(Sunlong Biotech) في الصين (Catalogue No, : (www.sunlongbiotech.com)

SL0781H)

2-6-2 تقدير فعالية أنزيم سوبر اوكسايد ديسموتيز في مصل الدم

تم تقدير فعالية أنزيم سوبر اوكسايد ديسموتيز في مصل الدم بإستخدام عدة تحاليل جاهزة (Kit) الخاصة

بشركة (Wuhan EIAab Science) في الصين (Catalog No, : E0596h)

(www.eiaab.com)

2-6-3 تقدير فعالية أنزيم الكلوتاثيون في مصل الدم ((Glutathione(GSH))

تم تقدير فعالية أنزيم كلوتاثيون في مصل الدم بإستخدام عدة تحاليل جاهزة (Kit) الخاصة بشركة

(Sunlong Biotech) في الصين (Catalogue No, : (www.sunlongbiotech.com)

SL0781H)

2-7 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد لمدة زمنية من (8 / 9 / 2020)

ولغاية (22 / 9 / 2020) وكان الهدف منها هو :

1 - أن يأخذ كل فرد من أفراد العينة فكرة واضحة عن الاختبار (جهد الهوائي) ، وما هو الغرض منه و

كيفية البدء بالاختبار والقفز على الجهاز وهو في حالة الحركة .

2 - تدريب أفراد عينة البحث على كيفية الركض على الشريط الدوار ، وكيفية النزول منه عند الشعور

بالإجهاد وعدم التمكن من المواصلة.

3 - إيجاد نوع من الألفة والتعود بين المتطوع والجهاز ، إذ إن بعض أفراد العينة البحث يركضون لأول مرة

على هذا الجهاز.

2-9 اختبار الجهد اللاهوائي (مريوان، 2012، 74)

- الهدف من الاختبار: يقيس الاختبار الجهد اللاهوائي، إذ أنه يستخلص الجهد الأقصى خلال مدة لا تزيد عن (3) دقائق.

- الأدوات: جهاز السير المتحرك، ساعة توقيت

- مواصفات الاختبار:

1 - يقوم اللاعب بإجراء بعض التمارين السويدية، ثم يقوم بعملية الإحماء لمدة لا تزيد عن (5) دقائق وذلك بالسير أو الهرولة الخفيفة على جهاز السير المتحرك.

2 - إعطاء فترة راحة (5) دقائق.

3 - يتم ضبط الشريط الدوار بوضعه على انحدار قدره (15%) وسرعة قدرها (16) كم / ساعة.

4 - مع استمرار مسك اللاعب بالحاجز الجانبي للجهاز، يبدأ الاختبار بقفز المتطوع على الشريط الدوار ليبدأ بالركض.

5 - عند بدء اللاعب بالركض يبدأ المؤقت بتشغيل ساعة التوقيت.

6 - يستمر الاختبار إلى أن يصل اللاعب إلى مرحلة التعب.

7 - يوقف المؤقت ساعة التوقيت لحظة مسك اللاعب للحاجز الجانبي للجهاز أو بالقفز إلى حافتي الجهاز اختيارياً بعد شعوره بالتعب وعدم القدرة على الاستمرار، ويقوم المؤقت بتسجيل الزمن في استمارة خاصة.

2-10 التجربة الرئيسية

2-10-1 أخذ الدم في الراحة

تجمع اللاعبون في تمام عاشره صباحاً يوم الخميس الموافق 2020/10/06، حينها قام الباحث بالإجراءات التالية:

- تم سحب (10) مللي لتر من الدم الوريدي من ثنية المرفق قبل البدء بالجهد، أي في حالة الراحة

- تم وضع الدم المسحوب في أنابيب بلاستيكية تحوي على مانع تخثر.

2-10-2 3-11 اختبار الجهد الهوائي

تجمع اللاعبون في تمام عاشره صباحاً يوم الثلاثاء الموافق 2020 /10/06، حينها قام الباحث بالإجراءات التالية:

- بدأ المختبر بإجراء عملية إحماء خفيفة.
- بعدها بدأ بالجهد الهوائي على جهاز السير المتحرك ولغاية الإجهاد.
- تم تسجيل الزمن المنجز في استمارة خاصة (الملحق 6) من قبل الميقاتي.
- ثم تم سحب (10) مللي لتر من الدم الوريدي بعد الجهد مباشرة، وتم وضعها في أنابيب بلاستيكية تحوي على مانع تخثر.
- الوسط الحسابي للزمن المستغرق لاختبار أفراد العينة بلغ (8.32) دقائق.

3-12 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي الجاهز (SPSS-V:21) في إجراء الاختبارات الإحصائية، حيث تم أخذ القرار الإحصائي الملائم لكافة النتائج عند مستوى الاحتمالية ($P \leq 0.05$) فإذا كانت القيمة أقل من مستوى المعنوية فيعني ذلك أن الفروقات معنوية.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل و مناقشة النتائج لدلالة الفروق بين القياسين قبل الجهد وبعد الجهد الهوائي في جميع متغيرات الدم البيوكيميائية و الفسيولوجية (GSH, SOD, Ca) في قيد البحث. جدول (2)

الدالة	sig	قيمة (ت)	القياس بعد الجهد الهوائي		القياس قبل الجهد		وحدة القياس	المدلالات الإحصائية المتغيرات الفسيولوجية
			س	±ع	س	±ع		
غير المعنوي	0.657	0.460	0.118	0.006	0.119	0.011	ميكروليتر	GSH
المعنوي	0.005	3.640	0.123	0.510	0.694	0.013	ميكروليتر	SOD
المعنوي	0.000	7.610	10.085	0.182	9.514	0.279	ميكرو مول / لتر	Ca

*معنوي عند المستوى الاحتمالي ($P \leq 0.05$)

718

- يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين قبل الجهد الهوائي و بعده لمتغير الكلوتاثيون (GSH)، ولكن عندما نلاحظ الأوساط الحسابية قبل الجهد الهوائي و بعده التي كانت على التوالي (0.119) و (0.118) قد أنخفض مستوى الكلوتاثيون، وهذا يتفق مع دراسة (رياض، 2012، 61) الذي توصل إلى انخفاض مستوى (GSH) بعد الجهد الهوائي، و تتفق نتائج دراستنا مع دراسة (ياسين طه وآخرون، 2007)، إذ أشاروا إلى أن هناك انخفاضاً معنوياً في تركيز الكلوتاثيون بعد الجهد الهوائي مقارنة مع القيم القبلية. وتتفق مع دراسة (ديار مغيد، 2007، 65-66)، إذ توصل إلى انخفاض مستوى (GSH) بعد الجهد المستمر الهوائي. وهذا ما توصل إليه (Gohil et al, 1988, 115-119) حينما ذكر بأن التمارين ذات الشدة المتوسطة لفترة طويلة تسبب انخفاض مستوى الكلوتاثيون، و أن هذه النتائج مشابهة لدراسة كل من (Viguie et al, 1993, 566-572) و (Laires et al, 1993, 233-238). وفي دراسة (Duthic, 1990, 78-86) لوحظ انخفاض مستوى (GSH) في خلايا الدم الحمر بعد سباق نصف ماراتون، ويعزو الباحث سبب انخفاض (GSH) في مصل الدم أفراد العينة بعد الجهد الهوائي إلى زيادة الاجهاد التأكسدي الناجم عن الجهد البدني، وهذا ما أشار إليه (Loven, 1986, 503-507) حينما بين أن انخفاض (GSH) ربما يكون نتيجة لاستهلاك مادة (GSH) من قبل العضلات الهيكلية التي تسبب قلة نسبة تصديرها من العضلات إلى الدم، أو ربما يعود سبب الانخفاض إلى زيادة هدمه أو انخفاض تصنيعه.

- يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين قبل الجهد و بعد الجهد الهوائي لمتغير (SOD)، وهذا يتفق مع دراسة (ياسين طه و آخرون، 2007، 63) إذ لاحظ انخفاض معنوي في فعالية إنزيم (SOD) بعد الجهد الهوائي مقارنة مع القيم القبلية، وتتفق مع دراسة (Pu.his et al, 2004, 77-86) إذ أشار إلى انخفاض مستوى (SOD) بعد عدة أختبارات هوائية بشدة مختلفة، ولم تحدث زيادة في إنزيم (SOD) بعد الجري لمسافات طويلة (Marzatico, 1997, 9). وإذا لاحظنا تركيز (SOD) في جدول رقم (2) بعد الجهد اللاهوائي فقط أصبح (0.107) و تركيزه بعد الجهد الهوائي كان أكثر كما مبين في جدول (3) وهو (0.123)، وهذا

يتفق مع دراسة (Selamgo S, 2000, 219) حيث توصل في الدراسة إلى أن تركيز (SOD) كان في العمل الهوائي أكثر في اللاهوائي. ويتميز (SOD) بانتشاره بكثرة في خلايا الانسجة المتميزة بارتفاع عمليات الأيض الهوائية إذ يعمل بيروكسيد الهيدروجين (H_2O_2) الناتج عن عملية الأيض في السلسلة التنفسية على تثبيط فعالية إنزيم (SOD) من خلال إختزال (Cu^{++}) إلى (Cu^+)، وهذا ما أشار إليه (Halliwell, 1991, 14-21) حيث ذكر أن (H_2O_2) الناتج عن عملية الأيض يعمل على تثبيط فعالية (SOD) من خلال إختزال (Cu^{++}) إلى (Cu^+).

وتوصلت الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين قبل وبعد الجهد الهوائي في تركيز الكالسيوم، وهذا يتفق مع دراسة (سامان حمد 2009، 112) إذ توصل إلى زيادة تركيز الكالسيوم بعد الجهد الهوائي وأشار (ياسين طه، 1994، 67) أن تركيز الكالسيوم في بلازما الدم يعتمد على طول فترة أداء التمرين وشدة ودرجة حرارة الجسم ودرجة حرارة المحيط ومستوى اللياقة البدنية والتأقلم ونشاط هرمون الالدوستيرون المسؤول عن إعادة امتصاص الكالسيوم.

2-3 عرض ومناقشة النتائج لمعاملات الارتباط بين جميع متغيرات البحث في قبل و بعد الجهد الهوائي

جدول (3)

Ca	الدلالات الإحصائية		
	المتغيرات الفسيولوجية		
.159	معامل ارتباط	GSH	1
.662	هوائي		
.638*	معامل ارتباط	SOD	2
.047	هوائي		

*معنوي عند درجة حرية (8)، ومستوى دلالة $0,05 >$ ، قيمة (ر) الجدولية = 0,632

- يتبين من الجدول (3) وجود علاقة طردية بين (SOD) و (Ca) بعد الجهد الهوائي. وقد أكد (Witt, 1992, 766-773) أن المصدر الأكثر احتمالاً لانتاج الجذور الحرة أثناء الأنشطة الهوائية هو حالة تعرف بـ (نقص الدم والارواء) من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية حيث يتحول

الدم في كثير من أعضاء الجسم مثل (الكبد ، الكلية ، الطحال) بعيداً عنها مما يؤدي الى نقص الدم لغرض دفع الدم إلى العضلات العاملة (Witt, 1992, 766-773) وبعد الانتهاء من التمرين يعود الدم الطبيعي المشبع بالأوكسجين مما يؤدي إلى إنتاج الجذور الحرة وبيروكسيده الدهن (Wolbarsht, 1989, 61-62) بالإضافة إلى ذلك فقد تحدث اضطرابات في الغشاء ونضوح انزيمات خارج العضلة الى مجرى الدم (Sumida S.K., 1989, 835-838) وقد يؤدي ذلك الى فيض الايونات، مثل الزيادة في مستويات الكالسيوم داخل الخلية، وقد تزداد مستويات الكالسيوم بسبب الاجهاد الناتج في الوظيفة الغشائية للشبكة الساركوبلازمية وأن زيادة الكالسيوم أظهرت أنها أحد العوامل الرئيسية في التأثير على وظيفة المايتوكوندريا وفي توليد الجذور الحرة (Turrens J.F, 1990, 65-72) . وان مستوى انزيم (SOD) وقف ضد توليد هذه الجذور الحرة لأن إنزيم (SOD) يعد من مضادات الأكسدة المهمة التي تعمل على تقليل الاجهاد التأكسدي والمحافظة على الغشاء الخلوي من التلف الناتج عن وجود جذور السوبر أكسيد (-Beyer et al, 1991, 221) (253) (weisigen& fridovich, 1973, 4739-4796) وقد اشار الباحث (William, 2000) بأن التمرين الهوائي يقوي النظام المضاد للأكسدة من خلال زيادة فعالية إنزيم (SOD).

المصادر

- 1- أحمد شعراوي محمد(2007): تأثير تناول مضادات الأكسدة على فعالية الأداء المهاري وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي، جامعة المنصورة، مصر.
- 2- أمرالله أحمد البساطي (2015): التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الجامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 3- ديار مغيد احمد محمد(2007): تأثير الجهد الهوائي الفكري و المستمر في أشكال و بيروكسيده الدهون و عدد من مضادات الأكسدة للاعبين الدراجات الهوائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل.

721

- 4- رياض عكاب المرعي الحموكة (2012): تأثير الجهد الهوائي في درجتي الحرارة المعتدلة والمرتفعة في بيروكسيده الدهن و عدد من مضادات الأوكسدة لدى ممارسي النشاط الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - العلوم الرياضية، جامعة الموصل.
- 5- سامان حمد سليمان(2009): الاستجابات الكيموحيوية للسائل العرقي ومصل الدم بعد جهدين هوائي ولاهوائي في الجو الحار، أطروحة دكتوراه، جامعة صلاح الدين، أربيل.
- 6- شيماء السيد ابراهيم الجمل(2017):الإستجابات الفسيولوجية للأنشطة الرياضية، منشأة المعارف بالأسكندرية.
- 7- مريوان شفيق طاهر(2012): استجابة بعض متغيرات الدم المناعية بعد خهدي الهوائي و اللاهوائي للمتدربين و الممارسين ولكلا الجنسين، أطروحة دكتوراه، جامعة صلاح الدين.
- 8- ياسين طه محمد الحجار، عزيز، بسام نجيب، مطلوب، عمار فوزي(2007): تأثير شدتين هوائيتين على تكزين الجذور الحرة و مضادات الأوكسدة، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد(13)، العدد(44)، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل.
- 9- Akira M. Tsutomu I. Yanbai H(2004): Effects of Exercise Training on Superoxide Dismutase Gene Expression in Human Lymphocytes, International Journal of Sport and Health Science Vol.2, 187-194.
- 10-Beyer, W; Imlay, J; Fridovich, I. (1991):"Super oxide dismutase". Prog Nuclie Acid Res. Mol. Biol. 40: 221-253.
- 11-Duthic G.G., Robertson J.D., Maughan J.R.,(1990): Blood antioxidant status and erythrocyte lipid peroxidation following distance running Arch. Biochem. Biophys.282:78:83.
- 12 -Gohill K, Viguie C, Stanley WC, Brooks GA Packer L (1988): Blood Glutathione oxidation during human exercise. J Appl physiol (64):115-119.

722

13–Halliwell, B. (1991): Reactive oxygen species in living system, Source, Biochemistry and role in Human Disease. Am J Med 91 (3):14–21.

14–Laires MJ et al. (1993):Preliminary study of the relationship between plasma and erythrocyte magnesium variations and some circulation pro-oxidant and antioxidant indices in a standardized physical effect. Magnes Res;6:233–238.

15–Loven and others (1986): Effect of insulin and oral glutathione levels and superoxide dismutase activity in organs of rats with streptozotocin-induced diabetes, (35):503–507.

16–Marzatico .F (1997): Blood free radicals antioxidant enzymes and lipid peroxides following long distance and lactic acid performance in trained aerobic and sprint athletes, J sports Med physical fitness, 37:235–

17–Pu-his Tsail and others(2004):Changes in blood lipid peroxidation markers after a single bout of exhaustive exercise, Annual Journal of physical Education and sport science.

18–Sagar Y, et al.(1998): Cellular mechanisms of resistance to chronic oxidative stress. Free radical boil med 24,1375–1389.

19–Selamgo S. (2000):Aerobic and anaerobic on antioxidant enzyme in blood.

20–Sumida, S, Tanaka, K.Ktiao, H & Nakadomo, F. (1989):"Exercise- Induced lipid per oxidation and leakage of enzymes before and after vitamin E supplementation. Int. J. Biochem. 21:835–838.

21–Turrens, J.F, and J.M McGord(1990): Free radical production by the mitochondrion In. Free Radicals, Lipoproteins and membrane Lipids. A Crastes de Paulet, L. Douste–Blazy, and R. paoletti eds. New York : plenum Press.

723

- 22–Viguie CA, Frei B, Shigenaga MK, Ames BN, Packer L, Brooks GA (1993): Antioxidant status and indexes of oxidative stress consecutive days of exercise. J Appl physiol; 75:566–572.
- 23–Weisiger R.A, Fridovich I (1973): Super oxide dismutase organelle specificity .J. Biol Chem. 248.
- 24–Williams .J.sperrgh .P (2000) sport medicine (London, second edition).
- 25–Witt and Others(1992): Exercise oxidative damage and effects of antioxidant manipulation. J. Nutr. 122 (suppl.3).
- 26–Wolbarsht, M.L., and I. Fridovich.(1989): Hyperopia during reperfusion is a factor in reperfusion injury. Free radic. Boil. Med. 6:61–

تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات الفسيولوجية ووزن الجسم لسيدات غير ممارسات
للرياضة بعمر (30 - 40 سنة)

م.م. انوار عبد الهادي حمود الحميداوي / جامعة القادسية

م.م. علي باسم محمد علي / وزارة التربية

أ.م.د. سلام محمد حمزة الكرعوي / جامعة بابل

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات الفسيولوجية للسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30-40 سنة) ، كذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على وزن الجسم للسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30 - 40 سنة) وقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وهن المتدربات الجدد المسجلين في القاعة الرياضية (مركز توتة للرشاقة) والبالغ عددهن (10) متدربات ، حيث تم استبعاد (2) متدربة من العينة وذلك لعدم التزامهم مع الباحثة بالبرنامج ، وبذلك بلغت عينة البحث الذين تم اخضاعهم للتجربة الرئيسية (8) متدربات ، بعدها تم اجراء التجانس للمتدربات من حيث الطول والوزن والعمر ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة البحث ثم العمل بإجراءات البحث الميدانية التي تضمنت اجراء القياسات قبل تنفيذ البرنامج التدريبي للمتغيرات المدروسة وهي (معدل النبض - ضغط الدم الانبساطي والانقباضي - نسبة الاوكسجين في الدم - نسبة السكر في الدم - وزن الجسم) بعدها تم العمل بتنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي ولمدة (8 اسابيع) متواصلة كل اسبوع (3 وحدات تدريبية) زمن الوحدة التدريبية (60 دقيقة) وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة ، تم العمل بالإجراءات التي اتبعتها الباحثة في القياسات قبل تنفيذ البرنامج التدريبي تحت الظروف والشروط نفسها .

فكانت اهم الاستنتاجات أن للتمرينات الهوائية أثر على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - ضغط الدم الانبساطي - ضغط الدم الانقباضي - نسبة السكر بالدم - نسبة الاوكسجين بالدم) حيث وجد أن هناك تطور ايجابي على مستوى جميع المتغيرات الفسيولوجية المدروسة وانخفاض الوزن للسيدات نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وممارسة التمرينات الهوائية .

**The effect of a proposed training program on some physiological variables
and body weight for women who do not practice sports, aged (30 - 40
years)**

Abstract

725

The study aimed to identify the effect of the training program on the physiological variables of women not practicing sports at the age of (30–40 years), as well as to identify the effect of the training program on the body weight of women who do not practice sports at the age of (30–40 years). They are the new trainees registered in the gymnasium (Tuta Fitness Center) of (10) trainees, as (2) trainees were excluded from the sample due to their lack of commitment with the researcher to the program, and thus the research sample who were subjected to the main experiment reached (8) trainees, after which Homogeneity was carried out for the trainees in terms of height, weight and age, and the researcher used the experimental approach of one experimental group to suit the nature of the research and then work with field research procedures that included making measurements before the implementation of the training program for the studied variables which are (pulse rate – diastolic and systolic blood pressure – oxygen percentage in the blood – Blood sugar level – body weight) After that, the training program was implemented and applied for a period of (8 weeks) continuous every week (3 training units). The time of the training unit (60 minutes) After completing the application of the proposed training program on the sample, the procedures that the researcher followed in the measurements before implementing the training program were implemented under the same conditions and conditions.

The most important conclusions were that aerobic exercise has an effect on some physiological variables (pulse rate – diastolic blood pressure – systolic blood pressure – blood sugar level – blood oxygen percentage), as it was found that there is a positive development at the level of all the studied physiological

variables and weight loss for women as a result of applying the training program And doing aerobic exercise.

المقدمة وأهمية البحث

شهد عصرنا الحديث هذا هناك تطورا وتقدما كبيرا في مجال التكنولوجيا والتقنيات الحديثة مما أدى الى تغيير نمط الحياة اليومية المعيشية للفرد عامة و للمرأة خاصة ، كما أدت الى ظهور عادات سلبية غير صحية كقلة الحركة بسبب تطور الاجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية و تقليص عدد ساعات العمل اليومية خاصة الاعمال والمهام المنزلية التي تقوم بها وتزايد الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفاز او استخدام الهواتف الذكية وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، مع عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول مع ما ينتج من سرعات حرارية زائدة وبتوفر وسائل الراحة أصبحت المرأة أقل حركة و نشاطا و أكثر تعرضا للإصابة بأمراض العصر المرتبطة بنقص الحركة كالسمنة وارتفاع ضغط الدم وامراض المفاصل والسكري وغيرها من الامراض التي تسببت في وفاة اعداد كبيرة من الناس .

و لذلك نجد في الدول المتقدمة هناك أعداد كبيرة من الناس تتجه الى ممارسة نشاطات رياضية مختلفة تتناسب مع أعمارهم، و استمرارهم في ممارسة الرياضة بانتظام لاكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة العامة ، حيث نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام بالنسبة المهتمين بالصحة من الأطباء و العاملين في المجال الطبي و الرياضي و أصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير منهم لتحقيق النمو المتكامل من جميع النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية حيث تساعده على القيام بواجباته اليومية بكفاءة و فاعلية عالية و تحسين كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية ,كما تشير الكثير من المصادر إلى ضرورة ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للوقاية من الأمراض التي يسببها الخمول او الكسل البدني .

من هنا تبرز أهمية البحث في محاولة توضيح تأثير ممارسة النشاط البدني الهوائي في بعض المتغيرات الفسيولوجية مما قد يساعد على توجيه الرعاية الصحية للنساء ورفع مستوى الوعي الصحي من قبل المؤسسات الصحية والمراكز البحثية .

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثة في مجال التدريب في قاعة رياضية للنساء ومتابعتها لأغلب السيدات المشتركات الجدد في القاعة الرياضية لاحظت ان هناك سيدات تعاني من امراض السمنة والسكري والمفاصل وغيرها من الامراض ، حيث تعتقد الباحثة أن سبب ذلك يعود الى قلة الحركة والخمول وعدم ممارسة الرياضة ونظراً الى قلة الدراسات في هذا المجال ارتأت الخوض فيها للتوصل الى حقائق علمية حول اهمية ممارسة النشاط البدني للوقاية من الامراض وتحسين مستوى الصحة العامة ، وعسى ان تكون هذا الدراسة اضافة علمية في هذا المجال.

أهداف البحث

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات الفسيولوجية للسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30-40 سنة)

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على وزن الجسم للسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30 - 40 سنة)

فروض البحث

1- وجود تأثير للتمارين الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30-40 سنة)

2- وجود تأثير للتمارين الهوائية على وزن الجسم للسيدات غير ممارسات للرياضة بعمر (30 - 40 سنة)

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة العمدية وهن المتدربات الجدد المسجلين في القاعة الرياضية (مركز توتة للرشاقة) والبالغ عددهن (10) متدربات ، حيث تم استبعاد (2) متدربة من العينة وذلك لعدم التزامهم مع الباحثة بالبرنامج ، وبذلك بلغت عينة البحث الذين تم اخضاعهم للتجربة الرئيسية (8) متدربات ، حيث تم اجراء التجانس للمتدربات والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		ليفين levene	معامل الالتواء	الدلالة
			س	ع			
1	الطول	سم	163.50	2.282	0.244	0.177	متجانس
2	الوزن	كم	80.25	3.105	0.332	0.615	متجانس
3	العمر	سنة	35.75	3.575	0.291	0.478	متجانس

المتغيرات المدروسة

(معدل النبض - ضغط الدم الانبساطي - ضغط الدم الانقباضي - نسبة السكر بالدم - نسبة الاوكسجين

بالدم - وزن الجسم)

الأجهزة والأدوات (العدد) المساعدة

أستخدمت الباحثة عدد من الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة منها:

- قاعة واجهزة رياضية
- ميزان الكتروني لقياس الوزن
- جهاز قياس الطول
- جهاز لقياس ضغط الدم الزئبقي
- جهاز لقياس نسبة السكر بالدم
- كتات لجهاز قياس نسبة السكر بالدم
- جهاز (اوكسيمتر) لقياس نسبة الاوكسجين في الدم و معدل النبض
- جهاز السير المتحرك (Tread mill) عدد 8.
- تيوبات عدد 8 لحفظ الدم
- حقن طبية عدد (8)
- قطن طبي
- معقم طبي
- صندوق تبريد لحفظ عينات الدم ونقلها الى المختبر

• البرمجيات والتطبيقات

• حاسبة يدوية

• ساعة توقيت

• صفارة

• حاسوب شخصي (Lab Tub)

• أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)

إجراءات البحث الميدانية

القياسات القبلية (قبل تنفيذ البرنامج التدريبي)

اجريت القياسات القبلية للبرنامج التدريبي لمتغيرات الدراسة والمتمثلة بسحب عينة دم من السيدات في تمام الساعة 9 صباحاً من يوم السبت المصادف 2020/5/25 في القاعة الرياضية (مركز توتة للرشاقة) بمحافظة القادسية / قضاء الشامية , حيث كانت المتدربات في راحة تامة و بدون ممارسة أيّ جهد بدني , وقد تم توصية العينة بالامتناع عن تناول الطعام لمدة (12) ساعة قبل تنفيذ التحليلات الخاصة بالبحث , اذ تم سحب الدم من المتدربات بواسطة معاون طبي من الوريد العضدي بمقدار (CC10) , ثم تفرغ الدم المسحوب من الحقن الى انابيب حفظ الدم المرقمة بحسب تسلسل أسماء المتدربات في استمارة البيانات و تم حفظ هذه الانابيب في صندوق التبريد ووضعها في مكان بارد ونقلت الى المختبر لأجراء التحليلات الخاصة بقياس المتغيرات الفسيولوجية المدروسة (صورة كاملة للدم) بعدها تم قياس الوزن بواسطة ميزان الكتروني وقياس الطول بواسطة شريط قياس وتثبيت الاوزان والاطوال لكل متدربة من العينة في استمارة التسجيل ، كذلك تم قياس ضغط الدم لجميع افراد عينة البحث بواسطة جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي وقياس نسبة الاوكسجين في الدم و معدل النبض بواسطة جهاز (اوكسيمتر)

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث ولمدة (8 اسابيع)متواصلة من تاريخ 2020/5/26 الى 2020/7/26 بواقع (3 وحدات تدريبية) اسبوعيا , زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60

دقيقة) وكما موضح في ملحق رقم (1)

القياسات البعدية (بعد تنفيذ البرنامج التدريبي)

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة ، تم العمل بالإجراءات التي اتبعتها الباحثة في القياسات القبلية (قبل تنفيذ البرنامج التدريبي) سابقة الذكر وتحت الظروف والشروط نفسها .

الوسائل الإحصائية

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات والتوصل الى النتائج .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد ان استكملت الباحثة جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات والقياسات المستخدمة والتحليل والتي تم وضعها على شكل جداول ورسوم بيانية لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

الجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في قيم المتغيرات المدروسة.

المجموعة	القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع					
1	معدل النبض	75.50	2.203	72.25	0.886	3.25	1.98	4.63	0.002	دال
2	نسبة O2 في الدم	97.87	0.991	99.50	0.755	1.62	0.74	6.177	0.000	دال
3	نسبة السكر في الدم	150.75	1.488	111.75	1.478	39	1.77	16.22	0.000	دال
4	ضغط الدم الانقباضي	123.75	1.324	119.57	1.884	4	2.50	4.513	0.003	دال
5	ضغط الدم الانبساطي	81.50	1.511	75.25	1.388	6.25	1.03	7.078	0.000	دال
6	الوزن	80.50	4.035	64.625	1.0606	15.8	3.90	11.49	0.000	دال

معنوي تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وقيمة t الجدولية (2.365)

مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي اظهرها الجدول رقم (2) تم التوصل الى :

1- معدل النبض : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير

نبض القلب أثناء الراحة ولصالح القياس البعدي تعزو الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبي المستخدم ، حيث ان التدريب الهوائي (الاوكسجيني) يحدث تغييرات ايجابية في الكفاءة الوظيفية القلبية ، فالشخص الرياضي يتميز بمعدل نبض يصل الى 60 ص/د ، اما الشخص الغير رياضي فيصل معدل النبض حوال 72 ض/د يعود سبب الانخفاض هذا الى زيادة حجم القلب عن طريق كبر حجم تجاويه مما يؤدي الى انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة عنها قبل التدريب وبكمية ضخ دم اكبر (جبار رحيمة الكعبي ، 2007, ص60)

2- نسبة الاوكسجين بالدم : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي

في متغير نسبة الاوكسجين بالدم أثناء الراحة و لصالح القياس البعدي تعزو الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبي المستخدم الذي ادى الى ارتفاع نسبة الاوكسجين في الدم ، حيث ان التدريبات الهوائية تهدف الى زيادة كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل الاوكسجين من الرئتين الى الدم عن طريق زيادة المساحة السطحية للرئتين وزيادة قوة العضلات الموجودة بين اضلاع القفص الصدري ، وزيادة قدرة الحويصلات الرئوية على استيعاب دخول كمية من الاوكسجين الى الرئتين ونقله الى الدم . (جبار رحيمة الكعبي ، 2007, ص63)

3- نسبة السكر بالدم : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في

متغير نسبة السكر أثناء الراحة و لصالح القياس البعدي تعزو الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبي المستخدم ، حيث تذكر الدراسات إلى أن التدريب الرياضي يزيد من حساسية الخلايا العضلية للأنسولين بنسبة اكثر من 30 % و ذلك نتيجة لزيادة عدد المستقبلات الحسية للأنسولين على غشاء خلايا العضلة (أبو العلا عبدالفتاح ، 2003 ، ص 593)

4- ضغط الدم الانبساطي والانقباضي : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي

والقياس البعدي في متغير ضغط الدم الانبساطي أثناء الراحة و لصالح القياس البعدي تعزو

732

الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبي المستخدم ، حيث تشير الدراسات الى ان التمرينات الهوائية متوسطة الشدة تساعد على انخفاض ضغط الدم وقت الراحة (هاشم الكيلاني 2000، ص228) وهناك دراسة اجريت من قبل (NORRIS , GONES) اظهرت امكانية حدوث تغييرات ايجابية بعد (6-8) اسبوعا من تمارين المشي وبرامج (Tread mill) جهاز السير لمتحرك في خفض ضغط الدم (زيدون جواد ، فاهم عبد الواحد , 2019, ص136)

5-الوزن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير الوزن و لصالح القياس البعدي تعزو الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبي المستخدم الذي ادى الى انخفاض الوزن ، حيث تعمل التمارين الهوائية على تحلل الدهون وتكسيروها وتقنيها لإعادة تكوين ATP وانتاج الطاقة (جبار رحيمة الكعبي ، 2007 ، ص207) وهذا ما اكدته الدراسات بان استهلاك 300 سعرة حرارية يوميا خلال الجري الهوائي لمدة 30 دقيقة يسبب انخفاض حوالي 450 غرام من الشحوم في 12 يوم (W.Macardle-f.katch-v.kafch 2001-) (581)

الاستنتاجات

- 1- للتمرينات الهوائية أثر على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - ضغط الدم الانبساطي - ضغط الدم الانقباضي - نسبة السكر بالدم - نسبة الاوكسجين بالدم) حيث وجد أن هناك تطور ايجابي على مستوى جميع المتغيرات الفسيولوجية المدروسة .
- 2- انخفاض الوزن للسيدات نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وممارسة التمرينات الهوائية .

