

دراسة مقارنة للانشطة البدنية اليومية معتدلة الشدة على المحتوى والكثافة المعدنية الاجمالية والموضعية لعظام الموظفات العاملات في المكاتب الوظيفية

Comparative study of daily physical activity of moderate strength on total and segmental bone mineral content & density (BMC & BMD) of bones of female office employees

م.د. خالد غانم مجيد

شعبة الفيزياء الطبية/فرع الفسلجة/ كلية الطب/
جامعة نينوى

Khalid_ghanim63@yahoo.com

KalidGhanimMajeed

Unite of medical physics, Dept. of
physiology, college of medicine,
Ninevah university

م.د. غادة عبد الجبار حمودي

الكلية التربوية المفتوحة/ تربية نينوى

Ghada A. Hamodi

Open education college, Ninaveh
Educational directorate

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن أثر الانشطة البدنية اليومية معتدلة الشدة على الكتلة والكثافة المعدنية الاجمالية والموضعيةلعظام الموظفات النشيطات. تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة الدراسة من 142 موظفة من جامعتي الموصل وجامعة نينوى تطوعون للدراسةالحالية، وكانمتوسط اعمارهن (7.64 ± 53.45) سنة، ومؤشر كتلة اجسامهن (5.69 ± 33.07) كغم/م². باستخدام تصنيف مسح دنبر المتألفة للياقة، عدت 44 موظفة بنسبة (31%) من عينة الدراسة كمجموعة نشيطة، بينما 98 موظفة بنسبة (69%) كمجموعة خاملة، لم تظهر النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين من ناحيتي العمر و مؤشر كتلة الجسم، اظهرت نتائج اختبار قياس امتصاص الاشعة السينية مزدوجة الطاقة (دكسا) ان الكتلة المعدنية الاجمالي لعظام الموظفات النشيطات (1.94) كغم اعلى من الكتلة الاجماليةللموظفات الخاملات (1.59) كغم وكان الفرق معنوي (0.001)، وكانت الكتلة المعدنية الموضعيةللأجزاء السفلى من جسم النشيطات (الفقرات القطنية، الحوض، والاطراف السفلى) اعلى من مثيلاتها عند الخاملات والفروق معنوية (الدلالة المعنوية = 0.01، 0.05، 0.02) على التوالي، كانت الكثافة المعدنية الاجمالية لعظام الموظفات النشيطات(0.96) غم/سم² وهي اعلى من الكثافة الاجماليةعند الخاملات (0.83) غم/سم² والفرق

بينهما معنوي (0.04)، وظهرت النتائج ايضا ان الكثافة المعدنية الموضعية لكل عظام الجسم عند الموظفين النشيطات اعلى من مثيلاتها عند الخاملات. خلصت الدراسة الى ان ممارسة الانشطة البدنية معتدلة الشدة تعمل على زيادة المحتوى والكثافة المعدنية العظمية عند النساء خصوصا في الاجزاء السفلى من الجسم المعرضة الى اعلى مستوى من الاجهاد البدني

الكلمات المفتاحية: الكتلة المعدنية للعظام، الكثافة المعدنية للعظام، امتصاص الاشعة مزدوجة الطاقة (دكسا)، استبيان دنبر المتألفة لللياقة، الموظفين النشيطات

Abstract

The study aimed to explore the effect of moderate daily physical activity on total and segmental bone mineral content and density (BMC & BMD) of active female employees. It was conducted as cross-sectional study on 142 female volunteers from employees of Mosul and Ninevah universities. Their mean age was (53.45±7.6) years and BMI (33.07±5.69) Kg/m². Based on Allied Dunbar Fitness survey classification, 44(31%) of female employees were considered active, while 98 (69%) female employees were considered inactive. No age or BMI differences were found in between both groups. Dual-energy X-ray absorptiometry (DXA) results revealed that total BMC of active group (1.94) kg was significantly higher than total BMC of inactive group (1.59) kg (p=0.001). Segmental BMC of dependent parts of body (lumber vertebrae, pelvis & lower extremities) were significantly higher in active group in comparison to inactive group (p=0.01, 0.05, & 0.02) respectively. Total BMD of active group (0.96) g/cm² was significantly higher than total BMC of inactive group (0.83) g/cm² (p=0.04). Segmental BMD of all parts of body (upper extremities, trunk, & lower extremities) were significantly higher in active group in comparison to inactive group. In conclusion practicing moderate physical activity will raise bone mineral content and density especially in dependent part of body which exposed to highest level of strenuous forces.