التوصيات

- 1- الاعتماد على التمارين الهوائية في تصميم البرامج التدريبية لغير الممارسين للرياضة والذين يعانون من السمنة وبعض الامراض المزمنة لكونها الاكثر تأثيرا على المتغيرات الفسيولوجية لأجهزة الجسم.
- 2- الاهتمام و العناية بهذه الفئة المهمشة والعناية بها نظرا لخصوصيتها الحساسة.
- 3- ربط العلاقة بين الجامعة والمحيط الرياضي بالمجتمع وذلك بإقامة دورات توعوية عن بأهمية الرياضة في المحافظة على الصحة العامة ومستوى اللياقة البدنية.

4- تطبيق مثل هذه الدراسة على متغيرات أخرى.

المصادر

- 1- أبو العلا أحمد (2003), فسيولوجيا التدريب الرياضي ,ط1, دار الفكر العربي, القاهرة .
- 2- جبار رحيمة الكعبي (2007),الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ,مطابع قطر الوطنية , الدوحة .
- 3- هاشم عدنان الكيلاني (2000),الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ,مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع , الكويت .
- 4- زيدون جواد ، فاهم عبد الواحد (2009) ، فسيولوجيا التدريب الرياضي للمستويات العليا ،مؤسسة الصادق الثقافية ، العراق .
- 5- W Mcardle F Katch V Katch:" physiologie de l'activite physique" 4 eme édition Maloine Paris 2001

الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالتدريب الرياضي

طالبة الدكتوراه شرفي شريفة

الأستاذ هوارة مولود

جامعة الجزائر

مقدمة

ان موضوع الارشاد النفسي ليس بجديد، فالإنسان منذ ان وجد على وجه الأرض و هو بحاجة الى من يقدم له العون و المساعدة و النصيحة، الا ان الصبغة العلمية لهذا الموضوع لم تتوفر الا في القرن العشرين حيث كان التركيز منصب على التوجيه المهني متمثلا ذلك في معرفة قدرات الافراد و خصائص الافراد، و خصائصهم المهن و عمل نوع من الملاءمة بين خصائص الافراد و ميولهم و قدراتهم و بين خصائص المهن التي تتناسب قدراتهم و إمكاناتهم (وضع الانسان المناسب في الوضع المناسب) ثم انتقل التوجيه و الرشاد الى مختلف المجالات و مناحي الحياة، منه المجال الرياضي.

فلقد اهتمت الأمم والشعوب منذ زمن بموضوع التوجيه والارشاد النفسي وأولته عناية خاصة، وذلك لدوره الفاعل في علاج الكثير من المشاكل والصعوبات التي يتعرض الانسان في مراحل حياته المختلفة، وفي أماكن تواجدهم، في المؤسسات التعليمية وفي العمل التدريبي، المنافسات.. الخ. كما يهتم بالسلوك الإنساني بمختلف اشكاله من اجل فهم السلوك والتحكم فيه والارتقاء به لإيجاد حلول تتناسب مع المشكل والوضعية فالأخصائي النفسي الرياضي هو ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضية وتلقى دراسة محددة في تخصص علم النفس الرياضي على ان يكون المدرب العقلي او النفسي أي يكون مسؤول عن تطوير المهارات النفسية المختلفة للرياضي.

الإشكالية:

الارشاد الرياضي النفسي الذي يقوم به المختص في المجال لمعرفة أسباب اهم العوامل التي تساعد الرياضيين لتحقيق التوافق و كل ما يطلبه الميدان الرياضي من كفاءات و أداء جيد للمهارات لذلك يجب على المرشد ان يجيد توظيف نظريات التوجيه و الارشاد النفسي الرياضي (نظرية التحليل النفسي، نظرية

السمات، نظرية الذات، نظرية المجال، النظرية السلوكية). حتى يستطيع أداء وظيفته كمرشد له إيجابيات تتمثل في صناعة النجاح والفوز.

فالرياضيين اثناء التدريب والمنافسة يتعرضون لمشاكل نفسية وصعوبات خلال المنافسة كما هناك حالات الصراع والإحباط والصدمات النفسي والإصابات الرياضية الناتج عن التدريب والآثار الناجمة عن خبرات النجاح او الفشل او الفوز او الهزيمة وغير ذلك من المشكلات النفسية التي لها جذور انفعالية غير حادة. الرياضي دائم الحاجة الى المرشد الرياضي النفسي للمتابعة الدائمة لتوجيهه الجيد نحو الأهداف العامة والخاصة التي هي في صالح الرياضي وحل المشاكل التي يعاني منها ليقوم الاخصائي بتوضيح كافة جوانب المشكلة والصعوبة فالإرشاد النفسي عملية بناء تهدف الى مساعدة الرياضي لكي يفهم ذاته ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي امكانيته لتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق.

ومن خلال هذا نقوم بطر الاشكال التالي ما هي علاقة الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالتدريب الرياضي؟
1- اهداف البحث:

- الارشاد النفسي الرياضي يدرس سلوكات الرياضي الناتجة عن النشاط الرياضي الممارس
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكائه وبصيرة في حدود قدراته وامكانيته.
- العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الامر الذي يحقق له التوافق التشخيصي.
- توجيه الرياضيين الى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- العمل على التغيير والتعديل في السلوك الرياضي المصاب حتى يحدث توازن بين وبين بيئته.

2- تحديد المصطلحات

- الارشاد: هو عبارة عن علاقة ديناميكية بين المرشد والمسترشد ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه في مستقبلا وحل مشكلاته وتنمية امكانيته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع.²³⁰

²³⁰ اخلاص عبد الحفيظ: التوجيه و الارشاد النفسي في مجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص13.

• الارشاد النفسي: حسب لائحة رابطة علماء النفس الأمريكيين، هو معانة الافراد على القيام بدور مثمر في بيئتهم الاجتماعية، سواء كان هذا الفرد مريضا او سليما، سويا او شاذا وكلها حالات قد تعترى الرياضي.²³¹

• الارشاد الرياضي النفسي: حسب حامد زهران فإنه يعرف التوجيه والارشاد النفسي بأنه عملية بناءة تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته، ويحل مشكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتربيته لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا، زواجيا وأسريا.

• التدريب الرياضي: فقد عرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه "إعداد الرياضيين للوصول الى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " أما ماتيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق مماسة التمرينات البدنية

3- محددات الارشاد النفسي الرياضي

يرى Home ان محددات الارشاد هي 3 :

المرشد: اتجاه المرشد و خلفيته العلمية و تدريبه و خبراته في العلاقات الارشادية

العميل: هناك من العملاء يكون منطويا او منبسطا، أو عميل صعب او سهل.

المشكلة : فهي تحدد طريقة الارشاد حسب نوعية المشكلة (شخصية، تربوية، دينية)

4- الأسس التي تقوم عليها عملية التوجيه و الارشاد النفسي الرياضي

لقد تعددت الآراء بالنسبة التي تقوم عليها عملية التوجيه و الارشاد النفسي، و يرى يوسف القاضي و آخرون أن تلك الأسس تشمل:

الأسس النفسية (سيكولوجية)

الأسس الفلسفية

الأسس التربوية

2 فرج عبد القادر طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، ط2، دار غريب للنشر و الطبعة و التوزيع، 2002.

الأسس العلمية والسلوكية الموجه

5- أهمية الارشاد النفس الرياضي في التدريب الرياضي:

للإرشاد النفسي الرياضي أهمية كبيرة في مشوار اللاعب سواء اثناء التدريب او خلال المنافسة من الممكن استخدام التوجيه والارشاد في المجال الرياضي كمعيار للجودة، حيث أن درجة الكفاءة لدى المرشد النفسي الرياضي من الممكن أن تساهم في زيادة مستوى فاعلية التدريب الرياضي لدى الرياضيين تساعد على تحسين مستوى الأداء الرياضي.

يغطي التوجيه و الارشاد في المجال الرياضي مجالات متنوعة من اهتماماتها علم النفس الرياضي و منها، طرق تقليل التوتر، العلاقة ما بين المدربين و الرياضيين، طرق حل المشكلات، كيفية تماسك الفريق الرياضي، التأهيل النفسي للرياضيين بعد التعرض للإصابات الرياضية.

يساهم التوجيه و الارشاد في المجال الرياضي في التطور المهني، و خاصة عند القيام بتأهيل المرشدين الجدد لمحاولة تطبيق طرق علم النفس الرياضي في توجيه و لمحاولة الاستفادة من عمليات التدريب الرياضي الميداني.

العمل على محاولة إشباع الدوافع لدى الرياضيين و محاولة القيام بتحقيق مطالبهم و محاولة تلبية احتياجاتهم المتعددة و المتنوعة، وهذا هو الامر الذي يعمل على تحقيق التوافق الشخصي لهم.

6-الارشاد النفسي الرياضي و علاقته بالتدريب الرياضي:

عملية الارشاد النفسي الرياضي فيعالم التدريب الرياضي المحور الأساسي و هيل أيضا ما تحتويه عملية التوجيه فيسعيان لأهداف تسعى الى تحقيق الذات و الى إيجاد التوافق و توفير مستوى التطور الطبيعي لدى الرياضيين و المحاولة في اكتساب مهارات النمو و القيام بتحقيق اكبر درجة ممكنة من توفير الصحة النفسية للرياضيين.

والإرشاد النفسي الرياضي يقوم باستغلال الخبرات السابقة للرياضيين، بهدف تحقيق التطوير السليم، و دعمهم بصورة مستمرة بهدف معرفتهم لذاتهم و مساعدتهم على تكوين علاقات سليمة في المجال الرياضي و المحاولة في استغلال خبراتهم الرياضية لحمايتهم من الإصابة بحالات من الاضطرابات النفسية او للقيام

على علاجهم من ما يعانونه من مشاكل، او لاكتساب مهارات رياضية جديدة او لإجراء تغييرات في السلوك الرياضي الخطأ لدى الرياضيين

وتعتبر عملية الارشاد النفسي في علم التدريب الرياضي بأنها نوع من أنواع الخدمات التي يتم تقديمها للرياضيين في برنامج التوجيه، بينما يتطلب الارشاد النفسي مرشد نفسي مختص و لديه مهارات فنية ذات مستوى عالي في الطرق القيام على دراسة الرياضي أو مجموعة من الرياضيين، و محاولة التعرف على احتياجاتهم و العمل على تقديم الوصول الى أعلى الدرجات من الأداء الرياضي ومن الاستقرار النفسي الاجتماعي

منه نستنتج ان العلاقة بين الارشاد النفسي الرياضي و التدريب الرياضي علاقة وطيدة فلا يمكن لأي فريق رياضي تجاوز مشاكله و صعوباته بدون مرشد نفسي مختص في علم النفس الرياضي فهو الذي يساعد اللاعبين بمواجهة مواقف الفوز و الهزيمة و الفشل في التدريب، الارشاد النفسي يجعل اللاعب يتمكن من استرجاع قوته و طاقة ليتمكن من المضي قدوما و الوصول الى أعلى درجات من التدريب و الأداء الجيد

7- بعض المصطلحات الأساسية في الجانب التطبيقي

7-1 المنهج المتبع: يقصد بالمنهج المتبع الطريقة التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة و تفسيرها و وصفها و التحكم فيها و التنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه العالم من آلات و أدوات معدات مختلفة.²³² حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات دقيقة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة".²³³

7-2- عينة البحث:

هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة.²³⁴

كما تعتبر أيضا النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها، و في علم النفس، التربية و الرياضة تكون العينة هي الإنسان.²³⁵

²³² عبد الرحمن محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، دار الرتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص، 19.
²³³ كمال أيت منصور، رابع طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة و النشر، عين مليلة، 2003، ص، 18 .
²³⁴ طلعت همام: قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية، دار عمان، الأردن، ط2، 1987، ص، 73.
²³⁵ وجيه محجوب: طرائق البحث و مناهجه، دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل، العراق، 1988، ص، 219.

8 - متغيرات البحث:

8-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.²³⁶

ويتمثل متغير بحثنا في الارشاد النفسي الرياضي

8-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.²³⁷

و يتمثل متغير بحثنا في التدريب الرياضي

9- أداة البحث

الملاحظة هي توجيه الحواس والانتباه الى ظاهرة معينة او مجموعة من الظواهر رغبة في الكشف عن خصائصها توصلنا الى كسب معرفة جديدة عن تلك الظاهرة او تلك الظواهر المراد دراستها²³⁸

الخاتمة

ان انجاز وتحقيق المستويات الرياضية العالية هو نتيجة تكامل الصفات البدنية والتقنية، التكتيكية، وال نفسية فالرياضي اثناء التدريب يمتلك جملة من الصفات المؤدية للنجاح، وتعد الصفات النفسية من بين اهم مقومات النجاح الرياضي، فاتباع الارشاد النفسي الأمثل غدت ميزة أساسية لكل نشاط رياضي تخصصي، وعليه فقد طرحنا في بحثنا بالإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالتدريب الرياضي.

يعد الارشاد النفسي الرياضي حاليا من الأساليب المستخدمة في التدريب الرياضي من اجل إيجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لكي يحقق المستوى المطلوب منه للنجاح في الفعاليات الرياضية.

²³⁶ ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص، 58.
²³⁷ أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص، 58.
²³⁸ عيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، 1996، ص، 94.

التوصيات

- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي الرياضي في عملية التدريب فهو جانب مهم ويصاحب الاعداد البدني و المهاري و الخططي
- تنمية الوعي بالجانب الارشاد النفسي الرياضي في كل المجالات الرياضية.
- نوصي باستحياء برامج و أساليب في التحضير و الارشاد النفسي الرياضي التدريبي.
- اخضاع اللاعبين للمتابع مع اخصائي نفساني لتسريع عملية إعادة اللاعبين الى الميدان.

المراجع

- 1- عبد الرحمان محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، دار الرتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص، 19.
- 2- كمال أيت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص، 18.
- 3- طلعت همام: قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، دار عمان، الأردن، ط1، 1987، ص، 73.
- 4- وجيه محجوب: طرائق البحث ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1988، ص، 219.
- 5- اخلاص عبد الحفيظ: التوجيه والارشاد النفسي في مجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص13.¹
- 6- فرج عبد القادر طه: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، دار غريب للنشر والطبعة والتوزيع، 2002.
- 7- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص، 58.
- 8- أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص، 58.
- 9- عيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، 1996، ص، 94.

استخدام منهج تدريبي بمسافات اقل وأكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص بإنجاز فعالية ركض 1500 متر

م. د أحمد حاكم عبد الواحد - مديرية تربية كربلاء

ا. م. د غسان اديب عبد الحسن - جامعة بغداد

م. د نوبن ازاد صالح - جامعة بغداد

ملخص البحث

احتوى هذا الباب على المقدمة التي تناولت التطور الكبير في فعاليات العاب القوى ومنها فعالية ركض 1500م وما تتميز به هذه الفعالية من مواصفات خاصة وعناصر لياقة بدنية مهمة كالتحمل السرعة الخاص الذي يشتمل على تحمل الاقل من مسافة السباق و تحمل الاكثر من مسافة ولما لهاتان الصفتان من اهمية في الوصول لتحقيق افضل الانجازات وتضمنت مشكلة البحث حيث لما تعد فعالية 1500متر تحتاج الى تدريبات شاقة و مختلفة الأسلوب في التدريب و مختلفة الأسلوب في الوحدة التدريبية حيث تم تحديد مشكلة اللاعب في عدم محافظة اللاعب على جري بتحمل السرعة طول السباق وخاصة في الجزء الأخير من السباق لما يفقد تحمل سرعة مقارنا بعدائين الدوليين .

وتضمنت اهداف البحث هو إعداد منهج تدريبي بمسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر

وتضمنت فرضيات البحث هناك فروق ذوات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة نتيجة استخدام تمرينات المسافات الأقل والأكثر من مسافة السباق في تطوير تحمل السرعة الخاصة وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر.

تناول الباحث في هذا الباب الثاني بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه منها طرق التدريب وتحمل السرعة، وتضمنه الباب الثالث اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي بما يتناسب وطبيعة البحث وتكون العينة من (عداء) المتقدمين للمسافات المتوسطة.

742

وتضمنه الباب الرابع عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث ثم ماقتها بعد إجراء التجربة الميدانية وتضمنه الباب الخامس الى بعض الاستنتاجات المهمة حيث اثبتت المنهج التدريبي الذي نفذ على عينة البحث التي استخدمت به طريقتي التدريب الفكري المنخفض الشدة والمرتفع الشدة ، تطوراً في تحمل السرعة الخاصة والمستوى الرقمي لفعالية 1500متر للمتقدمين ، اثبتت ان التدريب اقل واكثر من مسافة السباق له دور أساسيا في تطوير قدرة اللاعب على تحمل العبء ومجهود البدني في تحقيق الانجاز وتضمنت الاستنتاجات كان استخدام للمنهج التدريبي المقترح الأقل واكثر من مسافة السباق بالطريقة التدريبية الفكري و الذي استخدمه اثر كبير في حدوث التطور الواضح في تحمل السرعة (1200متر) وتطوير في مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية 1500متر .

Use a training curriculum with fewer distances and more than the racing distance to develop special speed endurance and achieve a 1500-meter running event within

Abstract

This section contained an introduction that dealt with the great development in athletics activities, including the 1500-meter running event and the distinctive features of this event in terms of special specifications and important fitness elements such as endurance, special speed, which includes bearing the least of the race distance and carrying the most from the distance, and because of the importance of these two characteristics In reaching to achieve the best achievements and it included the research problem where when the 1500-meter efficiency is considered arduous and different style training in training and different methods in the training unit, where the problem of the player was identified in the player not maintaining a running speed in the race, especially in

743

the last part of the race when Lose endurance speed compared to international runners.

The objectives of the research included the preparation of a training curriculum with distances less or more than the race distance to develop the endurance of special speed and its effect on the achievement of a 1500-meter run.

The research hypotheses included there are statistically significant differences between the pre and post tests as a result of the use of shorter and more distance exercises over the race distance in the development of endurance of special speed and its effect on the achievement of a 1500-meter run.

In this second chapter, the researcher dealt with some theoretical topics related to the topic of his research, including training methods and endurance of speed, and included in Chapter Three, the researcher adopted the experimental approach in the method of one group with two pre and post tests in proportion to the nature of the research, and the sample is from (runner) applicants for middle distances.

And the fourth chapter included the presentation and analysis of the findings of the researcher, then discussed them after conducting the field experiment, and the fifth chapter included some important conclusions, as the training curriculum that was implemented on the research sample in which the methods of low and high intensity interval training were used proved an improvement in bearing the special speed and the digital level For the effectiveness of 1500 meters for applicants, it proved that training less and more than the race distance has a fundamental role in developing the player's ability to bear the burden and physical

effort in achieving achievement. The conclusions included the use of the proposed training curriculum less and more than the race distance by the interval training method, which used it a great effect in the occurrence of development Evident in the bearing speed (1200 meters) and the development in the digital achievement level of the effectiveness of 1500 meters

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

إنَّ التطور العلمي الكبير للعلوم كافة أحدث أنواعاً من التغيرات في مجالات الحياة ، والتدريب الرياضي أحد هذه المجالات التي حظيت باهتمام هذا التطور الكبير مما ساعد على اكتشاف أنواع كثيرة من الأساليب التدريبية إذ ساعد الكثير من الرياضيين في الفعاليات الرياضية كافة من رفع الانجازات فيها ومنها ألعاب القوى بفعاليتها المتعددة والمتنوعة والتنافس بين المشاركين للفوز أو تحقيق أرقام قياسية أو ما هو أفضل إنجازاً وهذا يستقطب العديد من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة هذه المسابقات ولتحقيق ذلك لابد من توفير العديد من المتطلبات على وفق خصوصية كل فعالية .

وتعد فعالية 1500 م واحدة من الأركاض متوسطة السرعة التي تؤدي بالشدة اقل من القصوى على وفق منطقة الشدة⁽²³⁹⁾ ونظراً لهذه الميزة ، تكون هناك خصوصية عند تدريبها من ناحية نظام الطاقة والطرائق والأساليب والوسائل والتمرينات والمسافات التدريبية والقدرات البدنية المستخدمة فضلاً عن الحمل التدريبي الذي يتصف بالشدة العالية ، ونتيجة لخصوصية هذه الركضة وما تتصف به من شدة اقل عالية لابد أن تكون القدرات البدنية المختارة بهذا الاتجاه ، لذلك تعد قدرة تحمل السرعة أحد الجوانب المهمة في تحقيق الانجاز في ركض 1500م إذ تمثل أحد مكونات التحمل الخاص لهذه الفعالية . من خلال وضع تخطيط مبرمج للوحدة التدريبية من حيث الوحدة اليومية الأسبوعية ، ويعد تحمل السرعة الخاص واحداً من تلك القدرات البدنية المركبة والمستخدم في تدريب هذه الفعالية التي تتكون من سرعة وتحمل والتي تعني قدرة

²³⁹) عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد 2 ، البحرين ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص . 46

الرياضي في المحافظة على سرعته وطول مدة أدائه للجهد الذي يبذله ، مقاوماً التعب الذي يظهر نتيجة نقص الأوكسجين المستهلك وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات والمسافات التي تستخدم في تطوير هذه القدرة المتنوعة بين أقل أو أكثر أو مسافة السباق نفسها⁽²⁴⁰⁾.

وهناك العديد من المدربين يفضل استخدام مسافات أقل ويفضل بعضهم مسافات أكثر اعتماداً على الخبرة الشخصية وعلى وفق ما يعتقدون الاعتماد على تجربة علمية تثبت ذلك . ومن هنا تظهر أهمية إجراء هذا البحث في التعرف على تطوير تحمل السرعة الخاص والذي يؤدي الى تطوير الإنجاز لفعالية 1500 متر

1-2 مشكلة البحث

لقد تناولت دراسات متعددة لتطوير الانجاز في فعالية ركض 1500 متر . واخذت كل دراسة جانباً من الجوانب المهمة فمثلاً هنالك عدة دراسات في الجانب الفسلجي ودراسات في الجانب البدني وما نلاحظه على الرغم من هذه الدراسات عدم المحاولة على تحطيم الرقم القياسي العراقي للناشئين لهذه الفعالية إذ سجل العداء محمد عبدالله محل رقماً وقدره (3.48.87) دقيقة عام 2019 ، ولم يلاحظ الباحث أي تغير على هذا الرقم بالرغم من التطور العلمي لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة حتى آخر بطولة لمنتخبات العراق عام 2019 . وعند مقارنة الرقم العراقي بالأرقام العراقية و العربي والعالمي ، اذ كان الرقم العراقي قدره (3.42.50) دقيقة والمسجل باسم العداء عدنان طعيس . اما الرقم العربي قدره (3.26.00) باسم العداء هشام الكروج أما الرقم العالمي فكان قدره (3.26.00) دقيقة والمسجل باسم العداء هشام الكروج . هذا دليل على عدم وجود محاولات في تطوير انجاز لهذه الفعالية او عدم توفر الإمكانيات المادية و الأدوات التي تساعد على تحقيق تطور الرقم العراقي مما دفع الباحثين الى دراسة هذه المشكلة وهي وصف المستوى الإنجاز للعداء مع الرقم العراقي مقارنة مع الرقمين العربي والعالمي وايجاد معالجة لها عن طريق تطوير التحمل السرعة الخاص بأسلوب ركض بالمسافات الأقل واكثر من مسافة السباق .

²⁴⁰2-Bompa . T . O : Theory and Methodology of training . second print , Kendall . Hunt publishing company , Iowa , 1985 . p . 148

أهداف البحث: .

1. إعداد منهج تدريبي بمسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 1500 متر.
2. التعرف على تأثير هذا المنهج التدريبي باستخدام مسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض 1500 متر.

فروض البحث: .

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة نتيجة استخدام تمارين المسافات الأقل والأكثر من مسافة السباق في تطوير تحمل السرعة الخاصة وتأثيرها في إنجاز ركض 1500م.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عداء (واحد) لاعب المنتخب الوطني العراقي.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2019/11/24 م لغاية 2020/1/26م.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد

3- منهج البحث وأجرائه الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تتوّعت مناهج البحث العلمي إذ يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه استخدم الباحثون المنهج التجريبي والذي يشمل (أقتصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات)⁽²⁴¹⁾

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي حيث تضمنت (عداء واحد) وهو من احد لاعبي المنتخب الوطني العراقي في سباقات المتوسطة والطويلة و المسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي

²⁴¹() زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي: عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص51..

لألعاب القوى للموسمين الأخيرين (2019-2020) و استعمل الباحث تصميم المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث تم توصيف ما تم تحقق على لعداء الواحد نفسة مقارنة الرقم العراقي بالأرقام العراقية و العربي والعالمي ، اذ كان الرقم العراقي قدره (3.42.50) دقيقة والمسجل باسم العداء عدنان طعيس . اما الرقم العربي قدره (3.26.00) باسم العداء هشام الكروج أما الرقم العالمي فكان قدره (326.00) دقيقة والمسجل باسم العداء هشام الكروج . مع الإنجاز الذي حققه في العداء والذي كان بزمن (3.48,86)دق/ ث 3-3الأجهزة والأدوات المستخدمة.

1- استمارة تسجيل.

2- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)

3- ملعب العاب القوى.

4- حاسبة الكترونية نوع (Dell) صينية الصنع.

3 . 4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات البدنية

1-1-1-3 اختبار ركض 1500 متر

الهدف: قياس إنجاز ركض مسافة 1500 متر

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، (12) ساعة توقيت ، واستمارات تسجيل.

وصف الأداء: تم اختبار كل خمسة لاعبين سوية لضمان عنصر المنافسة، وقد بدأ الاختبار بحسبما يأتي: عند سماع اللاعبين إيعاز (خذ مكانك) يبدؤون بأخذ وضع البداية من الوقوف، وبعد سماع إشارة البدء يبدؤون الانطلاق بالركض حول المضمار (3) دورات و(300) متر لقطع مسافة (1500) متر، ثم يسجل الزمن الذي استغرقه كل متسابق في استمارة تسجيل خاصة به.

2-1-4-3 ركض 1200 متر بداية من الوقوف:

□ هدف الاختبار: قياس تحمل الأداء الخاص.

□ الأدوات المستخدمة:

- مجال ركض لا يقل طوله عن (400) متر.
 - ساعات توقيت الكترونية.
 - شريط قياس.
- إجراءات الاختبار: يكون خط بداية ركض (400) متر، هو نفسه خط لبداية الاختبار ويتخذ اللاعب وضع البداية العالية.
- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً لمجال الركض ويتهيأ للانطلاق من وضع البداية من الوقوف لسباق (400) متر، وينطلق عند إعطاء الإشارة بالصافرة ليقطع مسافة الاختبار (ثلاث دورات حول المدان) بأقصى سرعة ممكنة، لينتهي الاختبار في خط بداية سباق (400) متر.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب بالدقيقة وأجزائها.
- 3-4-1-3 ركض 2000 متر بداية من الوقوف:
- هدف الاختبار: قياس تحمل الخاص .
 - الأدوات المستخدمة:
- مجال ركض لا يقل طوله عن (400) متر.
 - ساعات توقيت الكترونية.
 - شريط قياس.
- إجراءات الاختبار: يكون خط بداية ركض (400) متر، هو نفسه خط لبداية الاختبار ويتخذ اللاعب وضع البداية العالية.
- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً لمجال الركض ويتهيأ للانطلاق من وضع البداية من الوقوف لسباق (400) متر، وينطلق عند إعطاء الإشارة بالصافرة ليقطع مسافة الاختبار (5 دورات حول الملعب) بأقصى سرعة ممكنة، لينتهي الاختبار في خط بداية سباق (400) متر.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب بالدقيقة وأجزائها.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديه مستقبلاً ". (242)

3-6 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات على عينة البحث بتاريخ 2019/11/16

أولاً: تاريخ 16/11/2019 اختبار الانجاز 1500م.

ثانياً: تاريخ 18/11/2019 الاختبار اختبار تحمل السرعة اقل من مسافة 1200م

ثالثاً: تاريخ 2/11/2019 اختبار التحمل الخاص اكثر من مسافة السباق 2000م

3-7 التجربة الرئيسية

· أعتمد الباحث طريقتي التدريب الفترتي المرتفع و المنخفض الشدة.

1. يستمر التدريب لمدة (8) أسابيع، ويعدد (24)
2. يكون التموج في الحمل التدريبي الاسبوعي بنسبة (1:1) وتموج الحمل الشهري (1:2).
3. يكون عدد الوحدات التدريبية لتحمل السرعة الخاص في الأسبوع (3) وحدات تدريبية
4. تم تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات، لان في هذه المدة يجب أن تعطى فيها تمارين رياضية تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة، كذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المنافسة لتطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضي. (243)
5. أستخدم التدرج والتموج بصعوبة أداء التدريبات المقترحة بما يتناسب مع مستو الحمل التدريبي.
6. كما يشير (محمد حسن علاوي) (أنه لا بد من الأرتقاء التدريبي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه

(242) قاسم حسن المندلأوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد، بيت الحكمة، 1989) ص107.

(243) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص21-22.

من قبل⁽²⁴⁴⁾ ويؤكد (chu) أن الأرتفاع التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أن العمل يزداد من يوم لآخر ، بل يقصد به أستقرار مستوى الحمل فترة معينة من اسبوع إلى ثم يزداد تدريجياً⁽²⁴⁵⁾

3-8 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية أي بعد انتهاء المنهج التدريبي اذ تم اجراء الاختبار البعدي بانجاز ركض 1500م و 1200م بنفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبلية .

3-9 الوسائل الاحصائية لم يستخدم الوسائل الإحصائية في البحث وذلك بسبب طبيعة البحث في مقارنة الأداء القبلي والبعدي في مستوى تطور الإنجاز و مع الرقم العراقي لفعالية 1500متر

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية لمجموعتي البحث وتحليلها.

1-1-4 عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبارات التحمل السرعة الخاص وانجاز ركض فعالية 1500 متر

في الاختبارات القبلية والبعديه ومبين في الجدول (1)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار
2.58	3.2.55	1200
3.48.86	3.51.14	1500
5,23,66	5,30,21	2000

أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي - والبعدي ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى أسلوب المنهاج التدريبي إذ كان العمل به على وفق تدريبات اقل واكثر من مسافة السباق (1500 متر) وإلى عدد التقسيمات طوالة مدة تطبيق للعينة حيث تم استخدام طريقه التدريب الفكري في البرنامج التدريبي لما لهم من عامل أساسي في تطور تحمل السرعة والتحمل الخاص مما يؤدي الى تحسين الإنجاز و هذا يعتبر من اهداف التي يعمل عليها البحث، البرنامج التدريبي تم تصميمه باستخدام تدريبات مختلفة في الوحدة التدريبية يعول على تطوير تحمل السرعة قصير الأمد وتحمل سرعة متوسط الأمد و طويل الأمد وذلك لاعتبار فعالية 1500متر من الفعاليات الصعبة لتداخل اكثر من نظام في تدريب ومن خلال تطبيق البرنامج نلاحظ تطور

²⁴⁴ () محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي : ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1976 ، ص96.
²⁴⁵) chu . ADonald : Jumping : in to plyometrises , Leusre press . usa , 1992 , P.13.

تحمل السرعة لاختبار 1200 متر الأقل من مسافة و التحمل الخاص 2000م اكثر من مسافة السباق مما أدى الى تحقيق جزء من الأهداف لمشكلة البحث وهذا ما كان مخطط له في البرنامج التدريبي ومن خلال لما يتضمنه من مسافات متنوعة ومحددة بزمن كلاً بحسب شدة مفردات المنهاج ومدة الراحة المحددة بين التكرارات. وفي ضوء ذلك فقد تم إعداد هذه التدريبات في المنهاج التدريبي بطريقة تساعد على تطوير إنجاز ركض 1500 متر وما يحتاجه من السرعة وتحمل ، لذلك نرى أن توزيع الجهد كان على وفق مؤشر معدل السرعة المطلوبة لكل رياضي بحيث يكون التركيز عند التدريب هذه الفعالية على التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوي والقصوي التي تكون مقارنة لنوع المسابقة بحيث يكون هناك تكييف لاجهزة جسم الرياضي الوظيفية وقدرتها على اداء الفعالية بشدة المسافات وتوزيع التكرارات وفترات الراحة. (إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقتنة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز).⁽²⁴⁶⁾

وتشير نتائج انجاز ركض 1500 م إلى التطور أيضاً في نتائج الاختبار البعدي وهي أفضل من القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى تطور تحمل السرعة هذه القدرة البدنية المركبة من تحمل وسرعة التي تعني قدرة الفرد على أداء تحمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية محددة⁽²⁴⁷⁾، التي تعد من وجهة نظر المدربين من أهم القدرات البدنية المطلوبة لتدريب ركض 1500 متر إذ يرتبط تحسن مستوى أداء عدائين 1500 متر بهذه القدرة وهذا ما أكده (هارت) نقلاً عن (المندلوي) " بأن تدريب تحمل السرعة يعد من أهم العناصر الأساسية المطلوبة في تدريب ركض 1500 متر".⁽²⁴⁸⁾ إذ إنَّ هذه القدرة تتصف تدريجياً بالشدة العالية التي تؤدي إلى نقص حاد بالأوكسجين مما يؤدي إلى تراكم حامض اللبنيك في العضلات والذي يؤدي إلى التعب وهذه المواصفات هي نفس ما تتصف به فعالية ركض 1500 متر التي تؤدي بشدة قصوى إلى شبه قصوى على وفق مقدرة اللاعب لذلك تكون تدريباتها مشابهة لأدائها وهذا ما تم تنفيذه من تمرينات في المنهاج التدريبي في تطوير تحمل السرعة بشدة عالية واختيار مسافات تكون اقل من مسافة ركض 1500 متر التي يكون أداؤها دائماً بشدة شبه قصوى لأجل المحافظة على نوعية الشدة المطلوبة في السباق ،

²⁴⁶() ريان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا زالتدريب الرياضي : ط1 : بغداد ، نون للتحضير الطباعي ، 1995 ، ص481.

²⁴⁷3 – Clody and others : Op city .p.342 .

²⁴⁸4 - قاسم المندلوي (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص 167 .

ويعزو الباحثون هذا التطور في تحسين انجاز فعالية ركض مسافة (1500 متر) إلى استخدام التدريبات المقننة المتماثلة مع قدرة عينة الباحث فضلاً عن توزيع هذه المسافات بسرعة واحدة لفرض التحكم في ما بين المسافة والسرعة لمعرفة كيفية توزيع جهد الرياضي خلال السباق. ويشير (حسين علي وعامر فاخر). إلى (أن استخدام الحمل التدريبي المتماثل مع قدرات الرياضي هو الشيء المهم والضروري في العملية التدريبية)⁽²⁴⁹⁾ ويؤكد (قاسم المندلأوي (وآخرون)) إذ لا يمكن للعداء ان يكمل مسافة بسرعة واحدة حتى النهاية ، فالتحكم بسرعة العدو وتوزيع الجهد هما العاملان المهمان)⁽²⁵⁰⁾

- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال نتائج الاختبارات توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. كان استخدام للمنهج التدريبي المقترح الأقل وأكثر من مسافة السباق بالطريقة التدريبية الفترية المنخفض والمرتفع الشدة الذي استخدمه اثر كبير في حدوث التطور الواضح في تحمل السرعة (1200م) و (2000م) وتطوير في مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية 1500متر

2-5 التوصيات :-

وفقاً للاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي بما يأتي :-

1. التأكيد على استخدام التمرينات بمسافات أقل وأكثر من مسافة السباق في تطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض 1500 متر.
2. استخدام مسافات اكبر من مسافة السباق لكي يعطي خزين للعداء ولكي يجري بمستوى عال اثناء الإنجاز دون الهبوط في المستوى الى نهاية السباق
3. ضرورة تدريب لاعبي ركض 1500 متر على مسافات اقل وأكثر من مسافة السباق.

²⁴⁹ (حسين علي الحلي وعامر فاخر شفتاي ، قواعد تخطيط التدريب الرياضي . (دوائر التدريب – تدريب المرتفعات - الأستشفاء) : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2006 ، ص4.

²⁵⁰ (قاسم المندلأوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص166.

المصادر

- 1- حسين علي الحلي وعامر فاخر شفاتي ، قواعد تخطيط التدريب الرياضي . (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الأستشفاء) : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2006
- 2- قاسم المندلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990
- 3- ريان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا زالتدريب الرياضي : ط1 : بغداد ، نون للتحضير الطباعي ، 1995
- 4- قاسم حسن المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد ،بيت الحكمة ، 1989)
- 5- زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي: عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2004
- 6- عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العددلبحرين ، دار الفكر العربي ، 1995
- 7- chu . ADonald : Jumping : in to plyometrises , Leusre press . usa , 1992
- Bompa . T . O : Theory and Methodology of training . second print , Kendall . Hunt

أثر جهد مرتفع الشدة في متغير سكر الدم والكوليسترول وبعض مهارات كرة القدم

أ.د. موفق اسعد الهيتي - جامعة الانبار

1- التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

لقد شهد العالم في العقود الاخيرة تطوراً كبيراً وثورةً علمية هائلة في كافة المجالات والعلوم ومن لاشك فيه أن التدريب الرياضي قد أخذ نصيبه من هذا التقدم و تأثراً كبيراً وواضحاً به , حيث بدأت العملية التدريبية تأخذ شكلاً وهيكلًا جديداً بما يتلائم وينسجم مع التطور العلمي الملموس الذي شمل الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة من أجل السعي إلى اختيار أفضل الوسائل والأساليب التدريبية بما يتلائم ويتناسب مع طبيعة النشاط أو الفعالية الرياضية بُغية الوصول إلى تحقيق التأثير المباشر للعملية التدريبية على اللاعب بهدف الارتقاء بالمستوى الوظيفي والبدني والمهاري والخططي والنفسي من اجل تحقيق الفوز واعتلاء أفضل المراتب .

والمهارة بمفهومها العام حسب رأي (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا) هي " قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز " (8 : 19). أما (يعرب خيون) فقد عرف المهارة بأنها " مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الاداء " (18 : 19) . بينما يعرفها (وجيه محبوب) بأنها " القدرة الفنية أو النوعية على انجاز عمل ما " (14 : 129). أما في لعبة كرة القدم فقد تناول الكثير من المختصين و الخبراء والمدربين المهارات الأساسية لكونها تُعد الركيزة الأساسية التي يستند عليها لاعب كرة القدم لكي يستطيع من خلالها تنفيذ الواجبات الخططية سواء كانت دفاعية أو هجومية لتحقيق الفوز إذ يؤكد (أبو العينين ومفتي إبراهيم) على أنها " المهارات الفنية في كرة القدم ذات أهمية بالغة وتُعد جوهر الانجاز في المباريات، وبدونها لا يكون هناك تنفيذ خططي سليم، ولهذا يشغل إثنان المهارات الأساسية جانباً أساسياً في التدريب اليومي " (2 : 30). وانطلاقاً من المبدأ الذي يقول بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم وأن اللاعب بدونها لا يستطيع تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها سواء كانت دفاعية أو هجومية كان لابد من اهتمام المدربين من خلال وحداتهم التدريبية بالجانب المهاري اهتماماً ذا طابع خاص فضلاً عن اهتمامهم بالجانب البدني والخططي والنفسي (19 : 9).

ونتيجة للتطور السريع الذي شهده عالم كرة القدم في طرق اللعب الحديثة الدفاعية والهجومية والشاملة والتي تحتاج بأن يتمتع الفريق بمهارات فنية وبدنية عالية أصبح من الضروري إعطاء المهارات الأساسية أهمية كبيرة ومتميزة إذ أشار (إبراهيم شعلان ومحمود عفيفي) إلى ضرورة " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة " (1: 21)، بينما يذكر (زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس) أن المهارات الأساسية هي " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (4 : 142).

أما (موفق الهيتي) فقد أشار إلى أهمية المهارات الأساسية في كونها " هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يُعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة " (11: 71).

1 - 2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرات المتواضعة للباحثين ومتابعتهم المتواصلة لفريق نادي الصمود الرياضي بكرة القدم وجدوا تدني وتذبذب مستوى الأداء المهاري للاعبين وكان ذلك أهم الأسباب التي كانت وراء انخفاض المستوى العام للفريق ، وكان ذلك مؤشراً مهماً للباحثين في الخوض بهذه التجربة ودراسة التغيرات البايوكيميائية لحل ومعالجة المشكلة .

1 - 3 هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

- معرفة أثر جهد مرتفع الشدة من خلال الجري على حزام السير المتحرك على تركيز سكر الدم والكوليسترول
- أثر جهد مرتفع الشدة في بعض مهارات كرة القدم .

1 - 4 فرض البحث :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تركيز سكر الدم والكوليسترول

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الصمود الرياضي بكرة القدم.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 27 / 6 / 2009 إلى 18 / 7 / 2010.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الصمود الرياضي بكرة القدم في الفلوجة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج إذ إن كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها، لذلك استخدم المنهج الوصفي باعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه.

2 - 2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث عمدياً حيث بلغ عدد العينة (20) لاعباً وهم يمثلون نادي الصمود الرياضي بكرة القدم أحد أندية الدرجة الأولى للموسم (2009-2010)، وتم اختيار (4) لاعبين عشوائياً طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة البحث التي طبقت عليها التجربة الرئيسية وبذلك أصبح العدد الكلي الذين أجريت عليهم التجربة الرئيسية (16) لاعباً وبذلك أصبحت النسبة المئوية للعينة (69.56%).

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

2-3-2 الأجهزة والأدوات

- | | | |
|--|---------|----------------|
| 1- جهاز حزام السير المتحرك (treadmill) | عدد (2) | ألماني المنشأ |
| 3- جهاز قياس النبض | | |
| 4- حاسبة محمولة (Toshiba) | عدد (1) | يابانية المنشأ |
| 5- ساعة توقيت إلكترونية | عدد (2) | صيني المنشأ |

- 6- كرات قدم قانونية عدد (15)
- 7- شواخص وأعلام عدد (2)
- 8- شريط قياس عدد (1) طول (20) م
- 9- ملعب كرة قدم
- 2- 4 اختيار المهارات الاساسية:

* مهارة الجري بالكرة (الدرجة) * مهارة المناولة المتوسطة * مهارة التهديف

2- 5 تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة:

2- 5 - 1 تحديد اختبار الجهد البدني:

لغرض معرفة وتحديد الاختبار المناسب لقياس الجهد البدني المتزايد الشدة تم اختيار اختبار " ما كسيد و كوتس 1971 " (9 : 208) على حزام السير المتحرك (tread mill) لقياس الجهد البدني المتزايد الشدة لملاءمته الدراسة الحالية . والية العمل على وفق هذا الاختبار هو قيام اللاعب بتنفيذ اختبار الجهد البدني المتزايد الشدة حيث تم إعطاء مدة (10 دقائق) لكل لاعب لغرض الإحماء وذلك بالمشي على حزام السير المتحرك (tread mill) وبسرعة (3.5 ميل/ساعة) وبدرجة ميلان (صفر %) وبعد إكمال عملية الإحماء يبدأ اللاعب بتنفيذ الاختبار على حزام السير المتحرك (tread mill) والذي يقضي بأن يجري اللاعب على حزام السير المتحرك (tread mill) بسرعة (7 ميل/ساعة) لمدة (دقيقتين) بدرجة ميلان (صفر %) وبعد دقيقتين يتم رفع درجة الميلان (2.5% درجة) بعد كل (دقيقتين) حتى انتهاء الاختبار علماً بأن مدة الاختبار هي (12 دقيقة) متصلة.

2-5-2 تحديد الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار الدرجة بالكرة (5 : 24-25)

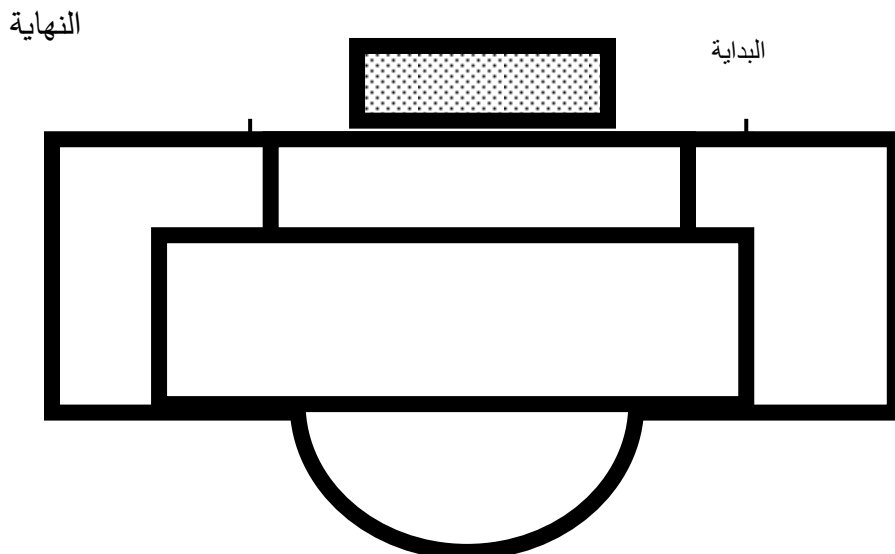
الهدف من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على الدرجة بالكرة.

الأدوات: كرة قدم، ساعة إيقاف.

وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر على خط منطقة المرمى، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالدرجة على

خط منطقة المرمى وعلى المختبر أداء الاختبار ثلاث مرات ذهاباً وإياباً.

التسجيل: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب 100/1 من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى وصوله إلى خط النهاية شكل رقم (1).



شكل رقم (1) يوضح طريقة أداء اللاعب المختبر في اختبار الجري بالكرة (الدرجة)

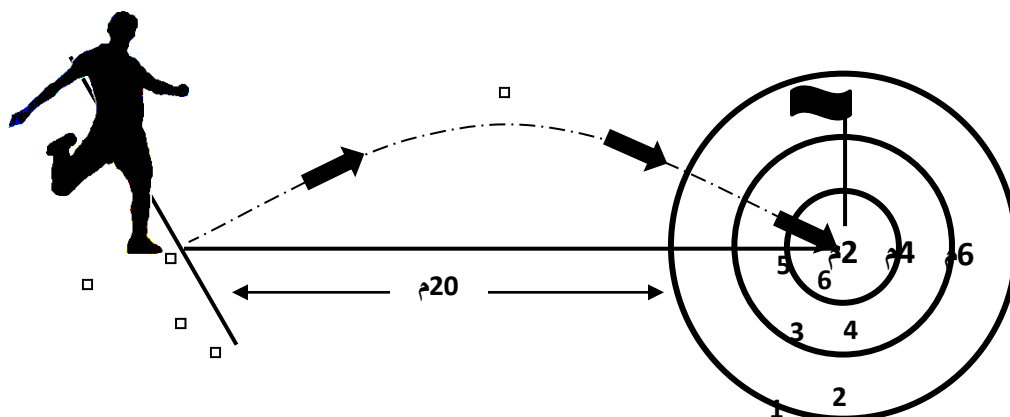
تنفيذ الاختبار: بعد أن يقف اللاعب المختبر على النقطة المحددة له يتم إعطاء إشارة البدء حيث يبدأ اللاعب المختبر بإجراء اختبار الجري بالكرة (الدرجة) وذلك بالجري بالكرة على حدود منطقة المرمى (منطقة الـ 6 ياردات) ذهاباً وإياباً لثلاث مرات متتالية ويقوم الشخص المسؤول عن التسجيل لحظة إعطاء إشارة البدء بتشغيل ساعة التوقيت لحساب الوقت للاعب المختبر حيث يحتسب الوقت الأقرب (100/1 ثانية) من لحظة إعطاء الإشارة للاعب وحتى وصوله إلى خط النهاية.

ثانياً: اختبار التمريرة المتوسطة (12 : 59)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة المتوسطة.

الأدوات اللازمة:

- ❖ منطقة محدودة لإجراء الاختبار، (5) كرات أو أكثر، شريط قياس، بورك.
- ❖ ترسم ثلاثة دوائر متداخلة، أقطارها على التوالي (2م ، 4م ، 6م) وتعطى لها درجات على التوالي (6 ، 4 ، 2) ويكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث ، والتي تكون بمسافة (20 م) شكل رقم (2).



شكل (2) يوضح طريقة أداء اللاعب المختبر في اختبار التمريرة المتوسطة

طريقة التسجيل:

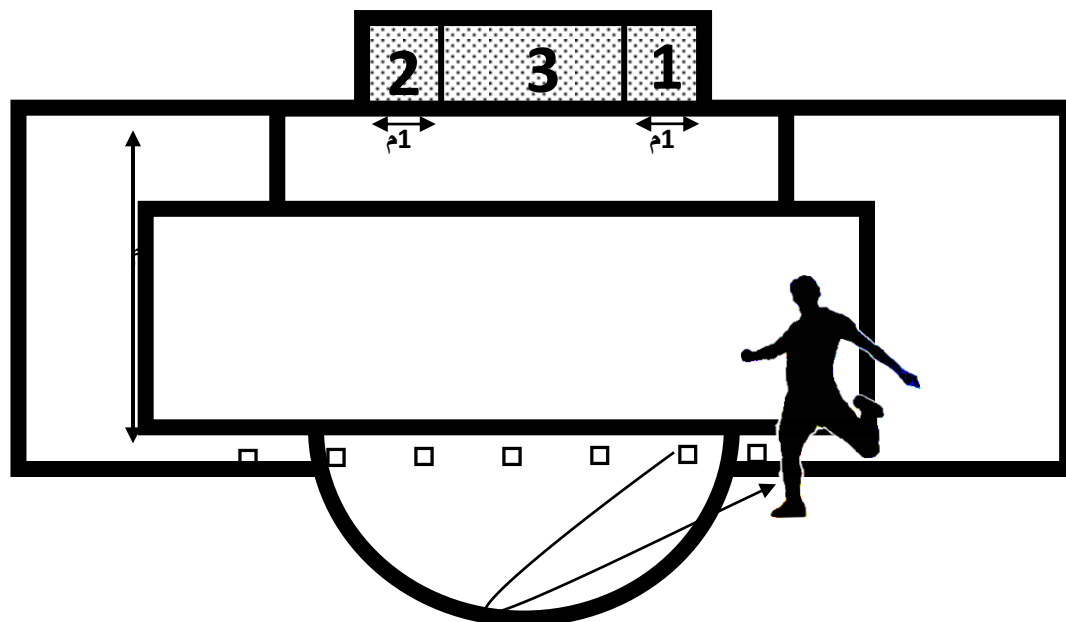
- ❖ تعطى للاعب (5) محاولات متتالية.
- ❖ تحتسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس.
- ❖ في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل للدوائر (5 ، 3 ، 1) درجة.
- ❖ تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر.

تنفيذ الاختبار: بعد الانتهاء من اختبار الجري بالكرة (الدرجة) ينتقل اللاعب فوراً إلى الاختبار الثاني الذي هو اختبار دقة المناولة المتوسطة إذ يقف اللاعب بالقرب من النقطة المحددة له للبدء بالاختبار وبالقرب منه أحد أفراد فريق العمل المساعد لتهيئة الكرات ويقف بالقرب من الدوائر المرسومة على الأرض الشخص الذي يقوم بتسجيل نقاط المحاولات وبمجرد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة مناولة الكرة صوب الدوائر محاولاً تحقيق أدق المناولات بينما يقوم الشخص المسجل بتسجيل نقاط تلك المحاولات حسب سقوطها في تلك الدوائر وعلى خطوطها وبعد الانتهاء من الاختبار أعلاه ينتقل اللاعب لأداء الاختبار المهاري الثالث (اختبار دقة التهديف).

ثالثاً: اختبار تهديف الكرات (12 : 46-47)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، شاخص، حبل، مرمى مقسم إلى مناطق محددة شكل (3).



شكل (3) يوضح طريقة تنفيذ اللاعب لاختبار تهديف الكرات

طريقة الأداء:

توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية.. وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض وللاعب الحرية باختيار أي قدم ، على أن يتم الأداء في وضع الركض.

طريقة التسجيل:

تحسب الدرجة بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو

التالي:

- ❖ يمنح اللاعب (3 درجات) إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1 ، 2).
- ❖ يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة رقم (3).
- ❖ يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة خارج المرمى.

❖ في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ، ولم تدخل الكرة تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

تنفيذ الاختبار :

يقف اللاعب بالقرب من الكرة الأولى وفور إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري باتجاه الشاخص ليدور حوله ويعود باتجاه الكرة ليقوم بتهديفها صوب المرمى ومن ثم يعود للدوران حول الشاخص ويتوجه للكرة الثانية وهكذا حتى ينهي تهديف الكرات السبع ، ويشترط في تهديف تلك الكرات أن يكون أعلى من مستوى الأرض مع ترك الحرية للاعب بأداء الاختبار بأي قدم يختارها شريطة أن يتم الأداء في وضع الركض ، أما الشخص القائم بالتسجيل فيكون إلى جانب المرمى لاحتساب عدد المحاولات الناجحة وتسجيل درجة كل محاولة منها ليتم بعد ذلك جمع درجات تلك المحاولات.

2- 6 التجربة الاستطلاعية :

قام فريق العمل المساعد* وبإشراف الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 2010/2/2 وفي تمام الساعة الرابعة عصراً على (4) لاعبين من عينة البحث وتم اختيارهم عشوائياً لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية حيث طبق عليهم اختبار الجهد البدني على حزام السير المتحرك (tread mill) والاختبارات المهارية .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:

- 1- معرفة مدى ملائمة اختبار الجهد البدني المختار .
- 2- التأكد من مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- 3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المهارية المختارة .
- 4- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبار.

* تكوّن فريق العمل المساعد وبإشراف الدكتور موفق أسعد محمود من كل من السادة المدرجة أسمائهم أدناه:

1- زياد طارق حمد	بكالوريوس تربية رياضية	2- بشير نعمان محمد	بكالوريوس تربية رياضية
3- نمير نعمان محمد	بكالوريوس تربية رياضية	4- بشير عبد بدوي	بكالوريوس تربية رياضية
5- صدام حمد شهاب	بكالوريوس تربية رياضية	6- ظافر صالح محمد	بكالوريوس تربية رياضية
7- هادي حمد شهاب	بكالوريوس تربية رياضية	8- عامر صالح محمد	معاون طبي
9- عامر عبد فياض	بكالوريوس علوم كيمياء سريرية	10- براق داود	بكالوريوس علوم كيمياء سريرية

- 5- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار .
- 6- معرفة زمن الاختبار وتهيئة الاستمارات الخاصة لتدوين المعلومات والقياسات والبيانات.
- 7- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه فريق العمل المساعد و الباحث في العمل.
- 3-6-1 الأسس العلمية للاختبارات:

جدول (1) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات مهارات الجري بالكرة (الدرجة) والمناولة المتوسطة والتهديف

الموضوعية	الثبات	الصدق	وحدة القياس	الاختبارات المهارية المستخدمة	المهارات
100%	97,0%	95,0%	ثانية	الدرجة على محيط منطقة الهدف	الدرجة
98,0%	93,0%	91,0%	درجة	المناولة على ثلاثة دوائر مرسومة على الارض	المناولة المتوسطة
96,0%	92,0%	99,0%	درجة	تهديف 7 كرات على الهدف من وضع الجري	التهديف

2-7 التجربة الرئيسية

2-7-1 الاختبارات والقياسات القبليّة:

قام فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات والقياسات القبليّة على أفراد عينة البحث وذلك في يوم الاربعاء الموافق 2010/2/10 في تمام الساعة الرابعة عصراً في ملعب نادي الصمود الرياضي, حيث تم اختبار اللاعبين مهارياً للمهارات الفنية الأساسية قيد الدراسة , حيث يقوم اللاعب بأداء اختبار الجري بالكرة (الدرجة) ثم ينتقل مباشرةً إلى اختبار المناولة المتوسطة وبعد إتمام هذا الاختبار ينتقل اللاعب إلى الاختبار الثالث وهو اختبار التهديف.

2-7-2 اختبار الجهد البدني:

قام فريق العمل المساعد بإجراء اختبار الجهد البدني على حزام السير المتحرك (tread mill) يوم الخميس الموافق 2010/ 2 /11 وقد تم مراعاة الظروف المناخية (درجة الحرارة والرياح) التي كانت مشابهة لليوم الذي تم فيه إجراء الاختبارات المهارية القبليّة . ومن خلال ما تقدم يتضح أن رفع درجة ميلان بساط

763

حزام السير المتحرك (tread mill) يؤثر بشكل واضح على زيادة شدة الاختبار وهذا ما يسعى إليه الباحث في دراسته إذ إن الهدف من ذلك هو إيصال اللاعب إلى أقصى جهد بدني ورفع مستوى نبضه إلى معدل يفوق (160) نبضة في الدقيقة الواحدة وهذا المعدل من النبض والذي يتراوح ما بين (161-180) نبضة في الدقيقة تقابله شدة (75-90%) من مستوى الأداء

2- 7- 3 الاختبارات والقياسات البعدية:

تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية (المهارية) بعد انتهاء كل لاعب من اختبار الجهد البدني المتزايد الشدة أي فور نزول اللاعب من الجهاز ومن ثم التوجه لأداء الاختبارات المهارية وحسب تسلسلها وقد تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية في يوم السبت الموافق 2010/2/13.

2-8 الوسائل الإحصائية:

$$1- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} \quad \dots (16 : 102).$$

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء} \times \text{الكل}}{100}$$

$$3- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - (\text{مجم س})^2}{\text{ن}}} \quad \dots (15 : 250)$$

$$4- \text{اختبارات (ت) للعينات المترابطة} = \frac{\text{س ف}}{\text{ع ف}} \quad \dots (235 : 3)$$

$$5- \text{معامل الارتباط البسيط } r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{n}}{\sqrt{\left(\frac{(\text{مج ص})^2}{n} - 2 \text{مج س} \right) \left(\frac{(\text{مج س})^2}{n} - 2 \text{مج ص} \right)}} \quad (82:13)$$

(Pearson)

$$6- \text{معامل الارتباط المتعدد } r = \frac{32^2 + 21^2 - 2(32 \times 21)}{32^2 - 1} \quad (16:222)$$

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق لقياس متغير سكر الدم والكوليسترول القبلي والبعدي.

جدول () يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة لقياس متغيرات سكر الدم والكوليسترول

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س	
معنوية	9.14	9.22	21.075	14.24	119.1 37	11.06	98.06	سكر الدم
معنوية	6.515	11.772	19.175	30.21	193.7	23.90	174.5 25	الكوليسترول

قيمة (T) الجدولية (2.947) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.01).

يفسر الباحث هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبار البعدي بالنظر لكون قيم نتائج الاختبار البعدي أكبر من قيم نتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى أن زيادة الجهد البدني يؤدي إلى ارتفاع نسبة سكر الدم نتيجة لقيام الكبد بمساعدة بعض الهرمونات كهرمون الكلوكاجون وهرمون النمو والكورتيزون بتكسير الكلايوجين المخزون في الكبد وتحويله إلى سكر ومن ثم طرحه في مجرى الدم لإمداد الجسم بالطاقة لاسيما وأن سكر الدم يُعد المصدر الأول للطاقة الأمر الذي أدى إلى ارتفاع نسبة سكر الدم بعد انتهاء الجهد البدني الشديد.

أما (سامان حمد سليمان) فيشير إلى أنه قد " وجد في بعض الفعاليات الرياضية زيادة في نسبة السكر (الكلوكوز) في الدم عن الحدود الطبيعية ، ويرجع هذا إلى عوامل نفسية تؤدي إلى تغيرات غذائية وهرمونية مما يؤدي إلى زيادة نسبة الكلوكوز " (251).

ويتفق الباحث مع (ريسان خريبط وآخرين) في أن الجهد البدني العالي الشدة يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم ويعود السبب في ذلك إلى شدة الحمل التي تؤثر على زيادة نسبة الأدرينالين في الدم وكذلك زيادة نشاط هرمون النمو وهرمون الكلوكاجون الذي يعمل على رفع مستوى السكر في الدم وذلك بتكسير الكلايوجين المخزون في الكبد وطرحه في مجرى الدم وعلاوة على ذلك فإن نسبة اللاكتات في الدم تكون مرتفعة بعد الجهد العنيف ومن الممكن أن تتحول إلى سكر مما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم بعد المجهود البدني الشديد.

ويُفسر الباحث هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي بالنظر لكون قيم نتائج الاختبار البعدي أكبر من قيم نتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى تراكم بعض المواد غير تامة الاحتراق في الدم عقب الجهد البدني الشديد وهذا ما يؤكد (صفاء المرعب) حيث يُشير إلى أن " الفترة التي تعقب أداء الشغل العنيف مباشرة يكون الدم فيها حاوياً على مواد غير تامة الاحتراق مثل حامض اللاكتيك (اللاكتات) والليبيدات والأجسام الكيتونية. وكل هذه المواد تكون مهيئة للاحتراق عند أخذ الأوكسجين في فترة الاستراحة التي تعقب الشغل العنيف " (252).

(251) سامان حمد سليمان: الاستجابات الكيموحيوية للسائل العرقي ومصل الدم بعد جهدين هوائي ولا هوائي في الجو الحار ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، 2009، ص57.

(252) صفاء المرعب: الكيمياء والرياضة، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ت، ص58-59.

كما أن الكوليسترول يُعد مركباً ناقلاً للأحماض الدهنية داخل الجسم ونتيجة للمجهود البدني الشديد الذي قام به اللاعبون من خلال الجري على حزام السير المتحرك (tread mill) أدى ذلك إلى زيادة استهلاك الطاقة من خلال اللجوء إلى الدهون كمصدر للطاقة ، ولكون الكوليسترول يُعد مركباً ناقلاً للأحماض الدهنية إلى الخلايا لغرض تحرير الطاقة وهذا ما يؤكد (رياض رشيد وأنيس مالك) إذ يُشير إلى أن إحدى أهم فعاليات الكوليسترول هي " قابلية الكوليسترول على تكوين أستر وبذلك يعمل كناقل للأحماض الدهنية داخل الجسم " (253) ، ومما لا شك فيه أن شدة المجهود البدني ينشط عمل الكثير من الهرمونات ومن أهم هذه الهرمونات التي ينشط عملها مع زيادة شدة الأداء هو هرمون النمو الذي يعمل على زيادة تركيز الأحماض الدهنية في الدم والتي يتم الاستفادة منها كمصدر للطاقة خلال المجهود البدني الشديد ، إذ يذكر (عقيل حسن فالح) نقلاً عن (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) أنه " مع زيادة شدة الحمل البدني يزيد تركيز هرمون النمو ويقوم بدوره الرئيسي بزيادة تركيز الأحماض الدهنية في الدم " (254) ، ونتيجة لتلك الزيادة التي حصلت في تركيز الأحماض الدهنية في الدم أثناء الجهد البدني الشديد كان لابد من حصول ارتفاع في نسبة الكوليسترول الذي يُعد واسطة نقل تلك الأحماض الدهنية في الدم تمهيداً لاستخدامها كمصدر للطاقة.

ويتفق الباحث مع (رياض رشيد وأنيس الراوي وصفاء المرعب وعقيل حسن) حول زيادة تركيز الكوليسترول بعد المجهود البدني العالي في الدم الذي يعود سببه إلى كون الكوليسترول ناقلاً لهذه الأحماض ونظراً لحاجة الجسم للأحماض الدهنية لغرض الاستفادة منها كمصدر للطاقة أثناء الجهد البدني الشديد فضلاً عن زيادة فعالية ونشاط بعض الهرمونات كهرمون النمو الذي يعمل على زيادة تركيز تلك الأحماض الدهنية في الدم أثناء الجهد البدني المتزايد الشدة.

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق للاختبارات المهارية القبلي والبعدي.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلي والبعدي لمهارات الجري بالكرة (الدرجة) والمناولة المتوسطة والتهديف

المعلم الإحصائية	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س	ع	قيمة	الدلالة
------------------	------	-----------------	-----------------	---	---	------	---------

(253) رياض رشيد سليمان وأنيس مالك الراوي: مصدر سبق ذكره، ص182.

(254) عقيل حسن فالح: مصدر سبق ذكره، ص109.

المتغيرات	القياس	س	ع	س	ع	ف	ف	T	المحسوبة
الدرجة	ثانية	52	2.47	57.61	1.175	4.7	1.6	11.85	معنوية
المناوله المتوسطة	درجة	14.5	1.96	10.68	1.79	3.8	1.4	10.58	معنوية
التهدف	درجة	15.56	2.14	10.812	1.975	4.7	1.1	16.96	معنوية

قيمة (T) الجدولية (1.753) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.05).

ويفسر الباحث هذه الفروق المعنوية في اختبار الدرجة بالكرة لصالح الاختبار القبلي وذلك بنقصان الزمن المستغرق للاختبار القبلي بالمقارنة مع الاختبار البعدي بسبب حدوث حالة من التعب العضلي نتيجة لضعف مستوى اللياقة البدنية للاعبين وسرعة استنزاف الطاقة ، إذ إن حدوث التعب جاء بسبب الجهد البدني العالي الشدة الذي قام به اللاعبون من خلال الجري على حزام السير المتحرك (Tread Mill) إذ انعكس ذلك سلباً على مستوى أدائهم المهاري وقد ظهر ذلك جلياً عند تنفيذهم للاختبار البعدي لمهارة الجري بالكرة (الدرجة) مقارنة بالاختبار القبلي (قبل الجهد) وهذا ما تؤكدته نتائج الاختبارين.

اما الفروق المعنوية التي ظهرت لصالح الاختبار القبلي في مهارة المناولة بكرة القدم ذلك إلى أن مهارة المناولة بكرة القدم تُعد من مهارات التحكم الداخلي إذ يؤكد (يعرب خيون) على أن مهارات التحكم الداخلي تعني تلك المهارات التي فيها " يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ وتسمى مثل هذه المهارات مهارات التحكم الداخلي (Self-Baced) " (18:24). ومفهوم التحكم الداخلي يعني تحكم اللاعب بالكرة من حيث السرعة (سرعة الكرة) ، والقوة (مقدار القوة المستخدمة لضرب الكرة) ، والاتجاه (اتجاه مناولة الكرة) ، وبما أن التحكم بهذه المتغيرات يحتاج إلى توافقاً عضلي عصبى لضمان دقة المناولة لاسيما وأن الدقة تُعد من أهم شروط المناولة الصحيحة ، لذلك فإن أداء مهارة المناولة بالشكل المتقن يتطلب من اللاعب توافقاً عالياً وإن صفة التوافق العضلي العصبي بمفهومها البسيط تعني " مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العصبي والعضلي من حيث رد فعل الإشارة الصادرة إليها

بدقة وتوافق تامين " (17 : 12). ويعود انخفاض مستوى دقة المناولة المتوسطة إلى تأثير الجهد البدني الذي قام به اللاعبون في اختبار الجهد البدني على حزام السير المتحرك (Tread mill) مما سبب حالة من التعب على الجهاز العضلي من جهة وحالة من التعب على الجهاز العصبي من جهة أخرى.

وفيما يتعلق بمهارة التهديف حيث أكدت النتائج المشار إليها في الجدول (2) الى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار القبلي ويعزى ذلك إلى أن مهارة التهديف هي المهارة التي تتطلب الدقة والسرعة والقوة لإصابة مرمى الفريق المنافس وترجمة جهود الفريق إلى أهداف وان كلاً من الدقة والسرعة عنصران مطلوبان في التهديف الناجح إذ إن أداء هذه المهارة بالشكل الناجح لا بد أن يكون ضمن إطار متكامل وهذا الإطار هو ما يسمى بالتوافق الحركي الذي يُعرّف بأنه " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي " (17 : 67). ونتيجة للجهد البدني الذي قام به اللاعبون تسبب هذا الجهد بالتعب مما أثر على دقة التهديف بشكل مباشر وهذا ما أظهرته النتائج البعدية لمهارة التهديف مقارنة بالنتائج القبلية.

4. الاستنتاجات والتوصيات

4.1 الاستنتاجات

- ظهر أثر سلبي للجهد المرتفع الشدة في بعض مهارات كرة القدم (الدرجة، المناولة، التهديف).

4.2 التوصيات

- ضرورة تهيئة واعداد اللاعبين بشكل يتناسب مع متطلبات اللعبة.
- اجراء اختبارات دورية للاعبين.

المصادر

1. إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
2. أبو العينين ومفتي إبراهيم: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.
3. أحمد سليمان عودة وخليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية الإنسانية، ط2، الأردن، أربد، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2000.
4. زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
5. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
6. عمار درويش رشيد أمين: إيجاد مستويات معيارية لأهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وبحسب خطوط اللعب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1999.
7. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005.
8. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم - تعليم - تدريب، عمان، مكتبة دار الخليج، 1999.
10. محمد عوض عبد السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية - المفاهيم والمبادئ الأساسية، الإسكندرية، المطبعة الجديدة، 1997.
11. موفق أسعد محمود الهيتي: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2008.
12. موفق أسعد محمود الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2007.

13. نزار الطالب و محمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
14. وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، العراق، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2000.
15. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
16. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
17. وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي الحجار: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986.
18. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، 2002.
19. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم - تعليم - تدريب، عمان، مكتبة دار الخليج، 1999.
20. سامان حمد سليمان: الاستجابات الكيموحيوية للسائل العرقي ومصل الدم بعد جهدين هوائي ولا هوائي في الجو الحار، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، 2009، ص. 57.
21. صفاء المرعب: الكيمياء والرياضة، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ت، ص58-59.

اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى رياض الأطفال في محافظة

معان

د. قاسم محمد خويله، أستاذ دكتور، جامعة مؤتة

عبد الرحمن محمد النعيمات، ماجستير تربية رياضية

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى رياض الأطفال في محافظة معان، تكونت عينة الدراسة من (40) طفلاً وطفلة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين بواقع (20) طفلاً وطفلة لكل مجموعة، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وقام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية ولمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حقق تحسناً إيجابياً ذو دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان بضرورة استخدام البرامج التدريبية لتحسين الصفات البدنية والحركية الخاصة بالإطفال.

The effect of a proposed training program on improving some physical and motor characteristics of kindergartens in Ma'an Governorate

Abstract

This study aimed to identify the effect of a proposed training program on improving some physical and motor characteristics in kindergartens in Ma'an Governorate. The study sample consisted of (40) children and girls, who were chosen by the deliberate method, and they were randomly assigned to two groups of (20) children and one girl for each group. The experimental approach was used to suit the nature and objectives of the study, and the two researchers applied the proposed program for the experimental group for a period of (6)

weeks with three training units during one week, and the study concluded that the proposed training program achieved a positive improvement of statistical significance and for the benefit of the experimental group. Using training programs to improve children's physical and motor characteristics.

مقدمة الدراسة وأهميتها

إن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبح من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الأداء المهاري له، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعداداً متكاملًا من مراحل الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية، النفسية، المهارية والبدنية (هوارى، 2014).

وتعتبر اللياقة الحركية وهي ذلك البعد أو الجانب من اللياقة البدنية والمتعلقة بالأداء أو الوظيفة وهي محصلة عناصر أو عوامل أساسية هي (السرعة، التوافق، الرشاقة، القدرة، التوازن) التي يكتسبها الطفل لتقوية حركته أو التحرك عنده وكثيرًا ما يستخدمها في محيطه وفي بيئته لاكتساب كثيرًا من المعارف والخبرات التي تفيد جوانب النمو الأخرى عنده كتحمل الطفل لذاته والشعور بالرضا لنفسه وتنمية قدرة الطفل على التفكير السليم وحل المشكلات وتنمية الوعي المكاني والزمني بما تتيحه من فرص في البيئة (النعمي، 2007).

حيث أن مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير وفق معايير ودراسات علمية، يرمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية جميعها، ومن مفاهيم اللياقة البدنية أنها مجموعة من القدرات البدنية والفسولوجية، التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية التي يمكن تناولها في شكل أنماط من الأداء الحركي (عبدالفتاح ونصر الدين، 1993).

وتعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل النمو الإنساني وذلك لأن الطفل يكون سريع التأثير بما يحيط به الأمر الذي يجعلها تترك أثرًا فيه طوال حياته، وتعد هذه المرحلة هي القاعدة الأساس لبناء شخصية الأطفال اعتمادًا على الخبرات التي يمر بها في هذه المرحلة، وتكون الأساس لما بعدها من المراحل فإذا أهملت أو تم تجاهلها فإن أضرارًا كثيرة سوف تلحق بالمرحلة التي تليها وتسبب كثيرًا من المشكلات (حسن، 2014).

كما أن مرحلة رياض الأطفال ليست مرحلة تعليمية نمطية، يعكس هذه الحقيقة أن مناهج التربية فيها تستند بالأساس لحق الطفل في اللعب، واعتبار المرح الطفولي جزءاً لا يتجزأ من سبل التعلم في هذه المرحلة المبكرة من عمر الإنسان ولقد أصبح واضحاً وجلياً بأن هذه المرحلة العمرية المهمة في حياة الطفل لا تأتي بثمارها المرجوة دون دعامة اساسية متمثلة في محتوى علمي دقيق، وشامل، وعصري يناسب طبيعة هذه المرحلة، واحتياجات الأطفال فيها، وتوفير بيئة تربوية ثرية، وكادر مدرب ومؤهل على جميع المستويات (الازهري وهشيمه، 2012).

ويرى الباحثان أن هنالك ضرورة ملحة لتنمية الصفات البدنية والحركية لدى الأفراد منذ مرحلة رياض الأطفال لما لها من أهمية كبيرة في تنمية قدرات الطفل في هذه الفترة وما بعدها حتي يصبح قادراً وبصورة سليمة مثاليه في التحكم بقدرات جسمه واطرافه وعضلاته لتتيح له المجال في التحرك ببيئته واكتشاف أسرارها. مشكلة الدراسة

تعد مرحلة رياض الأطفال من أهم مراحل الحياة لدى الفرد نظراً لطبيعة خصوصية هذه المرحلة في تكوين شخصية الطفل الأولى بصفة عامه واتجاهه نحو ميوله ورغباته الرياضية بصفة خاصة، خصوصاً وان للبيئة التي يعيشها الطفل دوراً هاماً في التأثير مباشرة عليه بصورة سلبية او ايجابية. وعلى الرغم من أهمية هذه المرحلة إلا أن الأبحاث والدراسات والبرامج العلمية المخطط لها بما يتناسب مع خصائص هذه المرحلة في الاردن بشكل عام وفي معان بشكل خاص ما زالت تقتصر لوجود برنامجا رياضيا يغطي احتياجات الطفل الأساسية لهذه الفئة العمرية. ومن هنا فقد جاءت فكرة الباحثان القيام بإعداد برنامج يهتم في تحسين الصفات البدنية والحركية لدى فئة رياض الأطفال.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى:

2- أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال في محافظة معان.

فرضيات الدراسة: سعت هذه الدراسة للإجابة على الفرضيات التالية:

3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين في مستوى أداء بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال ولصالح الإختبار البعدي.

4- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين البعدين لكلا المجموعتين في مستوى الصفات البدنية والحركية لدى طلاب رياض الأطفال ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

محددات الدراسة:

5- المحدد البشري: طلاب رياض الأطفال في محافظة معان (4-5) سنوات.

6- المحدد المكاني: محافظة معان - روضة الطفل المثالي.

7- المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة ما بين (2/9 الى 4/6_2017).

8- المحدد الفني: البرنامج التدريبي المقترح لهذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

رياض الأطفال: هي مرحلة تعليم منهجية في وزارة التربية والتعليم في الأردن تبدأ من عمر 4-6 سنوات. يلتزم الطفل فيها برياض الأطفال، التي يتضمن برنامجها تعليم أساسيات القراءة والكتابة والأنشطة الحركية المختلفة. (تعريف إجرائي).

الصفات البدنية: هي عبارة عن مجموعة من القدرات أو الصفات الفطرية والمكتسبة والتي تمكن الفرد من القيام بمهامه دون الشعور بالتعب وتعتمد هذه الصفات على الحالة البدنية ولا يوجد لها ارتباط بالجهاز العصبي. (تعريف إجرائي).

الصفات الحركية: هي عبارة عن مجموعة من الصفات والقدرات التي يكتسبها الفرد إما من المحيط أو من خلال التدريب والممارسة ولها علاقة وثيقة بالجهاز العصبي. (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

أجرت (محمد، 2012) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج مصمم (برنامج التربية الحركية) على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية بأعمار 9-10 سنوات، وتكونت عينة الدراسة من (19) طفلاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المعاقين ذهنياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية متغيرات اللياقة الحركية لدى الأطفال متحدي الإعاقة الذهنية، وأوصت الباحثة بضرورة التخطيط لبرامج التربية الحركية للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية وفق الأسس العلمية الحديثة. أجرت (الكاتب وحسني، 2011) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام القصص الحركية في تنمية التفكير الإبداعي لإطفال الروضة، حيث اشتملت عينة الدراسة على (40) طفلاً وطفلة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أطفال الروضة والتمهيدي، وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقيق برنامج القصص الحركية تطوراً في تنمية التفكير الإبداعي عند المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح المجموعة التجريبية.

قام (الويسبي، 2009)، بدارسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من مدرسة كفر الماء الأساسية للبنين في مديرية تربية لواء الكورة ، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الحياتية، والمهارات الحركية الأساسية، وأوصى الباحث باستخدام البرنامج المقترح لتنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.

أجرت (الحوري، 2009) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي الحسي الحركي في تنمية القدرات الحركية لدى الملتهقين برياض الأطفال، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (40) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة النموذجية لجامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي الحسي الحركي له تأثير إيجابي في تنمية القدرات الحركية لدى الملتهقين برياض الأطفال.

أجرى (النعمي، 2007) دراسة هدفت للكشف عن تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (30) تلميذاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الأول الابتدائي في مدينة الموصل بالعراق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

الدراسات الأجنبية:

أجرى (Howard & Correro, 1988) دراسة هدفت للتعرف الى تقويم التطور البدني لإطفال روضة ميسيسيبي بالولايات المتحدة الأمريكية وتقويم البرنامج الحركي بهذه الروضة وقياس مدى فعاليته في تحسين أداء الأطفال بعمر (4،5،6) سنوات للمهارات الحركية، وقد اختير (24) منطقة مدرسية عشوائياً لتطبيق الاختبارات والبرنامج الحركي، وقد بلغت عينة البحث خمسة آلاف طفل، وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن (50%) من أطفال عينة البحث لم يتمكنوا من تأدية المهارات الحركية التي يجب أن يؤيها الأطفال بعمر (6) سنوات.

أجرى (Bohren & Valhov, 1989) دراسة هدفت للتعرف إلى النمو الحركي لأطفال ما قبل المدرسة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (146) طفلاً وطفلة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الحركي لأطفال المجموعة التجريبية كان أعلى وذا دلالة إحصائية عن المستوى الحركي لأطفال المجموعة الضابطة.

المنهجية والتصميم

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة وبالقياسين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة : بلغ مجتمع الدراسة (364) طفلاً وطفلة من طلبة رياض الأطفال في وزارة التربية والتعليم بمحافظة معان والمنتظمين في الفصل الدراسي 2017/2016.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (40) طفلاً وطفلة من طلبة روضة الطفل المثالي المنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول لسنة 2017/2016، والتي شكلت نسبتهم (10.9%) من مجتمع

البحث، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد العينة لمتغيرات النمو (الوزن والطول والعمر) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (1) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعات (التجريبية، الضابطة) وفقاً لمتغيرات النمو (الطول، العمر، الوزن)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الطول	تجريبية	106.9	5.07	38	0.282	0.779
	ضابطة	107.3	3.78			
العمر	تجريبية	4.11	0.33	38	0.621	0.401
	ضابطة	4.13	0.21			
الوزن	تجريبية	19.65	2.05	38	1.83	0.075
	ضابطة	20.10	1.68			

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في كل من متغيرات النمو (الطول، العمر، الوزن) مما يعزز من تكافؤ أفراد المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج.

الدراسة الاستطلاعية: أجرى الباحثان دراسة استطلاعية على (10) أطفال من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

أولاً: صدق الاختبارات المستخدمة: قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع الخاصة باختبارات الصفات البدنية والحركية المتعلقة بفئة رياض الأطفال، حيث تم حصرها بما يلي: (العزه، 1997)، (حسين والمفتي، 2002)، (عيد، 2006)، (حموده والحاك، 2009)، (الحوري، 2009)، (الويس، 2009)، (اسماعيل والعازمي، 2011). وقد قام الباحثان أيضاً بعرض هذه الاختبارات على عدد من المحكمين والمختصين بهذا المجال، حيث قاموا باختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة، وبعد ذلك تم

تفريغ جميع الإجابات واعتماد الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من آراء المحكمين، مع إجراء التعديلات التي أقروها.

ثانياً: ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة: للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغ عددها (10) طلاب من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها، ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور (5) أيام، وبعد ذلك قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات اختبارات الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات
التوازن المتحرك 4م (ث)	0.88
مسك الكرة (عدد)	0.91
ثني الجذع(سم)	0.92
الجري المتعرج 7م (ث)	0.90
العدو لزم 10 ث(م)	0.87

تظهر البيانات في الجدول (2) أن معاملات ثبات الاختبارات قد تراوحت بين (0.87-0.92)، وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

قسمت إجراءات تنفيذ الدراسة إلى الآتي:

الإختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة، وقد تم إجراء الاختبارات القبليّة بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، وتم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة ما بين (2/13 الى 2/16-2017).

تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال الالتزام بأسس وضع البرنامج، وتميز البرنامج بتسلسل التمارين في البرنامج بالإضافة إلى ربط جميع الوحدات التعليمية مع بعضها البعض، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع وتضمنت (18) وحدة تعليمية، وبواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع.

الاختبارات البعدية: بعد تطبيق البرنامج المقترح على أفراد عينة الدراسة والذي كانت مدته (6) أسابيع قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (3-2017/4/6) حيث أجريت الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبارات على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبارات القبلية. متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: مستوى الصفات البدنية والحركية.

المعالجات الإحصائية: لاختبار صحة فرضيات الدراسة قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

5. اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي لاختبارات الدراسة ووفقاً لكل مجموعة من مجموعات الدراسة.

6. اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان (الضابطة، التجريبية) في التطبيق البعدي، وكذلك للتحقق من تكافؤ المجموعات، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى الأداء وفقاً لكل مجموعة.

7. معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة.

8. مربع آيتا لحساب حجم الأثر. (تصنيف كوهين) والملحق (ز) يوضح ذلك التصنيف.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرضية الأولى والتي نصها:

"يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال ولصالح الإختبار البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق اختبارات الصفات البدنية والحركية قبل البدء في تطبيق البرنامج، ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات بعد الانتهاء من البرنامج وإجراء اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي، وذلك على مستوى كل مجموعة من مجموعات

الدراسة (التجريبية، الضابطة)، وكذلك تم استخراج معامل (آيتا²) كمؤشر على حجم الأثر، والجدول رقم (4) يوضح نتائج ذلك.

جدول (4) نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي لكلا المجموعتين لإختبارات الصفات البدنية والحركية

المجموعة	الاختبار	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر مربع آيتا
البدنية	التوازن المتحرك 4م(ث)	القبلي	13.02	3.56	19	4.644	0.000*	0.53
		البعدي	8.58	1.96				
	مسك الكرة (عدد)	القبلي	0.60	0.82	19	-8.753-	0.000*	0.80
		البعدي	3.10	1.55				
	ثني الجذع (سم)	القبلي	3.50	2.16	19	-5.835-	0.000*	0.64
		البعدي	11.75	6.95				
الجري المتعرج 7م(ث)	القبلي	12.58	4.23	19	7.365	0.000*	0.74	
	البعدي	5.98	1.11					
العدو لـ زمن 10ث(م)	القبلي	12.08	3.47	19	-8.051-	0.000*	0.77	
	البعدي	20.78	2.91					
الضابطة	التوازن المتحرك 4م(ث)	القبلي	11.70	3.00	19	2.597	0.018*	0.26
		البعدي	9.98	1.96				
	مسك الكرة (عدد)	القبلي	0.90	1.02	19	-2.881-	0.010*	0.30
		البعدي	1.65	0.99				
	ثني الجذع (سم)	القبلي	4.60	2.50	19	-2.140-	0.046*	0.19
		البعدي	7.35	4.55				
	الجري المتعرج 7م(ث)	القبلي	10.94	1.75	19	5.691	0.00	0.63
		البعدي	8.74	2.21				
	العدو لـ زمن 10 ث(م)	القبلي	14.05	4.91	19	-2.999-	0.007*	0.32
		البعدي	18.25	3.95				

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيق القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وذلك على مستوى كل اختبار من اختبارات الصفات البدنية والحركية ولصالح التطبيق البعدي، حيث تعزز هذه النتيجة وجود أثر للبرنامج في تحسن مستوى اللياقة البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال، كما يؤكد ذلك حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمته بين (53% - 80%)، والذي يشير إلى أن هذه القيم وحسب تصنيف (كوهين) تدل على وجود أثر كبير للبرنامج في تحسن مستوى الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال.

ويعزو الباحثان ذلك التحسن الذي طرأ على الصفات البدنية والحركية داخل الدراسة إلى دور وفاعلية البرنامج المقترح للتربية الحركية، فمن المعروف أن قيام وبناء البرنامج على الأسس العلمية السليمة التي اعتمدت في وضع محتويات البرنامج له دور كبير في نمو الصفات البدنية والحركية الأساسية حيث ذكر (عثمان، 2008)، أن برامج التربية الحركية تعتمد أساساً على الحركة، سواءً أكانت هدفاً أو وسيلة وحتى تحقق البرامج أهدافها فلا بد من مراعاة الأساس الحركي والاجتماعي والنفسي والعقلي للطفل.

علاوة على ذلك فإن البرنامج قد اشتمل على مجموعة كبيرة من التمرينات البدنية والقصص الحركية والألعاب التي كانت مخصصة وموجهة لتنمية الصفات البدنية والحركية التي تخدم الدراسة، والتي كانت تتميز بتواجد عنصر المرح والمتعة والتشويق، وذلك بسبب توافر اللعب الجماعي والتنافسي بين الأطفال. كما أن البرنامج التدريبي المقترح تضمن عامل التشجيع والتعزيز الإيجابي للنهوض بقدرات الطفل البدنية والحركية، حيث أن هذا العامل مهم جداً في إعطاء الطفل الثقة بالنفس وتحفيزه واستثارة قدراته وإمكانياته لكي يستطيع تقديم جهد وتركيز كبيرين في تطبيق البرنامج، وبالتالي يساهم ذلك الأمر في تنمية صفاته البدنية والحركية، حيث أشار (أبو عبدة، 2011) إلى أنه ومن الضروري أن يتخلل برنامج التربية الحركية التشجيع والتعزيز لمساعدة الطفل على تطوير مفهوم إيجابي نحو نفسه واستبعاد الخوف من الفشل، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحوري، 2009)، (النعيمي، 2007)، واللذان أكدتا على وجود أثر دال إحصائياً لبرنامج التربية الحركية على تنمية الصفات البدنية والحركية.

كما تظهر النتائج أيضا وفيما يخص أفراد المجموعة الضابطة وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لجميع اختبارات الصفات البدنية والحركية ولصالح التطبيق البعدي، وبحجم تأثير تراوحت قيمته بين (19% - 63%).

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى أن درس التربية الرياضية التقليدي كان يحتوي على مجموعة من الأنشطة والألعاب والتمارين الحركية التي تخدم وتطور الصفات البدنية والحركية، مما ساهم في تنميتها وتطويرها، وهذا ما أشارت إليه دراسة (حسين، 2002) أن الصفات البدنية يمكن تطويرها عن طريق مجموعة من التمارين الحرة التي يكون فيها الطفل حراً في الحركة ويعمل ما يرغب، وتمرين الأدوات، فضلاً عن التمارين الجماعية التي يمارسه الأطفال على شكل مجموعات، مما يدفعهم إلى الحركة والتي تساهم في تطور الصفات البدنية والحركية لديهم.

الفرضية الثانية والتي نصها:

"يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين البعديين لكلا المجموعتين على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بعد تطبيق البرنامج المقترح والأعتيادي على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وتطبيق الاختبارات البدنية والحركية بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين مستوى أداء أفراد المجموعتين في التطبيق البعدي لاختبارات الصفات البدنية والحركية، وكذلك تم استخراج معامل (آيتا²) كمؤشر على حجم الأثر، والجدول رقم (5) يوضح نتائج ذلك.

جدول (5) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في التطبيق البعدي لاختبارات الصفات البدنية والحركية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة	حجم الأثر مربع آيتا
التوازن المتحرك 4م (ث)	تجريبية	8.58	1.96	38	2.25-	0.03*	0.12
	ضابطة	9.98	1.96				
مسك الكرة (عدد)	تجريبية	3.10	1.55	38	3.52	0.00*	0.25

				0.99	1.65	ضابطة	
0.13	0.023*	2.37	38	6.95	11.75	تجريبية	ثي الجذع (سم)
				4.55	7.35	ضابطة	
0.39	0.000*	4.98-	38	1.11	5.98	تجريبية	الجري المتعرج 7م (ث)
				2.21	8.74	ضابطة	
0.13	0.027*	2.30	38	2.91	20.78	تجريبية	العدو لزم 10 ث (م)
				3.95	18.25	ضابطة	

يتضح من الجدول (5) وجود فروقٍ دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في التطبيق البعدي لاختبارات الصفات البدنية والحركية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزز هذه النتيجة وجود أثر للبرنامج التدريبي في تحسن الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمته بين (13% - 39%) إلى أن هذه القيم وحسب تصنيف (كوهين) تدل على وجود أثر كبير للبرنامج في تحسن الصفات البدنية والحركية لدى طلبة رياض الأطفال. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى دور البرنامج التدريبي المقترح للتربية الحركية في تنمية الصفات البدنية والحركية الموجودة في الدراسة، حيث أنه كان لوجود متطلبات النمو الحركي داخل البرنامج الأثر الكبير في تنمية صفات وقدرات الطفل البدنية والحركية، حيث أشارت (العمدة، 2014) إلى أن هناك مجموعة من المتطلبات لا بد من توافرها لكي تتم عملية النمو والتنمية لدى الطفل، كاستخدام ميول الطفل التلقائية وتضمن مفردات البرنامج للعب، باعتباره الشكل السائد لنشاط الطفل التلقائي سواء أكان لعب فردي أو جماعي.