Key words: Bone mineral contents (BMC), Bone mineral density (BMD), Absorptiometry Dual energy x-ray (DEXA), Allied Dunbar Fitness survey, and active employee

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد المحافظة على كتلة وكثافة العظام استراتيجية هامة لمنع هشاشتها، خصوصا عند النساء مع تقدم اعمارهن، اذ تتدهور مكونات العظام وتركيبها ووظيفتها نتيجة للانخفاض التدريجي في الكثافة المعدنية والنخرالصامت لهيكل العظام وقلة المعادن المرتبطة بهم، وتتسارع الوتيرة بعد انقطاع الطمث، ليتحول الى تدهور يصعب السيطرة عليه متمثلا بالكسور، والالام، وارتفاع الاعباء على انظمة الرعاية الصحية والاجتماعية، وسيضاعف حجم المشكلة في العقود القادمة نتيجة شيخوخة المجتمعات (Demontiero et al,2012;61).

يعد العظم عضو ديناميكي تعكس كتلته في اي وقت درجة التوازن بين عمليتي بنائه وهدمه لاستبدال القديم بعظم جديد، والتي يعبر عنها بمقياسي "المحتوي المعدني للعظام (BMC) Bone mineral content" مقاسه و"الكثافة المعدنية للعظام (BMD) Bone mineral density" وهما مؤشران لدرجة تمدن العظام، والذي يعتمد على ثلاثة عوامل: الحمل الميكانيكي الاضافي المسلط على الهيكل العظمي، وكمية افراز الهرمون المسؤول عن التكلس؛ والكمية المتأولة من الكالسيوم وفيتامين دي، ويتم تقليل فقدان كثافة العظام وخفض خطر الكسور مع تقدم العمر، اما باستخدام التعويض الهرموني "الا انه غالي الثمن وينطوي على الكثير من الآثار الجانبية"، او بالمحافظة على صحتها من خلال تغيير نمط الحياة (Khosla&Khosla, 2010, 483).

ويكون الإجهاد الميكانيكي الاضافي المسلط على العظام بسبب التدريب محفزا لبناء العظم، حيث يترجم التغير الكهروميكانيكي الى إشارات بيوكيميائية، تحفز النشاط الخلوي، وتكون الاستجابة العظمية في اعلى درجاتها في الاجزاء التشريحية المعرضة لاعلى اجهاد ميكانيكي متناوب مما يؤدي إلى ترسب المعادن في تلك النقاط. وعلى الرغم من توصية الكلية الأمريكية للطب الرياضي للقيام بحد أدنى من التدريب المعتدل للمحافظة على اللياقة، الا ان ثلث البالغين في الدول المتقدمة لا يزالون غير نشطين، والوضع يصبح اسوأ في الدول النامية ومنها العراق حيث يضاف الى ما سبق العوائق الاجتماعية المفروضة على النساء. تعد الانشطة اليومية في مكاتب العمل والمنازل مثل التنقل وصعود السلالم من الانشطة معتدلة الشدة بالنسبة لمتوسطي العمر، حيث تعمل على تقوية عضلات الساقين والأرداف والمساعدة في حمل ثقل الجسم افقيا وعموديا (Coupland et al,1999,241).

تشير الدراسات الى وجود تباين وتضارب أثر حجم التمارين الرياضية على كثافة العظام، وهذا التضارب في الاستنتاجات دفع الباحثان الى اجراء الدراسة الحالية، سعيا منهما الى معرفة اثر ممارسة الانشطة اليومية اثناء ساعات العمل في المكاتب الحكومية على الحالة الصحية لعظام الموظفين النشيطات

ومقارنتها بصحة عظام نظيرتهن من الموظفات الخاملاتمستخدمين احدث الطرق وادقها لتقييم هشاشة العظام وهو(جهاز الدكسا).