علاوة على ذلك فإن التزام أفراد المجموعة التجريبية بمحتويات البرنامج المقدم ساعد على تحقيق الأهداف المرجوة وهذا ما أكدته دراسة (الحوري، 2009) والتي أشارت إلى أن التزام وتواظب أفراد المجموعة في مفردات البرنامج المقدم لهم يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة. كما أن البرنامج المقترح تضمن أسلوب التنويع والشمولية والتجديد والاستثمار الجيد للوقت في كل من التطبيقات التي وضعت فيه (كالألعاب الصغيرة، والتمرينات البدنية والتمثيلية، والقصص الحركية)، هذا إضافة لتوفر الأدوات والتجهيزات كالرسومات والملعب والشواخص والكرات والتي تعمل بدورها على تحفيز الأطفال على المشاركة الإيجابية والفعّالة في

بذل كل ما يستطيعون به لتنمية صفاتهم البدنية والحركية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الهوري، 2009)، (درويش، 2002)، (Kruger, 2003)، على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية الصفات البدنية والحركية فيها ولصالح المجموعة التجريبية. هذا فضلاً عن تواجد أنشطة ترويحية داخل البرنامج، تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية لدى الأطفال، خصوصاً في هذه المرحلة الحساسة التي يؤدي فيها استخدام مثل هذه الأنشطة الترويحية التي تستهدف هذه الصفات البدنية والحركية إلى حدوث تطورٍ وتنمية عند الطفل، واتفقت هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (النعمي، 2007). والتي أشارت إلى أن اشمال برامج التربية الحركية على الأنشطة الترويحية يعمل على تطوير وتنمية عناصر اللياقة الحركية في هذه المرحلة البنائية من عمر الطفل والسبب في ذلك يعود إلى أنها مرحلة تغلب عليها الأنشطة الطبيعية والحركية الأساسية للطفل.

الاستنتاجات:

في ضوء التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

5- أن البرنامج التدريبي المقترح، ساهم وبشكل إيجابي في تحسين الصفات البدنية والحركية لدى الأطفال.

6- قلة أعداد الكوادر التعليمية المؤهلة للعمل في دور رياض الأطفال.

7- وجود ضعف في استخدام برامج رياضية متخصصة في رياض الأطفال بمحافظة معان.

8- عدم توفر بيئات تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة لكي يتمكن الطفل من ممارسة الأنشطة بكل يسر وسهولة.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي:

5- ضرورة توفير وتطبيق برامج خاصة في رياض الأطفال وذلك لمساهمتها الكبيرة في إعداد وتنمية مهارات وقدرات الأطفال.

6- ضرورة زيادة الكادر التعليمي المؤهل والقادر على التعامل مع مثل هذه البرامج داخل رياض الأطفال.

7- ضرورة تعميم هذا البرنامج التدريبي على كافة مدارس رياض الأطفال في محافظة معان للاستفادة منه في تنمية قدرات الأطفال الحركية والبدنية.

8- ضرورة توفر البيئة أو المحيط الآمن والمناسب بشكل كبير لممارسة حصة التربية الرياضية.

أولاً: المراجع العربية والاجنبية:

1- الأزهرى، منى أحمد، وأبو هشيمة، منى سامح. (2012). التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

2- حسن، زكي محمد. (2004). تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.

3- حسن، سكينه شاكر. (2014). تأثير برنامج للتربية الحركية في تطوير التفكير الإبداعي لدى أطفال الرياض الذكور بعمر 4-5 سنوات. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، المجلد 20، العدد 86، العراق.

4- حسين، فاطمة ناصر. (2002). تطور النمو الحركي للذكور والإناث لسني ما قبل المدرسة (4-5) سنوات. مجلة التربية الرياضية، المجلد (11)، العدد (1)، جامعة بغداد، العراق.

5- الحوري، رنا إبراهيم. (2009). أثر برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

6- درويش، طارق عبد الرحمن. (2002). تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5) سنوات. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

7- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، ونصر الدين، سيد. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

8- أبو عبده، حسن السيد. (2011). تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الأساسية. ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية- مصر.

- 9- العمدة، أم هاشم عبد المطلب. (2014). المهارات الحركية والفنية لأطفال الروضة. (ط2)، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- 10- الكاتب، عفاف، وحسني، غادة. (2011). أثر استخدام القصص الحركية في تنمية التفكير الإبداعي لأطفال الروضة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد 3.
- 11- النعيمي، طلال نجم. (2007). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (10)، العدد (46)، جامعة الموصل.
- 12- محمد، فانتن إسماعيل. (2012). تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقة الذهنية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد السادس والسبعون، العراق.
- 13- هوارى، عوينتي هوارى (2014). أثر برنامج تعليمي للألعاب الحركية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي. رسالة ماجستير. جامعة حسيبة بن بوعلی_الشلف، وهران.
- 14- الويسي، نزار محمد. (2009). تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 15- Bohern, J, Valhov, E.(1989). Comparison of Motor Development in preschool Chidern. International Con Ference on Early Education and Development. Hong Kong.
- 16- Elliot, Gloria Horton. (1997). An Investigation into a Movement Education Program on Motor Creativity in Pre-School Children in Inclusive and General Physical Education Environments, Dissertaion, The Ohio State University, Available at:<http://proquest.umi.com>.
- 17- Howard, E. Correro, G.(1988). An Evaluation of the physical Development of Kindergarten student Mississppi . Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Education al Research Assciation U.S. Mississppi.

أهمية التدريب الرياضي والإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا

الإعلامي: إبراهيم يوسف يعقوب المدهون

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى دور التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي الفلسطيني في تطوير كرة اليد في ظل جائحة كورونا ، المنهج الوصفي بصورته المسحية ، حيث تكونت العينة من (124) فرداً من ذوي العلاقة بالرياضة في قطاع غزة ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، و تم اختيار (40) لاعباً و (26) حكماً و (23) مدرباً و (23) إدارياً و (12) من الإعلاميين الرياضيين ، إستخدمت الإستبانة كأداة لجمع البيانات حيث تضمنت الإستبانة أربعة محاور هي :

دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين و الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد و أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا و التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات ، وللإجابة على تساؤلات الدراسة استخدام الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية و الانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات الإستبانة ، واختبار التباين الأحادي (ANOVA Way One)، و معامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) ، وقد أظهرت النتائج إتفاق عينة البحث على أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا ، أوصى الباحث بضرورة الاستمرار في النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا ، كون النشاط الرياضي ضرورة للإعداد الفكري والعقلي والتربوي للفرد ، والإعلام الرياضي ضرورة تملئها رغبات وحاجات الأفراد لكسب المعرفة وبناء الأفكار الرياضية وتبادلها مع الآخرين ، والرياضة تستمد شعبيتها من التغطية الهائلة التي تحظى بها بفضل وسائل الإعلام و الاتصال .

**The importance of sports training and sports media in developing handball
in light of the Corona pandemic**

Abstract

788

This study aims to learn about the role of sports training and media Palestinian athlete in developing handball In the shadow of the Corona pandemic, Descriptive approach in his/her own image , Where the sample is formed from (124) Amember of the sports-related people in the Gaza Strip , They were chosen in the random manner, and (40) players, (26) referee, (23) coach and (23) were selected and (12) sports media, The resolution was used as a data collection tool, with the resolution having four axes:

Palestinian sports media for athletes, sports media, andSports media and its impact on the development of handball and The importance of continuing the sports training in the corona and Intense sports training during game compression .To answer questions of the study, the researcher uses computational averages and percentages And The stability equation for Alpha Kronbach (Alpha Cronbach), using statistical packages (SPSS) ، The results showed that the sample search was agreed to do so Athletic Training and Palestinian sports media are important for sports training and media The development of a handball under the Corona pandemic must be taken into account.

The researcher recommended that the sports activity should continue under the Corona pandemic, as the sports activity is necessary for the intellectual, mental and educational preparation of the individual.

Sports media must be dictated by the wishes and needs of individuals to gain knowledge, build ideas L and share them with others, and sport is popular with the enormous coverage it enjoys thanks to the media and the communication..

1 - التعريف بالبحث :**1 - 1 المقدمة :**

إن تاريخ الإعلام يعود إلى بداية وجود الإنسان، فالإنسان اجتماعي بطبعه يسعى إلى تبادل المعلومات والأفكار مع الآخرين بفطرته، إلا أن وسائل التبادل هي التي تغيرت مع مر العصور ، و الإعلام مكون أساسي لبنية المجتمع، وبالنظر لمكانة الرياضة في المجتمع فإن الإعلام الرياضي هو محور أساسي لنقل الحياة الرياضية بكل موضوعية وشمولية ، و الاستمرار في التدريب الرياضي يساعد على الحد من انتشار فيروس كورونا حيث يلعب دوراً مهماً و كبيراً في تعزيز مناعة الجسم و يساهم في تحسين الأداء لدى اللاعبين مما يساهم في تطوير المنظومة الرياضية و الإدارة الحديثة أصبح لزاماً عليها أن تتميز بالقدرة على التكيف مع التغير المستمر و التطور المتنامي في مختلف مجالات الحياة و منها إدارة المجال الرياضي (التدريب الرياضي) في مختلف المجتمعات , و ذلك من خلال اكتسابها أنماط تنظيمية مرنة و متداخلة و بما يتناسب مع طبيعة العمليات و الأدوار التي تؤديها .

1 - 2 مشكلة البحث :

لقد شهد العالم في عصرنا الحالي مشكلة طارئة و تغيير مفاجئ في مختلف مناحي الحياة بسبب جائحة فيروس كورونا , حيث خضعت جميع الدراسات لإيجاد حل سريع لتأقلم مع الوضع الراهن و كيفية الخروج من هذه المعضلة , و هنا ظهر دور الإعلام الرياضي في حث المجتمع الرياضي في التأقلم مع الوضع الراهن و توجيه المدربين على بذل مجهود مضاعف في التدريب من أجل تطوير كرة اليد في ظل جائحة كورونا و حث اللاعبين على الالتزام بالتدريبات الرياضية من اجل تطوير الأداء و مواكبة التطور الرياضي في العالم و التعايش مع الظروف الراهنة , و هذا ما يستدعي ضرورة وضع رؤية مقترحة للنهوض بكرة اليد , و من هذا المنطلق فإن المشكلة التي تعالجها هذه الدراسة يمكن صياغتها في السؤال الرئيس :

ما هي أهمية التدريب الرياضي والإعلام الرياضي في تطوير كرة اليد في ظل جائحة كورونا؟

تساؤلات الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية

1 - الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين ؟

2 - الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد ؟

3 - أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا ؟

4 - التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات ؟

1 - 3 أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة بشكل رئيس إلي وضع رؤية لمستقبل التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي من أجل تطوير كرة اليد في ظل جائحة كورونا من خلال :

1 - التعرف على الطرق و الأساليب التي يتبعها المدربين مع اللاعبين خلال جائحة كورونا .

2 - التعرف على برامج إعداد الجهاز الفني (مدير فني _ مساعده _ إداري _ أخصائي نفسي _ علاج طبيعى) .

3 - التعرف الإمكانيات المتوفرة (ميزانيات _ أدوات _ أجهزة _ منشآت) لتطبيق إستراتيجية التدريب الحديث .

4 - وضع رؤية مستقبلية للتدريب الرياضي بدولة فلسطين

5 - التعرف على رؤية الإعلام الرياضي في تطوير كرة اليد في خلال المقالات و التحقيقات الرياضية التي تهدف إلي تطوير أداء المدربين.

1 - 4 أهمية البحث :

تتبع أهمية البحث مما يترتب عليه من مساهمات ذات فائدة من الناحيتين العلمية والتطبيقية ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

1 - الأهمية العلمية:

1 - تكمن أهمية الدراسة كونها الدراسة الأولى في حدود علم الباحث التي تتناول مستقبل التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا.

2 - ترجع أهمية هذه الدراسة لوضع رؤية مستقبلية مشتركة ما بين التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في ظل جائحة كورونا.

3- تتبع أهمية الدراسة من أنها تناولت دراسة تطوير كرة اليد في ظل الأوضاع الراهنة التي يعيشها شعبنا كباقي شعوب العالم في ظل جائحة تفشي فيروس كورونا.

4 - تساهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على المعوقات في تطوير التدريب الرياضي في مجال كرة اليد.

2 - الأهمية التطبيقية :

1 - تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية القطاع الذي ستطبق عليه و هو الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد والأندية و المراكز و الأكاديميات الرياضية في قطاع غزة .

2 - تعد مخرجات هذه الدراسة مهمة للمدربين لتطبيق إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث للوصول للمستويات العالية .

3 - تزداد أهمية هذه الدراسة من خلال مساندة و دعم الإعلام الرياضي على ضرورة التأقلم مع الظروف الراهنة .

4 - يأمل الباحث في أن تسهم هذه الدراسة في تبني الدولة الاهتمام بالمجال التدريب الرياضي لعبة كرة اليد وتوجيه الإعلام الرياضي على زيادة الاهتمام بشر المقالات والتحقيقات الرياضية حول لعبة كرة اليد .

1 - 5 حدود الدراسة :

تم تحديد حدود الدراسة وفق الآتي :

الحد الموضوعي : سنتقصر هذه الدراسة على موضوع أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي تطوير المنظومة الرياضية في ظل جائحة كورونا _ كرة اليد _ الإمكانيات اللازمة _ مدربين حاصلين على شهادات دولية في مجال التدريب الرياضي .

الحد الزمني : سيتم تطبيق هذه الدراسة على العاملين بالمؤسسات الرياضية المرتبطة بالاتحاد الفلسطيني لكرة اليد في قطاع غزة _ فلسطين , خلال شهر مارس 2020م لغاية شهر أكتوبر 2020 م .

الحد البشري : ستشمل هذه الدراسة العاملين في اللجنة الاولمبية الفلسطينية و أعضاء مجلس إدارة و اللجان العاملة بالاتحاد الفلسطيني لكرة اليد و العاملين بمجال تدريب كرة اليد و نخبة من الإعلاميين الرياضيين .

1- 6 مصطلحات الدراسة :

1- التدريب الرياضي الحديث : هو العملية التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلي تنشئة اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي و القيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أفضل مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و العمل على تنميتها و تطويرها (البيك و اخرون 2009 : 25) .

2- إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث : تحقيق الوصول إلي الفورما الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية - البطولات في الرياضة التخصصية و العمل على الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة . (البيك و اخرون 2009 : 25) .

3- لعبة كرة اليد : تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها طابعها التنافسي الخاص والتي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية في ذلك كالتخطيط و التمير والاستقبال والتصويب ... الخ ، والتي بمثابة العمود الفقري لها وتلعب في ميدان طوله 40 م وعرضه 20 م مقسم إلى جزأين كل فريق له منطقة خاصة به ، في منها منطقة تسمى "منطقة سبعة أمتار " (المنطقة الحرة) وتنفذ الأخطاء من منطقة تسعة أمتار و راء سبع أمتار، مجموع اللاعبين داخل الملعب 14 لاعب ،سبعة لاعبين من كل فريق بالإضافة إلى حارس المرمى، يتكون كل فريق من 12 لاعب، خمسة احتياط والباقي داخل الملعب و تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة و التركيز على طول شوطي المقابلة .

4- المدرب : هو الرجل المناسب لتطوير، قيادة، إنجاح وديمومة أي فريق، بحيث تكون لديه الطريقة والأسلوب المناسبين في التلقين و التأثير على عملية التدريب و اختيار اللاعبين المناسبين كل حسب فاعليته داخل الملعب ، قوته وقوامه وسرعته في التنفيذ ، كلما توفرت هذه الشروط في المدرب، أعتبر مدرب ناجح يستطيع تحقيق الألقاب المنشودة .

5- الإعداد النفسي : هو الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب لتنمية الصفات الإرادية و الصفات الخلقية للاعب و التغلب على مخاوف المباراة ، و تلعب الصفات النفسية للاعب دوراً بارزاً و هاماً في حسن أداءه المباراة .

6-الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد : هي هيئة تتكون من الأندية الفلسطينية و مراكز الشباب الفلسطيني ، التي توافق على انضمامها للجهة الإدارية المختصة و الهيئات الرياضية الفلسطينية التي لها نشاط في لعبة ما

بقصد تنظيم و تنسيق هذا النشاط بينها و العمل على نشر اللعبة و رفع مستواها الفني . (منشورات خاصة , إصدار اللجنة الاولمبية الفلسطينية) .

7- مفهوم الإعلام الرياضي_: يشير كل من (خير الدين عويس , عطا حسن) إلى أن الإعلام الرياضي هو نشر الأخبار و المعلومات و الحقائق الرياضية و شرح القواعد و القوانين الخاصة بالألعاب و الأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع و تنمية وعيهم الرياضي . ((خير الدين عويس , عطا حسن 1998) .

8- الاتحاد الفلسطيني للإعلام الرياضي : هو منظمة أهلية غير ربحية تتمتع بشخصية اعتبارية مستقلة و تعود بالمنفعة العامة , و تشكل العام 2018 و مرخص ضمن الأصول , و مسجل بشكل قانوني و لمدو غير محددة , و يلتزم بالأنظمة و القوانين و اللوائح و المواثيق ذات الصلة الوطنية و القارية و الدولية بما في ذلك النظام الأساسي للاتحاد الدولي A.S.P.A و هو الجهة المسؤولة عن متابعة الإعلاميين الرياضيين الأعضاء في الوطن و الشتات و تغطية الأنشطة الرياضية ذات العلاقة بالمنظومة الرياضية الفلسطينية على المستويات : المحلية و القارية و الدولية بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة و بما يتفق و الأنظمة و التعليمات الرسمية الصادرة عن الجهات المنظمة .

1-7 الدراسات السابقة :

1-دراسة (كحيل , 2016) بعنوان " متطلبات تطبيق إستراتيجية تدريب الموارد البشرية في

الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية " .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة توافر متطلبات تطبيق إستراتيجية تدريب الموارد البشرية في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية .

وتكونت عينة الدراسة من * 114 * عضو من أعضاء الاتحادات الرياضية الفلسطينية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

وكانت نتائج الدراسة :

1: درجة توافر متطلبات تطبيق إستراتيجية تدريب الموارد البشرية في الاتحادات الرياضية الفلسطينية الجنوبية بوزن نسبي (60.63) بدرجة متوسطة.

2: درجة توافر متطلبات التخطيط للتدريب في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بوزن نسبي (65.21) بدرجة متوسطة.

3: درجة توافر متطلبات النظم والسياسات التدريبية في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بوزن نسبي (60.52) بدرجة متوسطة

4: درجة توفر متطلبات تدريب الإداريين في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بوزن نسبي (85.88) بدرجة متوسطة.

5: درجة توفر متطلبات تدريب المدربين في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بوزن نسبي (85.47) بدرجة متوسطة.

6: درجة توفر متطلبات تدريب الحكام في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بوزن نسبي (60.00) بدرجة متوسطة .

& :عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التقديرات لدرجة توافر متطلبات تطبيق إستراتيجية تدريب الموارد البشرية في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية تعزى لمتغيرات : (العمر ، المؤهل العلمي ، عدد سنوات الخدمة ، طبيعة العمل) ، في المقابل وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير : (نوع الاتحاد) .

وأوصت الدراسة ب :

1:اهتمام جميع الاتحادات بإعداد المقترحات الدراسية والبحثية التي تخدم برامج التدريب والتي تساهم في الارتقاء بالكادر البشري في جميع الاتحادات .

2: تنظيم الاتحادات دورات تأهيلية وتطويرية محلية وعربية ودولية للإداريين والحكام والمدربين.

3: اختيار الإداريين في الاتحادات وفق مؤهل علمي وخبرات متعددة ودورات تدريبية .

2/ دراسة مهند فيصل سليمان (تأثير طريقنا التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة و أثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة اليد) تم إجراء الدراسة على شباب نادي البصرة الرياضي.

و في ضوء الدراسات السابقة يمكن تلخيصها بما يلي

1 إستخدمت غالبية الدراسات المنهج الوصفي بإحدى صورة المسيحة .
 2 أعتمدت غالبية الدراسات السابقة على الأستبانة كأداة لجمع البيانات
 و بإلقاء الضوء على الدراسات السابقة أو الأبحاث السابقة يري الباحث أن هذه الدراسة تميزت عن الدراسات
 السابقة الأخرى بما يلي :

- دراسة دور الإعلام الرياضي في دعم و مساندة لعبة كرة اليد من خلال التقارير و تحقيقات و
 التغطية الإعلامية لكافة بطولات كرة اليد .
- قيام الباحث ببناء أستبانة خاصة لقياس دور التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة
 كرة اليد في ظل جائحة كورونا و يحتوي على أربع أبعاد (الإعلام الرياضي بالنسبة للرياضيين ,
 الإعلام الرياضي في تغطية الأخبار الرياضية التي تسبق البطولة " فترة الإعداد " , دور المدرب
 الرياضي في تزويد الإعلامي الرياضي بالمعلومات حول اللعبة لتغطيتها بشكل علمي مدروس و
 مبنى على المعلومات الدقيقة , دور التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تهيئة اللاعبين بدنياً و
 فنياً و ذهنياً في ظل جائحة كورونا .

2 - إجراءات الدراسة :

قام الباحث في هذه الدراسة بتناول عرضاً للخطوات و المراحل وفقاً للمنهج العلمي , من خلال تحديد مجتمع
 الدراسة و عينته , و الأدوات المستخدمة و متغيرات الدراسة المستقلة , و إجراءات التحقق من صدق الأداة و
 ثباتها , و الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات المتعلقة باستجابة أفراد العينة على أسئلة
 الدراسة و اختبار فرضياتها .

2 - 1 منهجية الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة و المعلومات المطلوبة لتحقيق أهدافها , ستعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي
 التحليلي من حيث جمع المعلومات , حيث سيتم استخدام المصادر الثانوية كالمراجع و الدوريات و المجالات
 العلمية المحكمة و الدراسات السابقة في هذا المجال , و من خلال استخدام المصادر الأولية متمثلاً في
 الاستبيان , و ذلك تماشياً مع متطلبات الدراسة , و من ثم تحليلها الدراسة , و الوصول إلي النتائج و

المؤشرات التي تضعنا أمام حقائق الحالة محل الدراسة و الأغراض التحليل و تحقيق أهداف الدراسة سيتم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

و يعتبر المنهج الوصفي التحليلي من البحوث الكمية , و الذي يعنى في وصف الحالة وصفاً دقيقاً , و يعنى المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل الباحث فيها.(_الأغا و الأستاذ 2003:83) .

3 - 2 مجتمع الدراسة :

تمثل المجتمع الأصلي للدراسة من (اللاعبين , و الحكام , و المدربين , و الإداريين , و الإعلاميين الرياضيين) في قطاع غزة .

4 - 2 عينة الدراسة :

تكونت العينة من (124) فرداً , و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية , و الجدول رقم (1) يوضح وصف أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة , و بعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة , تبين للباحث أن عدد الاستبيانات المستردة الصالحة و التي خضعت للتحليل الإحصائي (124) أستبانة , و الجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الصفة و يظهر أن نسبة 32.3 % من اللاعبين , و نسبة 21% من الحكام , و نسبة 18.5 % من المدربين , و نسبة 18.5 من الإداريين , و نسبة 9.7 % من الإعلاميين الرياضيين .

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الصفة	لاعب	40	32.3 %
	حكم	26	21%
	مدرب	23	18.5 %
	إداري	23	18.5 %
	إعلامي رياضي	12	9.7%

5 - 2 أداة الدراسة :

قام الباحث باستخدام الاستبان كأداة لجمع البيانات و المعلومات و قد تم تصميم الإستبان وفقاً للخطوات التالية :

1-مراجعة الأبحاث و الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الإعلام الرياضي و التدريب في كرة اليد والأدوات المستخدمة في هذه البحوث والدراسات و منها دراسة (دراسة (كحيل , 2016) , دراسة (نوفل محمد محمود الحيايى الموسومة) .

2- و تم تحديد مجالات و فقرات الاستبان بصورتها الأولية حيث اشتملت على (36) فقرة , و من ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين و الخبراء في المجال الرياضي , مكونه من 5 خبراء من حملة الدكتوراه و ذلك من أجل التأكد من مناسبة الفقرات لكل مجال و صياغة الفقرات و حذف أو تعديل أو إضافة بعض الفقرات وفق ما يروونه مناسباً .

3- تم إجراء التعديلات الأولية كما رآها المحكمون حيث تم حذف و تعديل و إضافة بعض الفقرات و من ثم تم إعادة صياغة الاستبان بصورتها النهائية حيث اشتملت على 30 فقرة وزعت على أربعة محاور هي :

المحور الأول : دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين وعدد فقراته 8 فقرات .

المحور الثاني : الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد وعدد فقراته 7 فقرات .

المحور الثالث : أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا و عدد فقراته 8 فقرات .

المحور الرابع : التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات وعدد فقراته 7 فقرات .

4- تكون سلم الإجابة للاستبان من خمسة استجابات و هي :

(دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)

5- طلب من المشاركين وضع إشارة (X) في العمود المناسب .

6- تم اعتماد الدرجات التالية حتى تكون الفترات بين الدرجات متساوية :

(منخفضة 2.33 فأقل، متوسطة 2.34-3.67، عالية 3.68) و لبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة , و تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها , و تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة .

2-6 المعاملات العلمية للدراسة :

أولاً: معامل صدق الأداة:

قام الباحث بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية و من ثم تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوى الاختصاص و الخبرة , و الذين أبدوا بعض الملاحظات حولها , و تم توزيع العينة الاستطلاعية و الخروج بالنتائج و وفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية و الملحق رقم (1) يعرض الإستبانة بصورتها النهائية , و من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضا بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة , و أتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة و يدل على أن هناك التصاق داخلي بين الفقرات و الجدول (2) بين ذلك .

جدول (2) نتائج معامل ارتباط بيرسون لمصفوفة ارتباط فقرات دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين . استمارة دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين

الرقم	قيمة R	الدلالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدلالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدلالة الإحصائية
1	.365**0	0.000	11	.750**0	0.000	21	.819**0	0.000
2	.485**0	0.000	12	.699**0	0.000	22	.708**0	0.000
3	.504**0	0.000	13	.753**0	0.000	23	.745**0	0.000
4	.487**0	0.000	14	.765**0	0.000	24	.672**0	0.000
5	.405**0	0.000	15	.647**0	0.000	25	.720**0	0.000
6	.633**0	0.000	16	.752**0	0.000	26	.726**0	0.000
7	.579**0	0.000	17	.749**0	0.000	27	.840**0	0.000
8	.716**0	0.000	18	.755**0	0.000	28	.725**0	0.000
9	.787**0	0.000	19	.752**0	0.000	29	.655**0	0.000
10	.788**0	0.000	20	.620**0	0.000	30	.739**0	0.000

ثانياً : معامل ثبات الأداة :

قام الباحث من التحقق من ثبات الأداة من خلال حساب بثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا و كانت الدرجة الكلية لدور الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين " 960. " , و هذه النتيجة تشير إلي تمتع هذه الأداة بثبات يفوي بأغراض الدراسة .

هذا و قد أشارت ميلر " MILLAR" إلي أنه اذا كان معامل الارتباط أكثر من 60 % فإنه يعتبر معامل ثبات عالي يمكن الوثوق به عند إجراء الدراسات العلمية و بناء على ذلك تعتبر معامل الارتباط في هذا البحث مناسبة لهذه الدراسة و الجدول (3) يبين معامل الثبات للمجالات و الدرجة الكلية.

جدول (3) نتائج معامل الثبات للدرجة الكلية ومجالات دور أهمية التدريب الرياضي والإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا

الرقم	المجال	معامل الثبات
1	الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين	0.860
2	الإعلام الرياضي وتأثيره على تطوير كرة اليد	0.901
3	أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا	0.914
4	التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات	0.907
	الدرجة الكلية	0.960

المعالجة الإحصائية:

تم تحديد عينة الدراسة وقام الباحث بتطبيق الأداة على (130) من أفراد عينة الدراسة، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبانات من أفراد العينة بعد إجاباتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحث أن عدد الاستبانات المستردة الصالحة والتي خضعت للتحليل الإحصائي: (124) إستبانته ، وتم استخدام المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار التباين الأحادي للمقارنات البعديه ، (LSD) واختبار ،(One Way ANOVA) ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا وذلك باستخدام الرزم الإحصائية ،(Cronbach Alpha) (Statistical Package For Social Sciences- SPSS) عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين ؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة التي تعبر عن دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين. والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة التي تعبر عن دور أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين	2.64	.8200	متوسطة
2	الإعلام الرياضي وتأثيره على تطوير كرة اليد	42.3	.9260	متوسطة
3	أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا	62.3	.8990	متوسطة
4	التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات	12.3	5.990	منخفضة
	الدرجة الكلية	22.4	7.790	متوسطة

ويلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين (لدى الرياضيين أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية 2.42) وانحراف معياري (7.790) وهذا يدل على أن مستوى دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي للرياضيين جاءت بدرجة متوسطة. ولقد حصل مجال الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين على أعلى متوسط حسابي ويليه مجال الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد ويليه مجال أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا ، ومن ثم مجال التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات. وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات دور الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين . والجدول رقم(5) يوضح ذلك .

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدور الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين.

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الإعلام الرياضي بالصحف والمجلات يقوم بنشر المقالات والتحقيقات الرياضية عن كرة اليد.	3.08	1.101	متوسطة
2	الإعلام الرياضي بالإذاعة يقوم بنشر أهمية التدريب الرياضي لكرة اليد.	2.89	1.163	متوسطة
3	الإعلام الرياضي بالتلفاز بنشر فيديوهات عن لعبة كرة اليد.	2.87	1.256	متوسطة
4	الإعلام الرياضي بالإنترنت يقوم بنشر أهمية كرة اليد	2.73	1.148	متوسطة
5	يجب أن يكون برامج رياضية يومية متخصصة بالتلفاز بنشر لعبة كرة اليد.	2.67	1.241	متوسطة
8	يسهم الإعلام الرياضي والتدريب الرياضي في المحافظة على مستوى اللاعبين.	2.60	1.167	متوسطة
6	هناك مطبوعات بالصحافة الرياضية الفلسطينية تحث على الاهتمام بلعبة كرة اليد.	2.26	1.066	منخفضة
7	هناك برامج رياضية في التلفاز متخصصة فقط في الحديث عن كرة اليد.	2.05	1.073	منخفضة
	الدرجة الكلية	2.6442	.820380	متوسطة

ويلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور الإعلام الرياضي الفلسطيني والتدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين في ظل جائحة كورونا لديهم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.64) وانحراف معياري (0.820) وهذا يدل على أن درجة دور الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين في ظل جائحة كورونا لديهم جاءت بدرجة متوسطة. كما وتشير النتائج في الجدول رقم (5) أن (6) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " الإعلام الرياضي بالصحف والمجلات يقوم بنشر المقالات و التحقيقات الرياضية عن كرة اليد " على أعلى متوسط حسابي (3.08)، يليها فقرة " الإعلام الرياضي بالإذاعة يقوم بنشر أهمية التدريب الرياضي لكرة اليد . " بمتوسط حسابي (2.89). وحصلت الفقرة " هناك

برامج رياضية في بالتلفاز متخصصة فقط في الحديث عن كرة اليد. " على أقل متوسط حسابي (2.05)، يليها الفقرة " هناك مطبوعات بالصحافة الرياضية الفلسطينية تحت على الاهتمام بلعبة كرة اليد. " بمتوسط حسابي (2.26) وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد. والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
2	الإعلام الرياضي الفلسطيني يساعد اللاعبين على الانخراط في التمارين	2.51	1.266	متوسطة
1	الإعلام الرياضي الفلسطيني ينشر معلومات عن كيفية الوقاية من فيروس كورونا	2.44	1.232	متوسطة
4	الإعلام الرياضي يوضح أهمية التمارين الفنية و الذهنية و البدنية	2.35	1.211	متوسطة
7	التدريب الرياضي يشدد على عدم استخدام اللعب العنيف أو السلوك المشين مع لاعبي الفريق المنافس	2.35	1.090	متوسطة
5	التدريب الرياضي يقدم معلومات حول أداء التمارين المنزلية	2.26	1.168	منخفضة
6	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يوضح أهمية أن يضع اللاعب في ذهنه الأداء بشكل جيد أكثر من تركيزه على تحقيق الفوز	2.26	1.096	منخفضة
3	الإعلام الرياضي الفلسطيني يبرز أهمية التمارين الرياضية المنزلية للحصول على اللياقة	2.20	1.112	منخفضة
	الدرجة الكلية	42.3	.9260	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد.

أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.34) وانحراف معيار (.9260) وهذا يدل على أن درجة دور الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد.

جاءت بدرجة متوسطة. كما وتشير النتائج في الجدول رقم (6) أن (4) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، و(3) فقرات جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " الإعلام الرياضي الفلسطيني يساعد اللاعبين على

الانخراط في التمارين " على أعلى متوسط حسابي (2.51)، يليها فقرة " الإعلام الرياضي الفلسطيني ينشر معلومات عن كيفية الوقاية من فيروس كورونا " بمتوسط حسابي (2.44). وحصلت الفقرة " الإعلام الرياضي الفلسطيني يبرز أهمية التمارين الرياضية المنزلية للحصول على اللياقة " على أقل متوسط حسابي (2.20)، يليها الفقرة " الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات حول أداء التمارين المنزلية " والفقرة " الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يوضح أهمية أن يضع اللاعب في ذهنه الأداء بشكل جيد أكثر من تركيزه على تحقيق الفوز " بمتوسط حسابي (2.26) وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال دور أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا ، والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدور أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الإعلام الرياضي الفلسطيني يقدم معلومات تبرز أهمية دور المدربين في التواصل مع اللاعبين	2.47	1.078	متوسطة
8	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح الالتزام بالإجراءات الوقائية و عدم الاستهانة بفيروس كورونا	2.43	1.098	متوسطة
7	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية متابعة التعليمات الصادر عن اتحاد اللعبة	2.40	1.153	متوسطة
6	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات عن أهمية عدم الاحتكاك المباشر أثناء المباريات	2.37	1.220	متوسطة
2	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يشدد على عدم التذمر من الإجراءات الوقائية	2.34	1.202	متوسطة
3	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح شروط التباعد و عدم الاحتكاك أثناء التدريب	2.32	1.179	منخفضة

منخفضة	1.136	2.27	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية تواجد الجماهير في المدرجات مع أتباع بروتوكول السلامة	4
منخفضة	1.037	2.27	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم برنامج تدريبي للاعبين أثناء جائحة كورونا	5
متوسطة	.8990	62.3		الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.36) وانحراف معياري (0.8990). وهذا يدل على أن درجة دور الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي أثناء جائحة كورونا جاءت بدرجة متوسطة، كما وتشير النتائج في الجدول رقم (7) أن (5) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، و(3) فقرات جاءت بدرجة منخفضة، وحصلت الفقرة (الإعلام الرياضي الفلسطيني يقدم معلومات تبرز أهمية دور المدربين في التواصل مع اللاعبين على أعلى متوسط حسابي (2.47) وحصلت الفقرة (5) : (الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم برنامج تدريبي للاعبين أثناء جائحة كورونا (والفقرة 4) الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية تواجد الجماهير في المدرجات مع أتباع بروتوكول السلامة) على أقل متوسط حسابي (2.27)، يليها الفقرة 3 (الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح شروط التباعد و عدم الاحتكاك أثناء التدريب) بمتوسط حسابي (2.32) وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال دور التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات. والجدول رقم (8) يوضح ذلك .

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدور التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
3	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية عدم مصافحة المنافس بعد انتهاء المباراة	2.39	1.286	متوسطة
4	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية	2.36	1.302	متوسطة

			الإشادة بالزملاء بعد المباراة	
متوسطة	1.339	2.36	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية الإشادة بمستوى الفريق المنافس وعدم التقليل من شأنه لدى وسائل الإعلام المختلفة عقب المباراة .	7
منخفضة	1.120	2.31	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات عن كيفية عدم الاعتراض على قرارات الحكام	2
منخفضة	1.182	2.30	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات عن كيفية الاستمتاع بالفوز بعد المباراة	1
منخفضة	1.281	2.30	الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يحذر اللاعبين من مصافحة الحكام بعد انتهاء المباراة بغض النظر عن نتيجة اللقاء	5
منخفضة	1.162	2.15	الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يحذر اللاعبين من تبادل (الفانلات) بعد انتهاء المباراة	6
منخفضة	5.990	12.3	الدرجة الكلية	

ويلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.31) وانحراف معياري (5.990) وهذا يدل على أن درجة دور التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات جاءت بدرجة منخفضة , كما وتشير النتائج في الجدول رقم (8) أن (3) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، و(4) فقرات جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة: (الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية عدم مصافحة المنافس بعد انتهاء المباراة) على أعلى متوسط حسابي (2.39)، يليها فقرة: (الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية الإشادة بالزملاء بعد المباراة) والفقرة: (الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح أهمية الإشادة بمستوى الفريق المنافس وعدم التقليل من شأنه لدى وسائل الإعلام المختلفة عقب المباراة) بمتوسط حسابي (2.36) وحصلت الفقرة: (الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يحذر اللاعبين من تبادل (الفانلات) بعد انتهاء المباراة) , على أقل متوسط حسابي (2.15)، يليها الفقرة (الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يحذر اللاعبين من مصافحة الحكام بعد انتهاء المباراة بغض النظر عن نتيجة اللقاء)

والفقرة: (الإعلام الرياضي و التدريب الرياضي يقدم معلومات عن كيفية الاستمتاع بالفوز بعد المباراة)
بمتوسط حسابي (2.30)

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq @$) لدور أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين ، الحكام ، المدربين ، الإداريين ، الإعلاميين الرياضيين) ؟
ولإجابة عن هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضية الصفرية التالية :
نتائج الفرضية الصفرية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq @$) أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين ، الحكام ، المدربين ، الإداريين ، الإعلاميين الرياضيين) ولفحص الفرضية الصفرية السابقة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين ، الحكام ، المدربين ، الإداريين ، الإعلاميين الرياضيين). والجدول رقم (9) يوضح ذلك .

جدول (9) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لدور أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين ، الحكام ، المدربين ، الإداريين ، الإعلاميين الرياضيين)

المجال	عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإعلام الرياضي الفلسطيني بالنسبة للرياضيين	لاعب	40	2.5500	.953150
	حكم	26	2.8365	.656480
	مدرب	23	2.3152	.646090
	إداري	23	2.6250	.689820
	إعلامي رياضي	12	3.2083	.919070
الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد	لاعب	40	2.6071	1.08544
	حكم	26	1.9286	.808370

.857940	2.1988	23	مدرب	
.488230	2.1491	23	إداري	
.885100	2.9643	12	إعلامي رياضي	
1.03929	2.6250	40	لاعب	أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا
.830040	2.0721	26	حكم	
.819230	2.2554	23	مدرب	
.457700	1.9946	23	إداري	
.845830	2.9792	12	إعلامي رياضي	
1.10963	2.5679	40	لاعب	التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات
.886390	1.9341	26	حكم	
.944410	2.2298	23	مدرب	
.799950	2.0124	23	إداري	
.757050	2.9881	12	إعلامي رياضي	
.986570	2.5875	40	لاعب	الدرجة الكلية
.611140	2.2103	26	حكم	
.715050	2.2522	23	مدرب	
.472040	2.2029	23	إداري	
.741390	3.0389	12	إعلامي رياضي	

ويلاحظ من الجدول رقم (9) وجود فروق ظاهره في دور أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين، الحكام، المدربين، الإداريين، الإعلاميين الرياضيين)، ولمعرفة دلالة (one way) الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي كما يظهر في الجدول التالي: (ANOVA)

جدول (10): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في دور أهمية التدريب الرياضي و الإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين، الحكام، المدربين، الإداريين، الإعلاميين الرياضيين).

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الإعلام الرياضي	بين المجموعات	7.634	4	1.908	3.022	.0210

		.6320	119	75.149	داخل المجموعات	الفلسطيني بالنسبة للرياضيين
			123	82.783	المجموع	
.0030	4.262	123	4	13.230	بين المجموعات	الإعلام الرياضي و تأثيره على تطوير كرة اليد
		.7760	119	92.341	داخل المجموعات	
			123	105.570	المجموع	
.0020	4.427	3.222	4	12.887	بين المجموعات	أهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا
		.7280	119	86.593	داخل المجموعات	
			123	99.479	المجموع	
.0050	3.878	3.509	4	14.036	بين المجموعات	التدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات
		.9050	119	107.666	داخل المجموعات	
			123	121.703	المجموع	
.0070	3.679	2.148	4	8.594	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		.5840	119	69.493	داخل المجموعات	
			123	78.087	المجموع	

ويلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (3.689) ومستوى الدلالة (0.05) أي أنه $0.007 \leq \alpha$ وهي أقل من مستوى الدلالة) توجد فروق دالة إحصائية في دور أهمية التدريب الرياضي والإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغير عينة الدراسة (اللاعبين، الحكام، المدربين، الإداريين، الإعلاميين الرياضيين)، وكذلك لجميع المجالات، وبذلك تم رفض الفرضية الأولى. وكانت الفروق بين الإعلامي الرياضي والحكم، لصالح الإعلامي الرياضي، وبين الإعلامي الرياضي والمدرب، لصالح الإعلامي الرياضي وبين الإعلامي الرياضي والإداري، لصالح الإعلامي الرياضي.

الاستنتاجات:

إن من النتائج سابقة الذكر يتبين اتفاق عينة البحث على أنه أهمية التدريب الرياضي والإعلام الرياضي في تطوير لعبة كرة اليد في ظل جائحة كورونا ويجب أن يراعى أربعة عوامل

دور الإعلام الرياضي الفلسطيني والتدريب الرياضي بالنسبة للرياضيين والإعلام الرياضي وتأثيره على تطوير كرة اليد وأهمية استمرار التدريب الرياضي في ظل جائحة كورونا والتدريب الرياضي المكثف أثناء ضغط المباريات

ولتحقيق الأربعة عوامل يجب ما يلي:

1. تركيز الإعلام الرياضي بالتلفاز والإذاعة و الصحف والمجلات والإنترنت على مواصلة التدريبات الرياضية.
2. يجب أن ينشر الإعلام الرياضي الفلسطيني التقارير و التحقيقات الرياضية عن تطوير كرة اليد.
3. يجب أن يساعد الإعلام الرياضي الفلسطيني على نشر قوانين و اللوائح الخاصة بكرة اليد.
4. يجب أن يشدد التدريب الرياضي على الالتزام بالتدريبات الرياضية لتطوير المهارة البدنية و الذهنية.
5. يجب أن يقدم التدريب الرياضي المعلومات عن كيفية التعامل مع ظروف طارئة مثل جائحة كورونا.
6. يجب أن يقدم الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب معلومات عن عدم مصافحة الحكام و اللاعبين بعد انتهاء المباراة بغض النظر عن نتيجة اللقاء بسبب فيروس كورونا.
7. يجب أن يقدم الإعلام الرياضي و التدريب معلومات توضح أهمية الإشادة بمستوى المنافس وعدم التقليل من شأنه لدى وسائل الإعلام المختلفة عقب المباراة.
- 8- الإعلام الرياضي الفلسطيني و التدريب الرياضي يقدم معلومات توضح الالتزام بالإجراءات الوقائية و عدم الاستهانة بفيروس كورونا

التوصيات:

في ضوء النتائج يوصي الباحث بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام في تطوير لعبة كرة اليد أثناء جائحة كورونا وبعدها والاستفادة من الإمكانيات المتاحة، والاستمرار في التدريب الرياضي والتعامل مع ضغط المباريات.
2. ضرورة استحداث برنامج عملي لتأهيل الكادر الإعلامي الرياضي والتدريب الرياضي لمواكبة التطورات الحديثة في مجال الإعلام الرياضي والتدريب الرياضي من شأنها خلق وعي لدى الأسرة الرياضية مجتمعة وتطوير مستوى اللاعبين.

3. إجراء مزيداً من البحوث والدراسات لتصويب أوضاع الإعلاميين الرياضيين و المدربين وفق رؤى مهنية وطنية لإنجاز عمل وطني يهدف بالدرجة الأولى إلى إعادة كيان الإعلام الرياضي و المدرب الرياضي بقوة إلى الساحة المحلية والإقليمية والدولية.

قائمة المصادر والمراجع:

- وليد - شاهين - مجلد 44 عدد 4 , ملحق 2 , 2017 , دور الإعلام الرياضي الفلسطيني في إشاعة العب النظيف لدى الرياضيين، دراسات العلوم التربوية.
- كحيل - محمود (2016) (متطلبات تطبيق إستراتيجية تدريب الموارد البشرية في الاتحادات الرياضية الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية , رسالة ماجستير غير منشورة , أكاديمية الإدارة و السياسة .
- دراسة مهند فيصل سليمان (تأثير طريقنا التدريب الفترى المرتفع الشدة والتكرارى في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكره اليد) رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية , 2004
- الحسين زكراوى، عامر رنان، عامر شويطر، أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كره اليد، جامعة زيان عاشور الجلفه - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة . 2016 / 2017
- عزه محمد كاشف: الإعداد النفسى للرياضيين - دار الفكر العربى - القاهرة - 1991 , ص 178

تأثير استعمال تمارينات القيناج لتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة للاعبي المبارزة بالأسلحة الثلاث

أ.د عبد الكريم فاضل عباس جامعة بغداد

أ.د عبد الهادي حميد مهدي جامعة بغداد

ملخص البحث

تتميز الألعاب الرياضية بتدريبات متنوعة وفقا لمتطلبات كل رياضة أو فعالية والمبارزة واحدة منها , لها متطلباتها الخاصة حيث تتنافس الدول في الوصول للانجاز العالي في المنافسات الدولية والأولمبية ولكل دولة اساليبها وطرائقها الخاصة وفقا لخبراتها وتجاربها في هذا المجال فضلا عن تميز البعض من هذه الدول في سلاح معين دون الآخر مثل المدرسة الفرنسية حيث أن قانون رياضة المبارزة يكون العمل فيه باللغة الفرنسية وقد استخدمت تمارينات وتدريبات خاصة لمنتخباتها الوطنية تعد تدريبات القيناج واحدة منها حيث ارتتا الباحثان تطبيق هذه التمارينات على لاعبي المنتخب الوطني بالأسلحة الثلاث لمعرفة تأثيرها ودورها في بعض القدرات الخاصة بالمبارزة بقصد الارتقاء بمستوى لاعبيننا وقد استغرقت هذه التمارينات مدة (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا وقد خرج الباحثان بنتائج ايجابية حيث تبين هناك تأثيرات معنوية على تحمل السرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين وعضلات الظهر والبطن مما يوصي الباحثان باستخدامها في مراحل الاعداد الخاص للاعبي المنتخبات الوطنية بالمبارزة.

Using of The Gainage exercises to develop the strength and speed of the fencing players (Foil- Epee- Sabre)**Abstract**

Sports are characterized by various exercises according to the requirements of each sport or activity and fencing is one of them, have their own requirements where countries compete in achieving high achievement in international and Olympic competitions and each country its own methods and methods according to its expertise and experience in this field as well as the excellence of some of these countries in a particular weapon Without the other, such as the French

school, where the law of sport fencing work in the French language has been used exercises and special training for national teams is one of the training exercises Gainage one of them where the researchers decided to apply these exercises to the players of the national team of Iraq These exercises took a period of (10) weeks and by (3) training units a week, the researchers came out with positive results where there were significant effects on the endurance of speed and strength of the arms, legs and back muscles and abdomen Which recommends the researchers to use in the periods of special preparation for national team players (Seniors – Juniors) fencing (Foil – Epee– Sabre).

المقدمة

أصبحت عملية التدريب الرياضي في العصر الحديث تخضع للتخطيط العلمي لإعداد الفرد الرياضي ، وتهتم بأدق التفاصيل في جوانب الإعداد المختلفة سواء كان ذلك يرتبط بالإعداد البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي ، وذلك للوصول بالفرد الرياضي إلي الفورمة الرياضية التي تتيح له الاشتراك في المنافسات بمستوي متميز .

ان التطور في الأونة الأخيرة لتحقيق الانجازات الرياضية وللاعبين غير معروفين وترتيبهم ضمن اللاعبين المصنفين بتسلسل بعيد عن المراكز التي تقع ضمن الربع الأول للاتحاد الدولي ولبلدان فقدت الصدارة في مختلف المنافسات مما دفعها للبحث عن تمرينات حديثة غير معروفة للغير لتستخدمها وتحقق من خلالها ما تصبو اليه وهو التربع على عرش البطولات والاسومة وهذا ما دفع الباحثان لمواصلة الدعم والتطور الحاصل وأضافا ما هو جديد للعملية التدريبية اعتمادا على الأسس العلمية واستخدام الطرائق المختلفة لعملية التدريب الرياضي وتنمية الصفات البدنية الخاصة والذي له الدور المهم في تنمية مستوى اللاعب وانجازه وما هو هذا العمل الامك وخبرة تضاف الى خبرات وتجارب المدربين حيث يمكن الاستعانة والاستفادة من تجارب الآخرين لاختصار الزمن في تحقيق الوصول للإنجاز العالي فضلا عن اغناء المدربين ومكتباتنا الرياضية في كيفية التوصل لحل خصوصا في مجال الألعاب الرياضية وقد أقدم

الباحثان على انجاز هذا البحث محاولة في تطبيق تجربة المنتخب الوطني الفرنسي للمبارزة للتعرف على نتائجها باختلاف البيئة ومستوى العينة حيث كلنا يعلم ما وصل اليه الفرنسيون من انجازات على صعيد رياضة المبارزة بالأسلحة الثلاث . ان لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل في ضوء مكونات الحمل التدريبي وفي ضوء الصفة البدنية الخاصة، لذا فان صفة التحمل ترتبط مع بعض الصفات الاخرى (كالسرعة، والقوة) وبنسب مختلفة لنوع النشاط الرياضي المتخصص لكي تصبح قدرة تتميز باستمرار الاداء الحركي بالسرعة او القوة او كلاهما ولفترة زمنية معينة والحفاظ على مستوى سرعة الاداء وبمستوى عال للاداء المهاري وزيادة عدد مرات الهجوم الفعال (ابو العلا احمد عبد الفتاح:1997).

الطريقة والأدوات

المنهج

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بهذا البحث وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة مشكلة البحث، البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات اخرى فانه يُعد منهج الباحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث. (محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب:1999).

العينة

تكونت عينة البحث من لاعبي المبارزة بالأسلحة الثلاث وكان عددهم (30) لاعبا بعد أن تم استبعاد اللاعبين الذين تغيبوا عن الحضور لأكثر من وحدتين تدريبيتين وقد كان الاختيار عمدياً لأن البحث محدد ومصمم على لاعبي المبارزة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبارات تحمل السرعة

1-1 اختبار تحمل السرعة للذراعين (شناو) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (30) ثانية حيث يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة والكاملة خلال الزمن المحدد للاختبار (علي سلمان عبد الطرقي: 2013) .

1-2 اختبار تحمل السرعة للرجلين (القفز الزوجي الجانبي من فوق مسطبة لمدة (30) ثانية حيث يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة) (عبدالكريم فاضل (واخرون) : تحت الطبع).

1-3 اختبار تحمل السرعة لعضلات الظهر (باك أرج) لمدة (30) ثانية حيث يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة (علي سلمان عبد الطرقي: 2013) .

1-4 اختبار تحمل السرعة لعضلات البطن لمدة (30) ثانية (رفع الجذع من وضع الرقود) يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة (علي سلمان عبد الطرقي: 2013) .

2- اختبارات تحمل القوة

2-1 اختبار تحمل القوة للذراعين (شناو) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (60) ثانية حيث يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة والكاملة خلال الزمن المحدد للاختبار(علي سلمان عبد الطرقي:2013).

2-2 اختبار تحمل القوة للرجلين (القفز الزوجي الجانبي من فوق مسطبة لمدة (60) ثانية حيث يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة (عبدالكريم فاضل (واخرون) : تحت الطبع).

2-3 اختبار تحمل القوة لعضلات الظهر (باك أرج) لمدة (60) ثانية حيث يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة (علي سلمان عبد الطرقي: 2013) .

2-4 اختبار تحمل القوة لعضلات البطن لمدة (60) ثانية (رفع الجذع من وضع الرقود) يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة (علي سلمان عبد الطرقي: 2013) .

الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية في يومي (الخميس والجمعة) الموافق (1-2/ 11/ 2018) على مدى يومين حيث تم في اليوم الأول اجراء اختبارات تحمل السرعة وفق نفس التسلسل المعروف في الجدول (1) أما اختبارات تحمل القوة فقد تم تنفيذها في اليوم الثاني من أيام التدريب المثبتة للاعبين المنتخب الوطني.

تمارين القيناج : هي مجموعة من التمرينات وعددها (11) تمرين تشمل جميع عضلات الجسم تقريبا حيث يكون تنفيذها بزمان عمل هو (1) دقيقة وراحة مساوية لزمان الأداء يمكن تكرارها بمجموعة واحدة أو أكثر تصل الى (3) في الوحدة التدريبية الواحدة تبعا لمستوى اللياقة البدنية للاعبين رغم ذلك فقد قام الباحثان

بإجراء بعض التغييرات من حيث زمن العمل والراحة للتمرينات حيث كانت الوحدات التدريبية للأسبوعين الأول والثاني بزمن عمل وراحة (30)

ثانية أما في الأسبوعين الثالث والرابع فقد كان فيهما زمن العمل والراحة هو (45) ثانية أما الأسابيع الست الأخيرة فقد وصل زمن العمل للراحة الى (1) دقيقة (60) ثانية.

تم تطبيق التمرينات على لاعبي المنتخب الوطني لمدة عشرة أسابيع وفي كل اسبوع ثلاث وحدات تدريبية مدة الوحدة التدريبية الواحدة هو (120) دقيقة، ملحق (1).

الاختبار البعدي: تم اجراء الاختبارات البعدية في يومي (السبت والاحد) الموافق (12-13/ 1/ 2019) وعلى مدى يومين أيضا حيث تم اتباع نفس الاجراءات للاختبارات القبلية من حيث التسلسل والترتيب والشروط.

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيقية الاحصائية (SPSS) واختبار (t) للعينات المرتبطة والوسط الحسابي والانحراف المعياري

النتائج والمناقشة (عرض وتحليل ومناقشة النتائج)

عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها:

عرض نتائج اختبارات تحمل السرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والظهر والبطن القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

جدول (1) يبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري ووحدة القياس للاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة وتحمل القوة لكل من الذراعين والرجلين وعضلات الظهر والبطن لعينة البحث

العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	وحدة القياس	القدرات البدنية الخاصة
30	4,0144	14,7667	القبلي	تكرار خلال 30 ثانية	تحمل السرعة الذراعين (الاستناد الأمامي) ثناو
	4,2939	18,1000	البعدي		
	3,1593	22,8667	القبلي	تكرار خلال 30 ثانية	تحمل السرعة للرجلين قفز جانبي فوق مسطبة
	3,1921	25,5000	البعدي		
	2,8689	19,9000	القبلي	تكرار خلال 30	تحمل السرعة ظهر (باك أرج)
	4,1049	24,6667	البعدي		

			ثانية	
3,8268	14,9000	القبلي	تكرار	تحمل السرعة بطن رفع الجذع من الرقود
4,6318	19,1667	البعدي	خلال 30 ثانية	
6,5144	27,1000	القبلي	تكرار	تحمل القوة للذراعين (الاستناد الأمامي) شناو
7,5856	33,9000	البعدي	خلال 60 ثانية	
6,2183	45,5667	القبلي	تكرار	تحمل القوة للرجلين قفز جانبي فوق مسطبة
6,5323	51,1333	البعدي	خلال 60 ثانية	
5,9096	38,8000	القبلي	تكرار	تحمل القوة ظهر (باك أرج)
8,7312	49,8000	البعدي	خلال 60 ثانية	
7,7447	28,8667	القبلي	تكرار	تحمل القوة بطن رفع الجذع من الرقود
10,2435	39,6333	البعدي	خلال 60 ثانية	

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والظهر والبطن لعينة البحث وتحليلها :

جدول (2) يبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة وتحمل القوة لكل من الذراعين والرجلين وعضلات البطن والظهر لعينة البحث

النتيجة	(*) الدلالة الحقيقية	قيمة (t) المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق	متغيرات البحث والمعالم الاحصائية
دال	0,000	8,668 -	2,106	3,333-	تحمل السرعة الذراعين (الاستناد الأمامي) شناو
دال	0,000	7,730-	1,865	2,633-	تحمل السرعة للرجلين قفز جانبي فوق مسطبة
دال	0,000	10,498-	2,454	4,766-	تحمل السرعة ظهر (باك أرج)
دال	0,000	8,526-	2,740	4,266-	تحمل السرعة بطن رفع الجذع من الرقود
دال	0,000	7,523-	4,950	6,800-	تحمل القوة الذراعين (الاستناد الأمامي) شناو
دال	0,000	7,780-	3,918	5,566-	تحمل القوة للرجلين

					قفز جانبي فوق مسطبة
دال	0,000	11,372-	5,298	11,000-	تحمل القوة ظهر (باك آرج)
دال	0,000	7,996-	7,375	10,766-	تحمل القوة بطن رفع الجذع من الرقود

(*) مستوى الدلالة اذا كانت اصغر او تساوي 0,05 (دال) , عند درجة حرية (30 - 1 = 29)

تحليل ومناقشة نتائج اختبارات تحمل السرعة والقوة لعضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن القبلية والبعديّة لعينة البحث :

يظهر لنا الجدول (1) الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة حيث يتبين منها وجود تطور ملحوظ من خلال زيادة عدد التكرارات (معدلات الأوساط الحسابية لاختبارات تحمل السرعة وتحمل القوة) مما يدل على تطور هذه العينة خلال فترة العمل التي تم فيها تطبيق تمرينات القيناج عليها . وهذا ما تؤكده جميع مصادر علم التدريب الرياضي حيث ان التدريب يكون مؤثراً عندما يتم تنفيذه على الأقل ثلاث مرات اسبوعياً لزمّن لا يقل عن ساعة في الوحدة التدريبية الواحدة لأن أي تغيير أو تكيف يحتاج إلى مدة زمنية لأحداث تأثير التمرينات في وظائف الجسم التي تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء وهذا ما أكدته كل من (ويلمور ، وكاستل) نقلاً عن (أبو العلا) على " أن معظم

التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 . 8 أسابيع " (أبو العلا أحمد : 1996) وعند مراجعة المدة الزمنية التي استغرقها التدريب نجد أنها كانت مناسبة ومقاربة لهذه المدة و أحداث هذا التطور في النتائج بما يتناسب وهذه المدة الزمنية حيث نتفق مع عامر فاخر شغاتي بأنه يقوم الرياضي بالبناء او المحافظة على مستويات اللياقة الأساسية المطلوبة لتحقيق التقدم , وتحسين القدرة العامة للتحمل ومواجهة الانهك ويستغرق هذا التطور من 6 اسابيع حتى ثلاثة اشهر اعتماداً على مستوى التناقص المطلوب وما يحصل خلال طوري الانتقال والتحضير في الخطة السنوية (عامر فاخر شغاتي : 2019) .

ان لزمّن كل تمرين من التمرينات التي ينفذها الرياضي تأثير في قدرة معينة تتناسب مع طبيعة نظام الطاقة المستخدم وحيث ان تمرينات القيناج يكون زمن أدائها مساوياً لزمّن الراحة وهو دقيقة عمل ودقيقة راحة يتم خلالها تنفيذ (11) تمريناً أي أن تكون نسبة العمل الى الراحة تكون (1 : 1) وهذا بطبيعته يتجه

نحو تطوير التحمل , علما بان الباحثان تصرفا بعض الشيء في ذلك حيث كانت البداية في تطبيق التمرينات بمدة (30) ثانية بدلا من (60) ثانية مراعين قابلية اللاعبين البدنية للتمكن من انهاء التمرينات جميعها وهكذا تم التدرج في زيادة مدة التمرينات حتى الوصول الى (60) ثانية عمل لكل تمرين مع زمن راحة مساوي لزمن العمل حيث إنَّ الحمل يعد عاملاً ومؤثراً في نجاح وفشل التدريب وتحقيق الهدف منه إذ إنَّ تنظيم مكوناته من شدة وحجم وراحة في المنهاج التدريبي ، وبما يتناسب مع مستوى التدريب والهدف من التدريب فهو عامل مهم جداً في نجاح عملية التدريب وهذا ما أشار إليه كل من (حمدي ومحمد) بأن " تعطى أهمية للشدة والحمل المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الفرد المتدرب(حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : 1999) لذلك يرى الباحثان أن الحمل التدريبي الذي يعد واحد من الوسائل المهمة لإحداث التأثير على تحسين الاستجابة السريعة لمتطلبات التمرينات لتحسين مستوى اللاعب والوصول به إلى تحمل إعياء التمرينات المعدة له حتى يكون التحسن نحو تطوير مستواه وتحقيق الإنجاز ، وهذا ما أكدته كل من (علاوي و أبو العلا) إذ عد حمل التدريب على انه " الوسيلة الرئيسية لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى إلا أن استخدام الحمل البدني الملائم هو الشيء الهام بحيث لا نقل الأحمال البدنية عن مستوى اللاعب ولا تؤدي إلى تقدم الرياضي ولا تكون زيادة عن مقدرة اللاعب مما يؤدي إلى أختلال الحالة الصحية ويسبب الإجهاد والإصابات لذا فإن تقنين حمل التدريب يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسن الأداء ". (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : 1984) ، فضلا عن طريقة التدريب المستخدمة وهي طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة . حيث تشير المصادر الى أن التمرينات التي تعمل على تطوير تحمل السرعة يتراوح زمن أدائها بين (20-40) ثانية تقريبا أما التمرينات التي تعمل على تطوير تحمل القوة يتراوح زمن عملها بين (30-60) ثانية وأكثر فضلا عن ان الجلد الدوري التنفسي يعتبر حجر الزاوية في رياضة المبارزة وعلى المبارز ان يكتسب ايضا عامل التحمل العضلي والقوة المميزة بالسرعة و كعوامل اساسية اولية يجب ان يتصف بها حتى يكون لاعبا ممتازا على درجة عالية من اللياقة والكفاية (ايمن غنيم: 2018).