1-2 مشكلة البحث

يعد الاستمرار في النشاط البدني افضل وارخص وامن الطرق للمحافظة على صحة عظام السيدات ووقايتهم من الهشاشة وعواقبها، الا ان ضيق وقتهم، وصعوبة وصولهم إلى المراكز الرياضية، فضلا عن العوائق الاجتماعية المفروضة عليهن والتي تقف امام ممارستهن للرياضة، ويعد استعمال السلام والتنقل من والى واثناء العمل من اهم الانشطة اليومية المتوفرة في المنازل واماكن العمل والتي يمكن ممارستها تحت اي ظرف بيئي دون الحاجة الى ملابس خاصة، الا ان أثرها على الكثافة والكتلة المعدنية للعظام لا يزال غير واضح، ولأجل ذلكقام الباحثان باجراء هذه الدراسة المقطعية المقارنة على فئتين من الموظفات النشيطات والخاملات وتقييم صحة عظامهن بطريقة مباشرة (المحتوى والكثافة المعدنية للعظام) عن طريق قياسهما بجهاز امتصاص الاشعة السينية مزدوجة الطاقة والذي يعد من احدث الطرق وادقها لتقييم هشاشة العظام. وتساؤل البحث الحالي هو " هل للانشطة البدنية اليومية تأثير متفاوت على المحتوى والكثافة المعدنية الاجمالية والموضعية في عظام الموظفات العاملات في المكاتب الوظيفية؟"

1-3 أهداف البحث:

1-3-1 التعرف على دلالة الفروق في الكتلة المعدنية العظمية الاجمالية والموضعية (الاطراف العليا، والجذع، والاطراف السفلى) بين الموظفات النشيطات والخاملات.

1-3-2 التعرف على دلالة الفروق في الكثافة المعدنية العظمية الاجمالية والموضعية (الاطراف العليا، والجذع، والاطراف السفلى) بين الموظفات النشيطات والخاملات.

1-4 فروض البحث

1-4-1 عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الكتلة المعدنية العظمية الاجمالية والموضعية (الاطراف العليا، والجذع، والاطراف السفلى) بين الموظفات النشيطات والخاملات.

1-4-2 عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الكثافة المعدنية العظمية الاجمالية والموضعية (الاطراف العليا، والجذع، والاطراف السفلى) بين الموظفات النشيطات والخاملات.

1-5 مجالات البحث:

١-٥-١ **المجال البشري:** اشترك في الدراسة الحالية 142 موظفة من موظفات جامعتي الموصل ونيوى اللواتي تتطوعن للاشتراك في الدراسة الحالية. وبالاعتماد على نتائج المقابلة تم تصنيفهن الى مجموعتين: الاولى نشطة ضمت 44 موظفة (مستوى نشاطهم البدني على الاقل من المستوى الثاني لتصنيف مسح دنبر المتألفة لللياقة) اما المجموعة الثانية الخاملة فقد ضمت 98 موظفة (مستوى نشاطهم البدني من المستوى الصفري او المستوى الاول لتصنيف مسح دنبر المتألفة لللياقة).

١-٥-٢ **المجال الزمني:** ابتداء من 2017/9/1 الى 2017/12/1

١-٥-٣ **المجال المكاني:** مختبر الفيزياء الطبية/مختبر فحص هشاشة العظام (الدكسا)/فرع الفسلج الطبية/كلية الطب /جامعة نيوى.

2-الاطار النظري والدراسات المشابهة

2-1 هشاشة العظام Osteoporosis :

هي حالة الضعف الهيكلي الناشئ عن اختلال عملية إعادة البناء، اذ تنقص كثافة العظام عن المعدل الطبيعي بسبب قلة الكالسيوم وألياف الكولاجين، فتصبح العظام هشة وسهلة الكسر عند التعرض للشدة البسيطة وهو يصيب خمس سيدات مقابل كل رجل، اذ يتعرض الهيكل العظمي لعمليتي بناء وهدم مستمرة على مدى العمر وتقوم الخلايا البناءة للعظام Osteoblast بالعملية الأولى لملئ التجاويف التي أحدثتها الخلايا الهدامة، اما العملية الثانية فتقوم بها خلايا هادمة للعظم Osteoclast مهمتها تحلل أو تآكل المواد المكونة للعظام وتحدث تجاويف في الأنسجة العظمية. ومع التقدم في العمر فإن عمليات الهدم تتفوق دائماً على عمليات البناء ، وتخفض سرعة بناء النسيج العظمي مع بقاء عوامل الهدم (Khosla& Riggs, 2005,1015) .

2-2 المحتوى والكثافة المعدنية للعظام Bone Mineral Density (BMD)&Bone

: Mineral content (BMC)

كثافة العظام أو الكثافة المعدنية للعظام هو مصطلح يشير الى كمية المعادن العظمية في كل سنتيمتر مربع من نسيج العظام. وهو مستعمل طبياً كمؤشر غير مباشر على الإصابة بتخلخل العظام وخطر الكسور، وهي لا تمثل فعلاً الكثافة الحقيقية للعظام بحسب المفهوم الفيزيائي الدقيق (كتلة المادة في وحدة الحجم)، لكنها طبيياً تقاس عن طريق إجراء عملية قياس كثافة العظام عن طريق حساب مدى امتصاص العظام للأشعة الطبية وقسمتها على مساحته السطحية (Bachrach, 2000,984)

3-2 تقنية قياس امتصاص الأشعة السينية مزدوجة الطاقة Absorptiometry DEXA Dual :energy x-ray

هي أحدث الطرق المستخدمة لقياس مكونات الجسم مثل وزن الشحوم والعضلات وكثافة العظام المعدنية وتسمى بتقنية دكسا (DEXA)، اذ تستخدم نطاقين مختلفين من الطاقه (الطاقة الضعيفه قيمتها 40KeV والعالية قيمتها 70KeV)، تتفاعل مع الاجسام الموضوعه في مسارهما بالتقنيه الكهروضوئيه وتقنيه كومبتن، فيمتص الوسط المراد قياسه جزء من الاشعه المارة به مما يؤدي الى وهنها (اي انخفاض تركيزها) عند الطرف الاخر منه، ويعتمد الوهن على: سمك الماده الموهنه (X)؛ ومعامل التوهين الخطي (μ_l). وتمثل المعادله التاليه شدة الاشعاع المنبعث للوسط المتجانس :

$$\frac{I_t}{I_o} = e^{-\mu_l x}$$

اذ ان (I_t) (يمثل شدة الاشعاع بعد دخوله الوسط، بينما I_o (يمثل شدة الاشعاع الساقط الاصلی، وان (μ) هو معامل التوهين الخطي المعتمد على العدد الذري وكثافة الماده الموهنه. ويستعمل معامل التوهين الكتلتي (μ_m) لمقارنة قدر توهين المواد بغض النظر عن كثافتها كالآتي:

$$\mu_m = \frac{\mu_l}{density}$$

حيث ان (M) تمثل كتله الوسط الموهن بوحده الكيلو غرام، وان (μ_l) و (μ_m) يتناسبان عكسيا مع طاقة الإشعاع الساقط، اي كلما كانت طاقة الاشعه عاليه ستكون قيمتهما منخفضه والعكس صحيح. وبالتالي فإننا نستطيع قياس قيمتي (I_t) و (I_o) باستخدام الكواشف المتوفرة. وان (μ_m) تعتمد على نوع الماده وان طاقة الاشعاع تكون معروفه وان المجهول الوحيد هو كتلة الماده الموهنه ويمكن حسابها باستخدام العلاقه التاليه:

$$\ln \frac{I_t}{I_o} = -\mu_m M$$

تعد تقنية (دكسا DEXA) اكثر التقنيات استخداماً لقياس كثافة العظام وامنها اذ تستخدم جرعة صغيرة غير ضارة من الأشعة لقياس كثافة العظام bone densitometry تتيح لنا حساب نسبة كثافة العظام بسهولة وبلاستعانة باجهزة الكمبيوتر، تتيح هذه التقنية قياس كثافة العظم في مناطق متفرقة من الجسم فضلا عن قيامه باجراء مسح اجمالي للجسم كله من الرأس حتى القدمين (Bachrach, 2000,983)