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط 1 ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي، 1997.
- أبو العلا أحمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- ايمن غنيم: المبارزة، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، 2018.
- حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، 1999.
- عبدالكريم فاضل (واخرون) دليل المدرب في رياضة المبارزة: تحت الطبع .
- عامر فاخر شغاتي : ترجمة: فسيولوجيا التدريب – سلسلة التقدم في مجال العلوم الرياضية ببغداد، مكتب النور للطباعة، 2019.
- علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية – بدنية – حركية – مهارية، مكتب النور للطباعة، بغداد، 2013.
- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب : التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984

مساهمة ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوط النفسية والاجتماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا

طالبة دكتوراه زاغزي أميرة

أستاذ محاضر د/يسقر فتيحة

جامعة الجزائر 3

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على فئة الشباب، باعتبارها جزء مهم من النسيج الاجتماعي في المجتمع، وكأي نشاط آخر في المجال الرياضي تعد الرياضات القتالية من الأنشطة التي أنجبت العديد من الأبطال ومن سماتهم التفوق والتحدي وروح المنافسة والإرادة القوية، وباعتبار الشباب يمتلكون طاقة هائلة تحتاج إلى توجيه وتفرغ، جاءت أهمية هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور ومساهمة ممارسة الرياضات القتالية في التقليل والتنفيس من الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها شبابنا في الآونة الأخيرة، لذلك أجرى الباحثان هذه الدراسة والتي كانت حول عينة قصديه مكونة من 48 ممارسا ومتدربا لمختلف الرياضات القتالية (الكراتيه، الملاكمة، الكيك بوكسينغ، التايكوندو، الجيدو، يوسيكانيديو)، بالإضافة إلى 48 مدرب حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال أداة الاستبيان والتي تم تحليل نتائجها لاحقا.

إذ أسفرت نتائج تحليل أجوبة أفراد عينة البحث من خلال المقابلة والاستبيان على تحقق الفرضية العامة للدراسة والتي كان مفادها أن للرياضات القتالية أثر نفسي إيجابي في التقليل من الضغوط والمشاكل التي يعاني منها الشباب إذ يقترح الباحثان بضرورة الاهتمام بفئة الشباب واستغلال طاقتها المتفجرة، توفير أماكن وقاعات الممارسة الرياضية للرياضات القتالية بصفة خاصة والممارسة الرياضية بصفة عامة.

الإشكالية:

الرياضة كمجهود عقلي وذهبي ميدان لازم حياة البشر منذ نشأته، بل يلزم حياة الإنسان ماضيا وحاضرا ومستقبلا للممارسة هذه الأنشطة وتعد الرياضات القتالية جزءا من هذه الأنشطة البدنية حيث أنها تتميز عن باقي الرياضات والأنشطة البدنية بأنها أقدمها ممارسة لدى الإنسان حيث أنها شهدت بناء وتشيد للمدارس بشتى الأماكن وكانت تعرف بالعلاج الروحي للفرد، كما أنها ظهرت في الهند ثم انتقلت إلى الصين ثم

821

بعدها انتشرت في اليابان وبلدان العام ، أما في الحديث فقد كانت لها ميزات وخصائص ودور على الجوانب النفسية والثقة بالنفس - رباطة الجأش - الاتزان... الخ) وممارسة الرياضات القتالية لم يكن حكرا على دول العالم فقط، بل إنتقلت إلى الجزائر إذا كان سالم رشيد أول جزائري يحصل على حزام أسود في رياضة الكراني دو بفرنسا وميتريين أمثال ميشود و والي محفوظ ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي هذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. بعد هذا النشاط ما حملت ولايات جزائرية التي تشهد إقبالا كبيرا على هذه الرياضات والتي هي من أهم العلوم العصرية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي ، حيث ظهرت في الساحة الرياضية في السنوات الأخيرة عدة مفاهيم جديدة خاصة بالمجتمع الرياضي بصفة عامة مثل التنفيس عن الضغوطات النفس واجتماعية ، مما أدى إلى تأثيرها سلبا في جميع أوساط المجتمع ، وخاصة من طرف الشباب بجميع مراحل وخصوصا في المرحلة المراهقة المتأخرة التي هي أهم مرحلة عمرية لإنشاء فرد سوي للمجتمع، وهي أصعب مرحلة مر بها الإنسان في حياته لأنها تشمل على عدة ثغرات عقلية و فيزيولوجية والفعالية ، حيث تقوم الرياضات القتالية بكل أنواعها بدور التنفيس عن الضغوطات النفسية و الاجتماعية ، ومن هنا أردنا أن نتعرف على مدى مساهمة هذه الرياضات القتالية في انشاء فرد صالح للمجتمع و منه نطرح التساؤل العام :

هل تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية والاجتماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا؟
التساؤلات الفرعية:

1. هل تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا؟

2. هل تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات الاجتماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا؟
الفرضيات:

الفرضية العامة: تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية والاجتماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا.

الفرضيات الفرعية:

1. تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية فئة 19 – 25 سنة خلال جائحة كورونا.

2. تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات الاجتماعية فئة 19 – 25 سنة خلال جائحة كورونا.

أهداف البحث:

1. ابراز مدى مساهمة ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية والاجتماعية فئة 19 – 25 سنة خلال جائحة كورونا .

2. ابراز مدى مساهمة ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية فئة 19 – 25 سنة خلال جائحة كورونا .

3. ابراز مدى مساهمة ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات الاجتماعية فئة 19 – 25 سنة خلال جائحة كورونا

منهج البحث:

من خلال المشكلة التي طرحها الباحث فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث:

في دراستنا هذه تطرقنا إلى مدى مساهمة و منه اختار الباحثان عينة قصدية مكونة من 96 فرد 48 ممارسين للرياضات القتالية و 48 مدرب لها.

أدوات الدراسة

بالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نحن بصدد جمعها وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه

الدراسة هي الاستبيان المغلق والذي يتكون من 20 عبارة موزعة على بعدين:

• ضغوطات نفسية.

• ضغوطات جماعية.

وتكون بدائل الإجابة من ثلاث بدائل (ابدا - احيانا - دائما)

الاستبيان:

خضع الاستبيان الى صدق المحكمين بحيث تم عرضه على مجموعة من اساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر 3 على شكل استمارة الكترونية لتسهيل العملية ولضيق الوقت بعد التصحيح والمعالجة يقدم الباحثان الاستبيان في شكله النهائي كالآتي:

استمارة استبيان خاصة بالرياضيين الممارسين للرياضات القتالية

السلام عليكم سيدي / سيدتي نضع بين ايديكم هذه الاستمارة على امل مشاركتكم الفعالة والموضوعية في اثناء هذا العمل العلمي لا تعتبر أي من الاجابات (أبدا- أحيانا- دائما) خاطئة فقط المطلوب منكم الاجابة حسب الوضعية الحقيقية التي تعيشونها في الوقت الراهن وشكرا

رقم	العبارات	ابدا	احيانا	دائما
البعد الاول: الضغوطات النفسية				
1	تعاني من صعوبة في التركيز والانتباه؟			
2	تعاني من نوبات الصداع؟			
3	تشعر بضيق فالتنفس؟			
4	تشعر بالأرق عند مواجهة مشكلة ما؟			
5	تتغير حالتك المزاجية وتتقلب بسرعة؟			
6	تتفقد عزميتك بسرعة؟			
7	تشعر بعدم الاستقرار داخل اسرتك؟			
8	لديك احساس دائم بالحزن والأسى؟			
9	تشعر بالذنب لعجزك عن تحقيق رغباتك في الحياة؟			
10	تشعر باليأس من أحداث الحياة			
البعد الثاني: الضغوطات الاجتماعية				
11	تصيبني نوبات هلع باستمرار؟			
12	اضطرب من تقييم الناس لي؟			
13	اتعرض للتمتر باستمرار؟			
14	أعاني من الوسواس القهري؟			
15	اشعر بالقلق عندما أتحدث ع الناس في الشارع؟			
16	يصيبني اكتئاب حاد في حال لم أحظى بالافتخار؟			
17	لا يوجد من يدعمني؟			

			18	اتعرض للضغط الاجتماعي باستمرار؟
			19	اشعر بالخوف من الخسارة؟
			20	يصيبني اضطراب القلق باستمرار دون سبب مقنع؟

استمارة استبيان خاصة بمدربين الرياضات القتالية

السلام عليكم سيدي / سيدتي نضع بين ايديكم هذه الاستمارة على امل مشاركتكم الفعالة والموضوعية في اثناء هذا العمل العلمي لا تعتبر أي من الاجابات (أبدا- أحيانا- دائما) خاطئة فقط المطلوب منكم الاجابة حسب الوضعية الحقيقية التي تعيشونها في الوقت الراهن وشكرا

رقم	العبارات	ابدا	احيانا	دائما
البعد الاول: الضغوطات النفسية				
1	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يعاني من صعوبة في التركيز والانتباه؟			
2	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يعاني من نوبات الصداع؟			
3	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر بضيق فالتنفس؟			
4	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر بالأرق عند مواجهة مشكلة ما؟			
5	هل تلاحظ على الرياضي انه لا تتغير حالته المزاجية وتقلب بسرعة؟			
6	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يفقد عزيمته بسرعة؟			
7	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر بعدم الاستقرار داخل اسرته؟			
8	هل تلاحظ على الرياضي انه ليس لديه احساس دائم بالحزن والأسى؟			
9	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر بالذنب لعجزه عن تحقيق رغباتك في الحياة؟			
10	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر باليأس من أحداث الحياة؟			
البعد الثاني: الضغوطات الاجتماعية				
11	هل تلاحظ على الرياضي انه لا تصيبه نوبات هلع باستمرار؟			
12	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يضطرب من تقييم الناس لي؟			
13	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يتعرض للتنمر باستمرار؟			
14	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يعاني من الوسواس القهري؟			
15	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر بالقلق عندما يتحدث مع الناس في الشارع؟			
16	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يصيبه اكتئاب حاد في حال لم يحظى بالافتخار؟			
17	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يتأثر بعدم وجود من يدعمه؟			
18	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يتعرض للضغط الاجتماعي باستمرار؟			
19	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يشعر بالخوف من الخسارة؟			

20	هل تلاحظ على الرياضي انه لا يصيبه اضطراب القلق باستمرار دون سبب مقنع؟
----	---

عرض النتائج:

النتائج الخاصة بالرياضيين الممارسين للرياضات القتالية:

العبارة	أبدا	أحيانا	دائما	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1	30	18	00	28.5	5.99	0.05	2	دال جدا
2	38	10	00	48.5	5.99	0.05	2	دال جدا
3	36	12	00	42	5.99	0.05	2	دال جدا
4	39	09	00	52.12	5.99	0.05	2	دال جدا
5	48	00	00	96	5.99	0.05	2	دال جدا
6	41	07	00	60.12	5.99	0.05	2	دال جدا
7	40	08	00	56	5.99	0.05	2	دال جدا
8	37	11	00	45.12	5.99	0.05	2	دال جدا
9	47	01	00	90.12	5.99	0.05	2	دال جدا
10	48	00	00	96	5.99	0.05	2	دال جدا
11	45	03	00	79.12	5.99	0.05	2	دال جدا
12	47	01	00	90.12	5.99	0.05	2	دال جدا
13	30	18	00	28.5	5.99	0.05	2	دال جدا
14	38	10	00	48.5	5.99	0.05	2	دال جدا
15	39	09	00	49.3	5.99	0.05	2	دال جدا
16	48	00	00	96	5.99	0.05	2	دال جدا
17	26	22	00	24.5	5.99	0.05	2	دال جدا
18	41	07	00	60.12	5.99	0.05	2	دال جدا
19	39	09	00	52.12	5.99	0.05	2	دال جدا
20	39	09	00	52.12	5.99	0.05	2	دال جدا

النتائج الخاصة بمدربي الرياضات القتالية:

العبارة	أبدا	أحيا نا	دائما	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1	03	02	43	68.12	5.99	0.05	2	دال جدا
2	06	08	34	30.5	5.99	0.05	2	دال جدا
3	06	10	32	24.5	5.99	0.05	2	دال جدا
4	07	09	32	24.12	5.99	0.05	2	دال جدا
5	05	11	32	25.12	5.99	0.05	2	دال جدا
6	05	07	36	37.62	5.99	0.05	2	دال جدا
7	07	06	35	29.12	5.99	0.05	2	دال جدا
8	09	11	38	34.87	5.99	0.05	2	دال جدا
9	06	13	29	17.37	5.99	0.05	2	دال جدا
10	04	09	35	29.87	5.99	0.05	2	دال جدا
11	03	05	34	30.87	5.99	0.05	2	دال جدا
12	06	20	22	09.5	5.99	0.05	2	دال جدا
13	06	11	31	21.87	5.99	0.05	2	دال جدا
14	06	14	28	15.5	5.99	0.05	2	دال جدا
15	08	07	33	27.12	5.99	0.05	2	دال جدا
16	10	31	07	27.37	5.99	0.05	2	دال جدا
17	12	05	31	22.62	5.99	0.05	2	دال جدا
18	03	12	33	29.37	5.99	0.05	2	دال جدا
19	06	08	34	30.5	5.99	0.05	2	دال جدا
20	08	07	33	27.12	5.99	0.05	2	دال جدا

مناقشة النتائج:

من خلال تحليل النتائج قد تبين أن ممارسة الرياضات القتالية تساهم في التقليل من الضغوطات النفسية والاجتماعية عند فئة 19-25 سنة خلال جائحة كورونا و ذلك ظاهر في معظم اجابات الرياضيين بأبدا و اجابات المدربين بدائما.

أهم النتائج:

على ضوء نتائج البحث والمعالجة الإحصائية للاستبيان المستخدم في البحث توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- 1- تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية والاجتماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا
- 2- تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات النفسية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا والمتمثلة في التوتر والقلق والاكتئاب ...
- 3- تساهم ممارسة الرياضات القتالية في التنفيس عن الضغوطات الاجت
- 4- ماعية فئة 19 - 25 سنة خلال جائحة كورونا والمتمثلة في الاحباط والتتمر.

قائمة المراجع:

- 1- سعيد سالم بن محسن الاسمري، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي أثر فيروس كورونا المستجد، المجلة العربية للدراسات الامنية، المملكة العربية السعودية، 2020.
- 2- أحمد أبو سعد، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، الطبعة 2، مركز دبيونو لتعليم التفكير، الاردن، 2011.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية على المستوى الرقمي لسباحي المتنوع الناشئين
م.د عمرو يحيى عبد الفتاح* كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

ملخص البحث

هدف البحث استخدام برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية (الايقاع الحركي-القدرة على بذل اقصى جهد-الاحساس الحركي-الربط الحركي) على المستوى الرقمي لسباحي المتنوع فروض البحث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمستوى الرقمي لسباحة المتنوع لصالح القياس البعدي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي، لأنه يتناسب مع طبيعة اهداف البحوث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحين نادى وأدى دجلة وقوامها (25) سباح، منها عدد (4) سباح للعينة الاستطلاعية من نفس عينة البحث وبأعمار تتراوح بين (11-12) سنة وقام الباحث بتطبيق برنامج القدرات التوافقية على المجموعة التجريبية.

الاستخلاصان:

1- إثر البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية تأثيرا ايجابيا على تنمية المستوى الرقمي لسباحي المتنوع الناشئين

2- من خلال البرنامج المقترح للقدرات التوافقية تم التأثير على المستوى الرقمي للأربع سباحات (فراشة- ظهر - صدر - حرة) مما ادى التي التحسن الرقمي لسباحة المتنوع

التوصيات:

1- ضرورة تطبيق تدريبات البرنامج المقترح للقدرات التوافقية على السباحين الناشئين لتنمية المستوى الرقمي للأربع سباحات

2- التركيز على ان يتم استخدام تدريبات القدرات التوافقية وبشكل مباشر لتحقيق الهدف المرجو

3- ضرورة اهتمام العاملين في مجال السباحة والباحثين بالإلمام بالقدرات التوافقية وكيفية تطبيقها عملياً

* مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

4- الاستفادة من القدرات التوافقية وتعميم البرنامج المطبق لتطبيقه على الناشئين ففي رياضة السباحة لما لديه من إثر على تطوير سباحة المتنوع.

The effect of a training program using some combination abilities on the record for individual medley junior swimmers

Abstract

The aim of the research is to use a training program using some harmonic abilities (dynamic rhythm – the ability to exert maximum effort – sensation of movement – motor linkage) at the digital level for the diversified swimmers. The research hypotheses: There are statistically significant differences between the pre-measurement and the digital-level post-measurement in favor of the post-measurement. In order to achieve the objectives of the research and test his hypotheses, the researcher will follow the following steps: The researcher used the experimental method using the method of pre-measurement and post-measurement, because it is commensurate with the nature of the objectives of the research. The research sample was deliberately selected from the Tigris Valley Club and consisted of (25) swimmers, including (4) swimmers for the exploratory sample of the same research sample with ages ranging from (11-12) years, and the researcher applied the compatibility capabilities program on the experimental group. Conclusions : 1- The effect of the training program using the compatibility capabilities had a positive effect on the digital level development of the emerging diversified swimmers. 2- Through the proposed program of harmonic abilities, the digital level of the four swimmers (butterfly – back – chest – free) was affected, which led to the digital improvement of the diversified swim Recommendations:

830

1- The necessity to implement the proposed program exercises for the consensual capabilities of the junior swimmers to develop the digital level of the four swimmers 2- Focusing on the use of consensual capacity training exercises directly to achieve the desired goal 3- The necessity for workers in the swimming field and researchers to gain familiarity with combinational capabilities and how to apply them in practice 4- To benefit from the harmonic capabilities and generalize the applied program to apply it to the juniors in the sport of swimming because of its impact on the development of diversified swimming

مقدمه البحث ومشكلته:

مما لا شك فيه ان التربية البدنية والرياضة خطت بخطوات سريعة نحو التقدم والرقى الذي نشهده في عصرنا الحالي، وتعتبر الانجازات الرياضية من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات الرياضية العالمية كدليل على رقيها، وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحوث المختلفة في التربية الرياضية من أجل الارتقاء بمستوى الأداء لممارسي الأنشطة الرياضية. والتعلم الحركي يحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد، وخصوصا تعلم المهارات والحركات الرياضية المركبة التي تحتاج إلي توافق عضلي عصبي من خلال عمل جميع أجهزة الجسم في وقت واحد مما يجعل من الضروري البحث عن أسلوب تعلم يمكن المتعلم من تعلم المهارة بكل سهوله وإدراك الشكل النهائي لها. و يشير " ابو العلا عبد الفتاح " 2003 م : ان الوسط المائي يعتبر بيئة طبيعية حيث يعمل كوسط يدعو للشعور بالاسترخاء ، كما ان زيادة مقاومة الماء تعمل علي رفع وتحسين مستوى الرياضى من الجانب المهارى كما انها من الوسائل الهامه التى تتبع لزياده دوافع المتعلم نحو تعلم المهارات المختلفة . (1: 53) ويتفق كل من " جمال الجمل " 2004 م و " ابو العلا عبد الفتاح " 2003 م: على ان التمرينات داخل الوسط المائي يعد وسيلة مؤثرة وفعالة لزيادة عدد وانواع التمرينات المائية المتاحة للاعب، ولا يشترط اتقان المتعلم للسباحة، نظرا لإمكانية اداء التمرينات في الجزء الضحل. (10:3) (1: 243)

وتعد القدرات التوافقية بمثابة الاساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الاداء المهارى، كما ان تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورا هاما في تعلم و اكتساب المهارة الحركية , هذا بالإضافة الى انها اثبتت فاعليتها في تقليل الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية. (23)

ويذكر " جروسر Grosser M " 2008 م : ان للقدرات التوافقية تاثير ايجابي على سرعه تعلم واتقان المهارات الحركيه المركبه والمعقده . (21 : 76)

ويشير " ولف دروج walf , d. " 2008 م: ان للقدرات التوافقية دور هام فى تعلم واتقان المهارات الحركيه وفى حاله افتقار المبتدء للقدرات التوافقية نجد انه لايستطيع اداء المهاره بالشكل الصحيح وو جود العديد من الاخطاء الفنيه . (22:47)

ويذكر " مجيد تركى واخرون " 2002م : انه كلما ارتفعت درجه القدرات التوافقية لدى المتعلم كلما ارتفع درجه مستوى ادائه المهارى وقلت اخطاء الاداء المهارى وتطورت درجه التوافق بين العضلات . (11:70)

ويتضح من خلال العرض مدى اعتماد الاداء المهارى لسباحة المتنوع على القدرات التوافقية, حيث ان افتقار المتعلم للقدرات التوافقية يؤثر بالسلب على شكل الاداء المهارى .

وبرجوع الباحث الي الدراسات السابقة والمراجع العلمية (العربية والاجنبية) تبين له ندرة في استخدام وسط مخالف للوسط المائى فى تعلم سباحة المتنوع وان وجدت وجدت بشكل فردي ومن خلال تدريبات واجتهاد بعض المدربين وليست بشكل علمي ، وأيضاً وجد الباحث ان الطرق المتبعة في تعليم سباحة المتنوع طرق في الغالب تقليدية وعدم الاستفادة من تجارب سابقة في الاستفادة من بعض الطرق الغير تقليدية والتي تم استخدام الوسط المائى والوسط الهوائى فيها ، حيث ان الوسط المائى يعطي قدرة علي الحركة المقيدة في جميع الاتجاهات وذلك هام لتنمية العضلات في جميع المسارات الحركية والوسط الوائى يعطى سهولة للمتعلم لاتقان الحركة بشكل جيد، كما أن ممارسة تمارين التوافق داخل وخارج الوسط المائى الامر الذي يجعلها صعبة كثيراً نتيجة تلك المقاومات وسهله في تنفيذ المهارة فى الوسط الهوائى والتي ستعكس بشكل أكيد علي نتائج الاداء , كما أن التعلم فى وسط مخالف للوسط المائى يعطي نوع من الاثارة والتشويق واستثارة دوافع المتعلم , الامر الذي يعطي نتائج إيجابية .

كما ان تمرينات القدرات التوافقية إذا قورنت بالتدريبات التقليدية نرى أن لها دور هام فى سرعه تعلم المهارات الحركية وخاصة المهارات الحركية المركبه كسباحة المتنوع التى تحتاج الى درجه توافق عاليه بين اجزائها. وفى ضوء ما سبق يري الباحث أن بعض القدرات التوافقية داخل الوسط المائي سوف يكون لها تاثير كبير علي سرعة تعلم سباحة المتنوع , حيث أن تلك المسابقيه تحتاج الي درجه كبيره من التوافق حتى يتثنى تأديتها بشكل سليم .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على نتائج :

1- استخدام برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية (الايقاع الحركي-القدرة على بذل اقصى جهد-الاحساس الحركي-الربط الحركي) على المستوى الرقمي لسباحي المتنوع .

فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمستوى الرقمي لسباحة المتنوع لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

المستوي الرقمي في السباحة :

هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن . (8:19)

1-القدرات التوافقية :

1- قدره المتعلم على سرعه وكفاءه تعلم المهارات الاساسيه ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرعه المناسبه فى الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانيه الربط بين تلك المهارات . (4:18)

2- مجموعة من الصفات المطلوب توافرها فى المتعلم والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والايقاعية لكي يتم اداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد فى الجهد المبذول

القدرة على التنظيم الحركي :

هي القدرة على تغيير الاداء الحركي في الوقت والمكان المناسب. (4:18)

القدرة على الايقاع الحركي :

وهي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل الاداء الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة , و قدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة خلال اداء المهارة.(24)

القدرة الايقاعية :

القدرة على تحديد مراحل الحركة واجزاء الجسم المستخدمة للحصول على دقة عالية في الاداء واقتصاد في الجهد"

القدرة على الربط الحركي:

"استطاعة الفرد الرياضي على تركيب اجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية وكذا تركيب اكثر من حركة لتكوين اداء حركي مركب. (12:130)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

- 1- هبه عبد العظيم حسن (2005) م (17): دراسته بعنوان " تاثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " بهدف التعرف على تاثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى, على عينه قوامها 30 طالبة من الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعه اسيوط, واستخدم المنهج التجريبي , وكانت اهم النتائج هناك تاثير ايجابي للقدرات التوافقية على تحسن مستوى الاداء المهارى .
- 2- دراسة فاطمة مالح ، أسماء حميد (2007) (10) : دراسة بعنوان مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية وهدفت الدراسة إلي التعرف علي الفروق بين التدريبات علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية ، وتم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة علي 10 لاعبات وكان من اهم النتائج ان التدريبات داخل الوسط المائي لها تأثيرات ايجابية عن التدريب خارج الوسط المائي.

3- دراسة الجمال (2008) بعنوان "تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الاداء المهارى لناشئ هوكى الميدان"، هدفت الدراسة التعرف الى القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكى واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الاداء المهارى بدلالة القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث ،وتوصل الى اهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة السنية (9-12)سنة وتمثلت فى القدرة على تقدير الوضع ،القدرة على الربط الحركى ،القدرة على بذل الجهد المناسب ،القدرة الايقاعية ،القدرة على الاستجابة السريعة ،القدرة على التكيف على الاوضاع المتغيرة ،كما توصل الى ان هناك تأثير ايجابى للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الاساسية وتوصل ايضا الى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الاداء الحالى والمستقبلى للمرحلة السنية (9-12)سنة .

4- دراسة طارق محمد جابر 2010 م (7): دراسته بعنوان " برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقية على مستوى اداء المهارات المركبه فى كره القدم "بهدف التعرف على تاثير البرنامج التعليمى المقترح باستخدام القدرات التوافقية على مستوى اداء بعض المهارات فى كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، على عينه من كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط للعام الجامعى 2009 / 2010 م ، وكانت اهم النتائج البرنامج التعليمى المقترح كان له اثر ايجابى على تعلم مهارات كره القدم المركبه .

5- دراسة صريح عبد الكريم ، إيهاب حسين (2012)(5) : دراسة بعنوان تأثير تدريبات البلايومترك المائية فى تطوير بعض القدرات الخاصة للاعبى الوثب العالى وهدفت الدراسة الي إعداد تمرينات للقدرات البدنية الخاصة فى البيئة المائية(بليومترك) والتعرف علي تأثيرات هذه التدريبات على تطور بعض أنواع القوة الخاصة والسرعة وسرعة الانطلاق والانجاز لوثابي العالى الشباب ، وتم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة علي 12 لاعب وكان من أهم النتائج إن التمرينات المائية أثرت فى تطوير السرعة 30 متر والقوة الانفجارية والقوة السريعة لعضلات رجل اليمين و اليسار للمجموعة التجريبية وتطوير اداء الوثب العالى .

الدراسات الاجنبية :

6- دراسة (Witkowski.2005) بعنوان "خصائص التوافق كمياري للتنبؤ بمستوى انجاز لاعبي كرة القدم" وقد اجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كمياري للتنبؤ بانجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل الى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين واللاعبين ذوي المستويات العليا وتحديد البارامترات لهذه الخصائص المختلفة استنادا الى المعايير المقبولة وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من 12-14 سنة و 16-19 سنة ومن اهم النتائج التي توصل اليها ان بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين واللاعبين ذوي المستويات العليا.

7- دراسة (Agnieszka.2005) بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد" وقد استهدفت الدراسة اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية اداء الناشئات في كرة اليد وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وعلى الرغم من ان النتائج قد اوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل اليها العديد من الباحثين الا انهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الاربعة قيد الدراسة هم الاكثر اهمية وارتباطا بكرة اليد حيث تم اثبات ذلك احصائيا ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي - القدرة على الكيف الحركي) كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جدا في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة

8- دراسة شو Chow, J 2007 (20): بعنوان "تأثير الاختلافات في القدرات التوافقية اللازمة على مقدار تحسن مستوى الاداء" وهدفت الى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى اداء مهارة ضرب الكرة للاعبي المنتخب السنغافوري الاول حيث اجريت الدراسة على عينة 15 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية خمسة لاعبين صنفوا على انهم مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة 10 سنوات واكثر من المنتخب السنغافوري وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن 5 سنوات، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية وتوصلت الدراسة الى ان هناك فروقا واضحة ذات دلالة احصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة

لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة حيث اظهر اللاعبين في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الاربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار كما اظهرت النتائج دجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

خطة وإجراءات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه سوف يتبع الباحث الخطوات التالية:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي، لأنه يتناسب مع طبيعة اهداف البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحين نادى وأدى دجلة وقوامها (25) سباح، منها عدد (4) سباح للعينة الاستطلاعية من نفس عينة البحث وبأعمار تتراوح بين (11-12) سنة وقام الباحث بتطبيق برنامج القدرات التوافقية على المجموعة التجريبية.

جدول (1) توصيف أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن (ن = 25)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
	السن	شهر	11.176	1.014	14.00	0.420
1	الطول	سم	167.000	3.221	168.00	0.013
2	الوزن	كجم	54.117	3.079	55.00	-0.503

يتضح من جدول (1) أن معامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والسن لأفراد عينة البحث ينحصر ما

بين $3 \pm$ مما يدل على اعتدالية البيانات ففي هذه المتغيرات

خطوات اجراء البحث:

1. التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (5) سباحين من نفس المرحلة السنية من خارج العينة المطبق عليها البحث، من اجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية وذلك لإيجاد الحلول المناسبة لها ، تهدف التجربة الاستطلاعية الى :

1. تدريب المساعدين على اجراء الاختبارات .
2. تصميم استمارة القياسات والاختبارات لطرق التدريب.