4-2 تصنيف مسح دنبر المتألفة للياقة Allied Dunbar Fitness Survey classification of exercise

احتوى الاستبيان على اسئلة عن "كمية الانشطة البدنية اليومية"، "المسافات المقطوعة من والى واثناء العمل"، "موقع المكتب في طوابق البناية"، "عدد الدرجات التي تصعدھا الموظفة اثناء العمل". عد الجهد المبذول جرعة نشاط اذا دام على الاقل 20 دقيقة مستمرة في اليوم الواحد، كذلك صنف النشاط الى خفيف الشدة (مثلا المشي البطيء)، معتدل الشدة (مثلا صعود ونزول السلالم)، عالي الشدة (مثلا الجري السريع)، تم تقييم الجهد التراكمي المبذول اسبوعيا في الاسبوع الاربعة التي سبقت تاريخ المقابلة، وصنف الجهد المبذول الى ستة مستويات كالآتي: المستوى الصفري (لا يوجد اي نشاط)؛ المستوى الاول (جرعة الى اربع جرع من النشاطات المعتدلة الشدة)؛ المستوى الثاني (خمس الى اثني عشر جرعة من الانشطة معتدلة الشدة)؛ المستوى الثالث (اكثر من اثني عشر جرعة من الانشطة معتدلة الشدة)؛ المستوى الرابع (اكثر من اثني عشر جرعة متباينة الشدة)؛ المستوى الخامس (اكثر من اثني عشر جرعة من الانشطة المكثفة) (Health educ. Auth., London Sport Council, 1992).

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من موظفات جامعتي الموصل وجامعة نينوى، وتطوعت 142 موظفة منهم للمشاركة بالبحث ليشكلن عينة الدراسة، واستبعدت من الدراسة من هن دون الثلاثين من العمر، او ممن يعانون من امراض الغدد الصماء، والروماتيزم ولين العظام والكلية، كذلك من يستخدمون ادوية كالكورتيكوستيرويد او المكملات الغذائية. قام الباحثان بمقابلة المشتركات وقيما نشاطهن وعلى اساسه تم تقسيم عينة الدراسة تبعا لمستوى نشاطهم البدني الي مجموعتين: الاولى نشيطة ضمت 44 موظفة والثانية خاملة وضمت 98 موظفة. تراوحت اعمارهن بين 31 الى 63 سنة وبمتوسط \pm انحراف معياري قدره 53.45 ± 7.64 سنة. وتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهن بين 19.05 الى 56.48 كغم/م² وبمتوسط \pm انحراف معياري قدره 33.93 ± 6.34 كغم/م² (جدول رقم 1)، وكان متوسط اعمار الموظفات النشيطات اكبر من الموظفات الخاملات بحدود 3 سنوات (51.81 مقابل

54.18 سنة) وكان الفرق بين المجموعتين احصائيا غير معنوي (الدلالة المعنوية = 0.08)، واطهر الاختبار التائي لمؤشر كتلة الجسم عدم وجود فروق معنوية بين الموظفين النشيطات والخاملات بالرغم من كونهن اخف بكيلوغرامين للمتر المربع (الدلالة المعنوية = 0.07).