2.القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي فى بداية الاسبوع الثالث من الاعداد العام بتاريخ 2018/8/15

التجربة الرئيسية: - الخطة الزمنية ومحاو البرنامج التدريبي

جدول (2) محاور البرنامج التدريبي

التواريخ	البرنامج	
2018/ 12/27.	القياس البعدي	القياس القبلي
من 2018 /8/1 وحتى 2018/12/30.	البرنامج التدريبي	
(22 اسبوع) (ماكروسيكل واحدة).	عدد الاسبوع التدريبية	
(130) وحدة تدريبية.	العدد الإجمالي للوحدات التدريبية	
(6) وحدات تدريبية في الاسبوع.	عدد الوحدات الاسبوعية	
(260 ساعة).	عدد الساعات التدريبية	

جدول (3) الخطة الزمنية الموسم التدريبي

عدد الاسبوع	فترات الموسم		
12 اسابيع	الإعداد العام	فترة الاعداد	1
6 اسابيع	الإعداد الخاص		2
3 اسابيع	التدريب العنيف (ما قبل المنافسة)	فترة المنافسات	3
1 اسبوع	التهدئة/التهيئة		4

تصميم البرنامج التدريبي:

صمم البرنامج التدريبي لتدريب السباحة لموسم واحد (ماكروسيكل) للمشاركة في بطولة الجمهورية 2019 شمل البرنامج الفترات التالية (الاعداد العام - الاعداد الخاص - التدريب العنيف (ما قبل المنافسة) - التهدئة او التهيئة) وتم مراعاة المبادئ والاسس الفنية لتصميم البرنامج التدريبي:

- مراعاة خصوصية المرحلة السنية من حيث (الحجم - الشدة - الراحة البيئية)
- مراعاة التدرج في الارتقاء بالحمل التدريبي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.
- مراعاة اجراء مواعيد الاختبارات والقياسات في الموسم التدريبي لتقنين الاحمال التدريبية في الموسم.
- مراعاة اجراء القياس القبلي في الاسبوع الثاني من الاعداد العام
- مراعاة استمرارية السباحين في الحضور والالتزام بالبرنامج التدريبي لتطبيق البرنامج على جميع السباحين قيد البحث.

- قد تم التدرج بالشدة من الاسبوع الاول حتى الاسبوع الرابع عشر في فترة التدريب العنيف وقد تم تحديد الشدة من العتبة الفارقة (اختبارات العتبة الفارقة في اول الموسم).
- مراعاة العوامل الخارجية التي تؤثر في التدريب (غياب اللاعبين - تغيير المواعيد).
- تم البدء بعدد 6 وحدات تدريبية من اول الموسم التدريبي
- الموسم التدريبي لبطولة واحدة بدء من 2018/8/1 حتى 2018/12/30. جداول (4) نموذج للبرنامج الاسبوعي (ميكروسيكل واحد) الاسبوع الثالث من فترة الاعداد العام

الاربعاء	الاثنين	السبت	مساء
قدرات توافقية	قدرات توافقية	قدرات توافقية	

تطبيق التجربة الاساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج على العينة التي قوامها (25) سباح تحت 11 سنة ناشئين لمدة (22) اسبوع متتالية وذلك في الفترة من يوم 2018/8/1 حتى 2018/12/30 وقام الباحث بإجراء القياس (المستوى الرقمي) بمساعدة (3) مدربين مساعدين للباحث .

خطة اجراء القياسات خلال مراحل الموسم التدريبي:

كانت القياسات خلال فترات الموسم التدريبي في المواعيد التالية:

- الاسبوع الثاني (الاعداد العام): يتم تطبيق قياس المستوى الرقمة.

- (فترة المنافسة): يتم تطبيق قياس المستوى الرقمة.

رابعاً: الادوات والاجهزة والاختبارات المستخدمة في البحث:

الادوات والاجهزة المستخدمة:

1- حمام سباحة

2- ساعة ايقاف

3- ميزان طبي لقياس الوزن

4- جهاز رستاميتير لقياس الطول

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

1- المستوى الرقمة لسباحة الزحف على البطن لسباقات السرعة 200 متر متنوع.

خامساً: الخطوات التنفيذية للدراسة:

1- اختيار العينة من المسجلين ضمن الفريق بنادي وادي دجلة الرياضي لموسم 2018.

2- إجراء الدراسة الاستطلاعية: سوف يقوم الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (4)

سباحين من نفس المرحلة العمرية من داخل مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وذلك بهدف

التعرف علي:

أ- تحديد عدد المساعدين وتدريبهم لمساعدة الباحث في إجراء الدراسة .

ج- تحديد مدي ملائمة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج والقياسات.

د- التأكد من صلاحية أماكن تنفيذ البرنامج وتحديد المشاكل والصعوبات التي يمكن أن تعترض إجراء

البرنامج أو القياسات ووضع الحلول المناسبة لها.

هـ- تصميم استمارة خاصة بتسجيل بيانات وقياسات البحث.

3- إجراء القياسات القبلية :

أ- استخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول .

ب- استخدام جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .

د- اختبار 200 متنوع من خلال ساعة ايقاف .

4- تصميم البرنامج التدريبي المقترح ، والذي يحتوي علي العناصر الآتية :

1. هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلي محاولة الحفاظ علي التوازن بين المكتسبات التدريبية للموسم

التدريبي و وتحسن المستوى الرقوى من خلال استخدام الاحبال المطاطية لمجموعة السباحين لتطوير

السرعة القصوى والقوة العضلية .

2. محتوى البرنامج : يحتوي البرنامج علي مجموعة من "الأساليب التدريبية"(مستعينا بتقسيم ماجليشيو

لمستويات التدريب السبعة وفق نظم إنتاج الطاقة)وتدريبات الاحبال المطاطية بنوعها .

3. -أسس وضع البرنامج : بواقع وحدة تدريبية يوميا وزمن كل وحدة،وكذلك تحديد درجة حجم وشدة الحمل

المستخدم في كل وحدة وأسلوب تشكيله والمبادئ الفسيولوجية والتدريبية ، ودورة الحمل.

4. أساليب التنفيذ : سيتم تنفيذ البرنامج بشكل جماعي لأفراد عينة البحث التجريبية وسوف يراعي الباحث

الفروق الفردية مستخدما الأشكال الفردية والزوجية وذلك بما يناسب خصائص الأفراد .

5. أساليب التقييم : الاختبارات القبلية والبعديه باستخدام الزمن لقياس السرعة.

سادسا : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

سوف يتم استخدام المعاملات الإحصائية المناسبة لطبيعة و احتياجات البحث وسيتم الاستعانة بالبرنامج

الإحصائي (SPSS) لحساب المعاملات الإحصائية قيد البحث طبقا لأحدث إصدار

ووفقا لما يلي :

- المتوسط الحسابي . - الوسيط.

- الالتواء . - الانحراف المعياري.

- Z Test

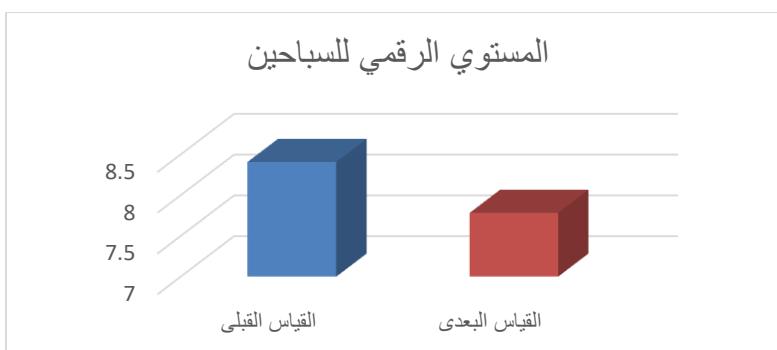
عرض ومناقشة النتائج :

جدول (5) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير المستوى الرقوى للسباحين

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط	مجموع	اتجاه	قيمة Z	احتمالية	نسب
-----------	---------------	---------------	-------	-------	-------	--------	----------	-----

التغير	الخطأ		الإشارة	الرتب	الرتب	ع	م	ع	م	
8.01	0.000	3.622	17 - 0 + 0 =	153.00 0.00	9.00 0.00	0.766	7.782	0.764	8.406	المستوي الرقمي للسباحين

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير المستوى الرقمي للسباحين قيد البحث ولصالح القياس البعدي كما بلغت نسبة التغير بين القياسين 8.01 %



شكل (3) نسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمستوى الرقمي

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمستوى الرقمي (200م) متنوع "

نسبة التحسن قد بلغت بين القياسين (8.01%) وبذلك يتضح أن البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث قد أحدث فروقاً ذات دلالة إحصائية بما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين المستوى الرقمي لسباق 200 م متنوع.

ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في المستوى الرقمي إلى تأثير التدريبات المقننة وفق الأساليب العلمية الحديثة التي استخدمها الباحث خلال البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية والتي كان لها تأثير فعال في تحسن المستوى الرقمي.

ويتفق ذلك مع دراسة (Witkowski.2005) بعنوان "خصائص التوافق كمياري للتنبؤ بمستوى انجاز لاعبي كرة القدم" حيث جاءت اهم النتائج التي توصل اليها ان بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات

الانتقاء للناشئين واللاعبين ذوي المستويات العليا. واتفقت مع دراسة (Agnieszka.2005) دراسة بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد " حيث اوضحت النتائج وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل اليها العديد من الباحثين الا انهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الاربعة قيد الدراسة هم الاكثر اهمية وارتباطا بكرة اليد حيث تم اثبات ذلك احصائيا ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركى - القدرة على الكيف الحركى) كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جدا فى اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة واتفقت مع دراسة شو Chow, J 2007 (20) : بعنوان "تأثير الاختلافات فى القدرات التوافقية اللازمة على مقدار تحسن مستوى الاداء" حيث اظهر اللاعبون فى كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة فى المستويات الاربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت فى الاختبار، كما اظهرت النتائج دجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

ومما سبق يتضح أن الفرض الأول للبحث قد تحقق كلياً والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمستوى الرقمية (200 م) لسباحة المتنوع

الاستخلاصات والتوصيات:

اولا : الاستخلاصات :

1- اثر البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية تائيرا ايجابيا على تنمية المستوى الرقمية لسباحى المتنوع الناشئين

2- من خلال البرنامج المقترح للقدرات التوافقية تم التاثير على المستوى الرقمية للأربع سباحات (فراشة- ظهر- صدر - حرة) مما ادى الى التحسن الرقمية لسباحة المتنوع

ثانيا: التوصيات :

1- ضرورة تطبيق تدريبات البرنامج المقترح للقدرات التوافقية على السباحين الناشئين لتنمية المستوى الرقمية للأربع سباحات

2- التركيز على ان يتم استخدام تدريبات القدرات التوافقية وبشكل مباشر لتحقيق الهدف المرجو

3- ضرورة اهتمام العاملين فى مجال السباحة والباحثين بالالمام بالقدرات التوافقية وكيفية تطبيقها عملياً

4- الاستفادة من القدرات التوافقية وتعميم البرنامج المطبق لتطبيقه على الناشئين في رياضة السباحة لما لديه من اثر على تطوير سباحة المتنوع .

استنادا الى ما اظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث الى ان استخدام التدريبات المقترحة للقدرات التوافقية لها تأثير ايجابي على تنمية المستوى الرقعى لسباحى المتنوع . ويوصى الباحث الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة لتحسين المستوى الرقعى لسباحة المتنوع وضرورة اجراء دراسات اخرى تستهدف التأثير على سباحات الحرة والظهر والصدر والفراشة والاهتمام بقياس القدرات التوافقية المختلفة.

المراجع: References:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 2003م.
- 2- بسويسي أحمد بسطويسي:سباقات المضمارو مسابقات الميدان (تعليم- تكنيك- تدريب)، ، دار الفكر، القاهرة، 1997م.
- 3- جمال عبد الحليم الجمل : التمرينات المائية واللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة والاعلان ، 2004م.
- 4- حنان محمد أحمد جعيسة :أثر برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، المجلة الدولية لعلوم الرياضة ، جامعة طهران، إيران ، 2011 م .
- 5- صريح عبد الكريم أفضلي، إيهاب حسين: تأثير تدريبات البلايومترك المائية في تطوير بعض القدرات الخاصة وسرعة الانطلاق للاعبى الوثب العالى، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث (ج2)، المجلد الخامس، بغداد، 2012 .
- 6- طارق الجمال :تاثير القدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى لناشئى الهوكى ، المؤتمر الدولى الاول للتربية البدنيه والرياضه والصحه ، (1)، الكويت ، 2008 م .
- 7- طارق محمد جابر :برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقية على مستوى اداء المهارات المركبه فى كرة القدم ، المجله العلمية لعلوم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه طنطا ديسمبر 2010م.

844

- 8- عماد أحمد على بارود :تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة , رساله ماجستير , كلية التربية الرياضية ,جامعه المنصوره , 2014 م
- 9- عمر أحمد مصلح :تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة بالعراق , رساله ماجستير , كلية التربية الرياضييه , جامعه الاسكندريه , 2013 م .
- 10- فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمبش :دراسة مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية ، مجلة الفتح العدد 29 ، 2007 ، العراق .
- 11- مجيد تركى واخرون :نظريات التدريب بالانتقال , بغداد , العراق , 2002 م .
- 12- محمد إبراهيم محمود و طارق محمد جابر :القدرات التوافقية والمهارات الاساسيه الحركيه كمؤشر لبدء ممارسه وتعليم المهارات الاساسيه فى كره القدم , المؤتمر العلمي الدولي الرابع للاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل , كلية التربية الرياضييه , جامعه اسيوط ديسمبر 2009 م .
- 13- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان:اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 14- محمد صبحى حسانين:التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضية الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995م .
- 15- محمد نصر الدين رضوان:المرجع فى القياسات الجسميه، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 16- محمد صبحى حسانين:القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996 م.

845

17- هبه عبد العظيم حسن :تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه

التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية , رساله دكتوراه ,
كلية التربية الرياضية جامعه اسيوط , 2005 م .

18- ياسر محفوظ الجوهري :تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى اداء

بعض المهارات الاساسيه لبراعم كره القدم , بحث منشور ,مجله كلية التربية الرياضية ,جامعه بنها, العدد
الاول, 2008, م .

19- ياسر محفوظ الجوهري , محمد مصلحي :تأثير المباريات المصغرة

على مستوى بعض القدرات التوافقية لدى براعم كرة القدم ,بحث منشور ,مجله كلية التربية الرياضية
جامعه بنها, العدد الاول, 2008, م .

20- Chow, J: "Variation in coordination of a discrete

multicular action as a function of skill level". Journal of motor behavior (9) ,
2007 .

21- Grosser M. ,Starischka S. , Zimmermann E. : Das

Neuekonditionstraining . BLV Buchverlag ,Munchen 2008 .

22- Walfdroge: free radicalism physiological control of

function American physiological society2002 .

مصادر شبكة المعلومات الدولية :

23- <http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=3>

6029

<http://www.badnia.net/badnia/archive/index.php/t-36029.html>

دور الطب الرياضي في الوقاية من الاصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

الطالب: هنوس عماد "جامعة سطيف2"

الاستاذ المشرف: العلوي عبد الحفيظ "جامعة سطيف2"

البلد: الجزائر

ملخص الدراسة

تتناول الدراسة الحالية دور الطب الرياضي في الوقاية من الاصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم «صنف أكابر» وهذا ما دفعنا لطرح ال تساؤل التالي:

✓ ما مدى إسهام الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.

وتهدف الدراسة الي معرفة واقع الطب الرياضي في الاندية الرياضية وفعاليتيه في الحد من الاصابات الرياضية والوقاية منها بمختلف أشكالها في ميادين كرة القدم وجعل اللاعب دائما في كامل قواه البدنية خلال فترات الموسم المختلفة من خلال الرعاية اللازمة التي تقدم لهم حيث اعتمدنا في هذه الدراسة على استمارة لجمع البيانات ، وتبنت الدراسة المنهج الوصفي الذي نراه مناسباً للدراسة الحالية والذي يعتمد اساسا على جمع المعلومات ، وذلك لدي عينة قوامها 80 لاعب و 12 مدرب موزعة بطريقة عشوائية. وتتلخص الاساليب الاحصائية في الحزمة الاحصائية spss وقد أسفرت النتائج عن على ان للطب الرياضي دور جد فعال في الوقاية من الاصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم وكذا غياب الرقابة والمتابعة الطبية في الكثير من الاندية الرياضة مما أدى الى تراجع مستوياتهم بشكل كبير

The role of sports medicine in sport and athletic performance in football

Résumé de l'étude

La présente étude traite de la problématique du rôle de la médecine sportive dans la prévention des blessures et dans l'amélioration des performances des joueurs de football, Ce qui nous a conduit à poser la question suivante :

847

- Dans quelle mesure la médecine du sport contribue-t-elle à la prévention des blessures sportives et à l'amélioration des performances sportives des joueurs de football ?

L'étude vise à connaître la réalité de la médecine sportive dans les clubs, et son efficacité pour réduire le nombre de blessures, ainsi que la prévention sous ses diverses formes dans le domaine du football. Et aussi de permettre au joueur de conserver toute sa force physique, durant les différentes périodes de préparation, et ce grâce aux soins dispensés.

Notre recherche a adopté une approche descriptive que nous jugeons appropriée pour notre étude, et qui repose principalement sur la collecte d'informations à l'aide d'un questionnaire écrit. Pour ce faire un échantillon au hasard, a permis de répartir 80 joueurs et 12 formateurs. La formulation des questions à partir de nos hypothèses, nous a permis de les valider. Notre choix s'est porté sur les clubs de football de la ligue de Sétif.

Les méthodes statistiques résumées dans logiciel statistique SPSS, ont permis d'analyser et d'interpréter ces données.

Les résultats ont montré que la médecine du sport joue un rôle très efficace dans la prévention des blessures sportives et accélère la reprise du jeu chez les footballeurs.

Toutefois nous constatons parfois et à regret un manque de supervision et de suivi médical dans certains clubs sportifs étudiés.

مقدمة:

إن التطور الحاصل في المجال الرياضي أوجب على المدربين و الرياضيين السعي إلى تطوير القدرات والقابلية البدنية والوظيفة للاعب من أجل إنجاز أفضل، ولقد كان لابد من الاستعانة بالأخصائيين في الطب الرياضي والفسولوجي من أجل ضبط النظام البيولوجي الطبيعي للرياضيين وذلك من خلال المتابعة الطبية الدقيقة لهم خلال مسارهم الرياضي، فقد اهتم المسؤولون بالبحث والدراسة في أهم المشاكل للعناية بالرياضيين من جهة حفظ الصحة العامة وتنمية اللياقة البدنية والوظيفية ورفع مستوى قدرة الجسم على العمل، وكذلك توفير الأمن والسلامة للاعبين والتغلب على الإصابات الملاعب والتقليل منها، هذا بالإضافة إلى العناية بالمصابين وتأهيلهم من الإصابة بسرعة ومعاودتهم للأداء الرياضي على أعلى كفاءة ممكنة في أقل وقت ومجهود يبذل دون التعرض للإصابة مرة أخرى،²⁵⁵ ولقد شهد أيضا مجال الطب الرياضي انتعاشا ملحوظا، بالرغم من ذلك فإن الرياضيين الممارسين لأي نشاط بدني رياضي يعانون من عدة نقائص في هاذ المجال خاصة في ظل تواجد عدة مواهب في جميع التخصصات الرياضية ونخص بالذكر رياضة كرة القدم باعتبارها نشاط رياضي فيه الكثير من الاحتكاكات بين اللاعبين والتي ينتج عنها الكثير من الإصابات، ومن المعروف أن الإصابات الرياضية تترافق دوما مع الرياضي وإن معدل الإصابات يختلف من رياضي لآخر حسب النشاط الرياضي الممارس، حيث أن الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير للاعبين ككرة القدم تكون نسبة حدوث الإصابات أكبر، لكن يبقى هناك عامل دائم هو أن الإصابات شيء أصبح كالوراثة للرياضيين عند ممارسة الرياضة ومع أن معدل الإصابات الحادة جدا قياسيا لعدد من الممارسين للرياضة هو تقريبا قليل إلا أن وجود خطر الإصابات المميتة لايزال موجود في كل الأوقات، ومع التقدم الهائل في العلوم الطب الرياضي والوقائي والدورات التدريبية المكثفة للمدربين على عمليات التدريب العلمي وتطور أنظمة وقوانين اللعب بما يحمي الرياضيين وكذلك التطور الصناعي العالي في الصناعة الأجهزة الرياضية والوقائية لكن لايزال عدد الإصابات في تزايد واستمرار ويعود السبب الأول في ذلك إلى الشدة في التدريب الرياضي الحديث وتطوير الفعاليات والنشاط الرياضي.²⁵⁶

²⁵⁵ د. عياد حيايد روفائيل، الإصابات الرياضية، الجامعة الهولندية قسم المناهج والمقررات كلية التربية البدنية والرياضية، ص12.
²⁵⁶ رفيق كمنونة، موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، دار العملية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 138-139.

وبلادنا من بين الدول التي تعاني من النقص في هذا المجال من ذوي الاختصاص و المراكز المختصة في الطب الرياضي، والوسائل وخاصة لدى النوادي الرياضية فكثير من اللاعبين الشبان ذوي المواهب برزوا بشكل كبير في الميدان "كرة القدم" وكانوا في طريقهم إلى الاحتراف أو اللعب في المستويات العالية، إلا أنه وبعد إصابتهم لم يجدوا العناية اللازمة والكافية للرجوع إلى مستوياتهم البدنية التي كانوا عليها سابقا، وكذلك التوعية اللازمة من طرف المدربين، ومن المؤسف أن نرى معظم مسؤولي الرياضة في بلادنا، يهملون عدة علوم مرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات ومنها علم الطب الرياضي الذي يعتبر الحلقة الأهم في مجال التدريب وهذا ما يؤثر سلبا على مستوى الرياضة بصفة عامة ما يجعل الكثير من الأندية الرياضية تتلقى صعوبات وعوائق أثناء فترات التحضير والمنافسات لفرق كرة القدم وذلك نظرا لكثرة الإصابات الرياضية التي يتعرض إليها اللاعبون.

وهذا ما دفعنا إلى طرح تساؤل إشكاليتنا كالتالي:

✓ ما مدى إسهام الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.

التساؤلات الجزئية:

✓ هل للطب الرياضي دور فعال في الرفع من مردود لاعبي كرة القدم.

✓ هل قلة الاهتمام بالجانب الطبي من طرف الأندية أدى إلى تضاعف الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

❖ للطب الرياضي دور جد فعال في الوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي

للاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

❖ للطب الرياضي دور فعال في تحسين مردود لاعبي كرة القدم.

❖ قلة الاهتمام بالجانب الطبي من طرف الأندية الرياضية يؤدي إلى تضاعف الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف البحث:

من أبرز المشاكل التي يعاني منها الرياضيون بصفة عامة ولاعبي كرة القدم بصفة خاصة هي الإصابات الرياضية التي تقف حاجز وراء وصولهم للأهداف المسطرة خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية، والتي قد تؤدي للاعب إلى حد العجز التام أو الإبعاد كلياً عن اللعب أو يكون عائقاً أمامه في الاحتراف ، وهذا ما يؤثر سلباً على مردود لاعبي كرة القدم.

- التعرف على بعض الإصابات التي لها علاقة بلاعبي كرة القدم ومساهمة الطب الرياضي في الوقاية منها و تقديم العلاج اللازم لها.
- تحسين مردود لاعبي كرة القدم عن طريق العلاج التأهيلي وتوعيتهم ودفعهم إلى المتابعة الطبية الدورية بعد الإصابة.
- تنمية وتوعية المدربين واللاعبين من أجل الاهتمام بالجانب الطبي وكيفية التعامل مع الإصابات الرياضية في مجال كرة القدم.
- اكتشاف واقع الأندية الجزائرية لكرة القدم وأهم العوائق التي تواجه المراقبة الطبية والصحية.

المنهج العلمي المتبع: المنهج الوصفي

تحديد متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.²⁵⁷

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الطب الرياضي

المتغير التابع:

محمد حسن علاوي، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999، ص178 .²⁵⁷

851

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحتت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.²⁵⁸

و المتغير التابع يتمثل في:

الوقاية من الإصابات الرياضية وتحسن الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم.

مجتمع البحث:

الجدول التالي(01) يمثل عينة من فرق كرة القدم لرابطة الولائية لولاية سطيف

الرقم	رمز النادي	إسم النادي	عدد المدربين	عدد اللاعبين
01	RCB	رائد شباب بوقاعة	02	25
02	IRBITI	الاتحاد الرياضي لتالة ايفاسن	02	25
03	CRBB	الشباب الرياضي بني موجلي	01	25
04	AEE	أمل العلمة	01	25
05	NARB	نجم عين أزال	01	25
06	MAO	مولودية عين أولمان	01	25
07	ASAO	نجم عين ولمان	01	25
08	CRAK	شباب عين الكبيرة	01	25
09	CRBK	قصر الأبطال	01	25
10	CDM	شباب ذراع الميعاد	01	25
11	ASCB	أمال شباب صالح باي	01	25
12	ARBG	الأمل الرياضي لبلدية قلال	01	25
المجموع	12	/	14	300

عينة البحث وكيفية اختيارها:

الجدول التالي(02) يوضح توزيع أفراد عينة البحث على الفرق.

الرقم	إسم النادي	عدد اللاعبين
01	رائد شباب بوقاعة.	10
02	الإتحاد الرياضي لتالة إيفاسن.	15

²⁵⁸ محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، 1999، ص219.

14	ASCB	أمال شباب صالح باي.	03
13	ARBG	الأمل الرياضي لبلدية قلل.	04
14	CRAK	شباب عين الكبيرة.	05
14	CRBB	الشباب الرياضي بني موحي	06
80		/	المجموع

الأدوات المستعملة في البحث:

➤ الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات.

الوسائل الإحصائية:

بعد جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين واللاعبين ونقوم بفروها وتفرغها، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المؤوية ومطابقة النتائج مع الجانب النظري، ثم نقوم بحساب χ^2 الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية وهي عبارة عن عدد الاختيارات ناقص واحد وأخيرا نقارن قيمة χ^2 المحسوبة بقيمة χ^2 الجدولة.

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الاستبيان الموجه للاعبين وتحليلنا السابق إتضح لنا ان معظم الفرق لا تحتوي على طبيب حتى وان وجد فهو يمكن ان يكون اما طبيب عام او ممرض علي الاكثر وهذا راجع الى النقص في الجانب المادي و عدم الاهتمام بصحة اللاعبين مما يؤثر على مردودهم ، وهذا ما تؤكد دراسة الطالبة مدون نسيم سنة 2006. و مرقت السيد يوسف في دراسته "حول مشكلة الطب الرياضي" أنه يقع على كاهل المتخصصون في مجال الطب الرياضي مسؤولية الرعاية الطبية المتكاملة للممارسين للأنشطة الرياضية²⁵⁹، حيث توصلت دراسة الطالبة الى عدم توفر طبيب في الفرق الرياضة وكذا نقص الامكانيات اللازمة لسير الموسم في أحسن الاحوال وهذا ما يدعم فرضيتنا و النتائج المتحصلة عليها.

²⁵⁹ مرقت السيد يوسف، دراسات حول مشكلة الطب الرياضي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، العمورة، 1991، ص 13

كما يتبن لنا ان هناك تقصير من المدربين والفرق في أداء دورهم وخاصة جانب التوعية و التوجيه للاعبين الذي وإن كان فهو يقتصر على تجنب الاحتكاكات مع الخصم في المنافسات، والإحماء الجيد قبل المقابلة ، وكذا المغامرة بهم قبل انتهاء فترة النقاهة من أجل تحقيق النتائج دون الاكتراث لمعاودة الاصابة للاعب، وكذا الزيادة في شدة الحمل التدريب وهذا ما يعود سلبا على اللاعبين المصابين، ومن خلال دراسة الطالبين الشيخ فؤاد وعماد الدين جبالي 2013 / 2014، تحت عنوان أهمية المراقبة الطبية والصحية في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر، وحسبما ذكره الدكتور عادل علي حسين في كتابه " الرياضة والصحة" 1999، "إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية والتي سبق الإشارة إليها، فإن دوره الحد والوقاية من الإصابات يكون أمرا ميسورا"²⁶⁰ حيث أكدت دراسة الطالبين على وجوب علي القائمين في الاندية مراعات الملاحظات التي يوجهها الطبيب بعد اجراء الفحوصات للاعبين وهنا يبرز دور المدرب في الوقاية والعناية باللاعب أثناء فترة النقاهة أو المنافسة بعد العودة من الاصابة.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا ما يلي:

- الإصابة الرياضية هي هاجس لكل اللاعبين وهي ذات تأثير سلبي على نفسيته وبالتالي تراجع مستواه ومروده
- المتابعة الطبية المتخصصة ليست متوفرة لصالح الرياضي
- مرحلة المنافسة هي الاكثر عرضة للإصابة للاعبين
- تؤثر الإصابة الرياضية على الجانب البدني بالدرجة الأولى
- أغلب اللاعبين يتجاهلون الإصابة أثناء المنافسات الهامة وهو ما يؤدي إلى تفاقمها.
- يجب الاهتمام بدرجة كبيرة بالجانب الطبي خاصة إعادة تأهيل الذي لا بدا أن يتمشى مع نوعية ودرجة وخطورة الإصابة من أجل عودة الرياضي السريعة لمستواه.
- وعليه نقول أن الطب الرياضي له دور كبير وفعال في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وتحسين مردودهم فنري أن الفرضية العامة قد تحققت .

²⁶⁰ عادل علي حسن، الرياضة والصحة، منشأة الإسكندرية، القاهرة، ط 1، 1999، ص 77.

الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وسرد تحليلها التي كانت نتائجها تبين لنا أن الفرق الرياضية لا تملك طبيب، وإن وجد فهو ليس بمختص في الطب الرياضي وعلاج الإصابات والسبب في ذلك نقص الإمكانيات المادية ونقص الموارد البشرية المختصة، فأدى هذا إلى عدم التكفل الجيد بصحة اللاعبين وإصاباتهم وبالتالي تفاقم وتدهور إصاباتهم الأمر الذي يؤدي إلى تراجع مستوى اللاعب صحيا وبدنيا.

بالإضافة إلى أن هناك تقصير من طرف المدربين في تأدية مهامهم، وخاصة في جانب التوعية والإرشاد اللاعبين وذلك ممن خلال عدم توجيههم وحثهم على تجنب الاصطدامات والاحتكاكات المباشرة مع الخصم أثناء المنافسات واللعب بالحذر، وكذا توعيتهم أثناء فترة الإصابة أو فترة النقاهة بإعطاء النصائح اللازمة لهم بدل من استئناف اللاعب والمغامرة بهم في بعض الأحيان من أجل تحقيق النتائج في المنافسات وعدم إعطاء أهمية كبيرة للجانب الصحي والطب الرياضي بصفة عامة وسلامة اللاعبين من الإصابات بصفة خاصة.

قائمة المصادر والمراجع:

1. رفيق كمونة، موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها ، دار العملية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان، 2002.
2. عادل علي حسن، الرياضة والصحة، منشأة الإسكندرية، القاهرة، ط 1، 1999.
3. عياد حياذ روفائيل، الإصابات الرياضية، الجامعة الهولندية قسم المناهج والمقررات كلية التربية البدنية.
4. محمد حسن علاوي، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999.
5. مرقث السيد يوسف، دراسات حول مشكلة الطب الرياضي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، المعمورة، 1991.

1. W. HEIPERTZID, BOHMER, Médecine du sport, 1990.

2. EDGARTHILL, Compétion et effort, 1999.

3. Sport et santé.les blessures chez les sportifs. Jean claude chatard.2004.