جدول رقم (1): مقارنة متوسط والانحراف المعياري للعمر ومؤشر كتلة الجسم بين الموظفين النشيطات والموظفات الخاملات مع دلالتها المعنوية

المتغيرات	الموظفات النشيطات عدد (44) س ± ع	الموظفات الخاملات عدد (98) س ± ع	الكل عدد (142) س ± ع	قيمة (ت)	الدلالة المعنوية
العمر (بالسنين)	54.18 ± 8.00	51.81 ± 6.58	7.64 ± 53.45	1.72	0.08
مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)	32.50 ± 5.56	34.35 ± 5.83	33.07 ± 5.69	1.80-	0.07

3-3 وسائل جمع البيانات

3-3-1 القياسات الجسمية

تم قياس اطوال واوزان افراد عينة الدراسة باستخدام جهاز (قياس الطول والوزن نوع Detecto)، اذ تقف المشتركة في الدراسة على قاعدة الجهاز حافية القدمين، ويقوم الفاحص بانزال لوحة منزلقة على رأس المفحوصة من القائم المعدني، والرقم الذي يقف عنده المؤشر يعكس طول المشتركة لاقرب (0.5) سم، ويتم قراءة الوزن بعد ثبات العداد الالكتروني والرقم الذي يظهر يمثل وزن المفحوصة لاقرب (0.2) كغم، وتم احتساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام القانون الاتي: الوزن (كغم) مقسوم على مربع الطول (م²) لتكون وحدته (كغم/م²).

3-3-2 المحتوى والكثافة العظمية

المحتوى المعدني للعظام (BMC) هو كتلة المعادن من العظام فيشكلهيدروكسيباتيت، 6 (PO4) CA10 اذ يتم قياس (BMC) بوحدة الكيلوغرام، وأن (BMC) لا تشمل كتلة أي من المكونات العضوية للعظام (نخاع، الكولاجين، الخ).

وان (BA) هي المساحة العظمية بوحدة السنتمتر المربع، وان (BMD) هي الكثافة المعدنية للعظام وهو عبارة عن نسبة كتلة العظام لوحدة مساحة العظم اي ان: $BMD = BMC/BA$ (g/cm²)

3-3-3 قياس مدى ممارسة الانشطة البدنية اليومية

قام الباحثان باجراء مقابلة شخصية لكل مشاركة على انفراد واستفسرا عن انواع الانشطة البدنية التي تمارسها المشتركة في المنزل واثاء العمل، وعن الوقت الذي تقضيه في ممارسة تلك الانشطة، فضلا عن جمع معلومات حول موقع المكتب في البناية وتكرار صعودها ونزولها السلام في الاسبوع الاربعة

التي سبقت المقابلة، وبحساب الاثر التراكمي وباستخدام المستويات الستة لتصنيف دنبر المتألفة لللياقة Allied Dunbar Fitness Survey classification of الذي صممه المجلس البريطاني للرياضة British Sport Council، تم تصنيف الموظفة مع المجموعة النشطة (مستوى نشاطها على الاقل من المستوى الثاني للتصنيف) او مع المجموعة الخاملة (مستوى نشاطها صفري او المستوى الاول). قام الباحث الثاني بمقابلة الموظفات وتقييم مستوى نشاطهن وهو يحمل الدكتوراة في التربية البدنية.

3-4 التجربة الاستطلاعية

اجريت تجربة استطلاعية بتاريخ 20 / 8 / 2017 في مختبر الفيزياء الطبية في كلية الطب جامعة نيوى، على خمس موظفات من افراد العينة تم اختيارهن بشكل عشوائي من عينة الدراسة، والغرض منها التأكد من قدرة فريق العمل على القيام بمهامهم، والتعرف على مدى وضوح فقرات المقابلة ودقة قياسات جهاز الدكسا، فضلا عن تحديد مدى الاخطاء والصعوبات وتذليلها.

3-5 إجراءات البحث الميدانية

تم تهيئة المشاركة لفحص الدكسا باتباع التعليمات التالية: ازالة كل المعادن والمصوغات الذهبية التي ترتديها المفحوصة؛ ارتداء ملابس فضفاضة خالية من الازرار او الاحزمة الجلدية؛ ادخال معلومات تعريفية عن المفحوصة في برنامج حاسوب جهاز الدكسا قبل تشغيله؛ تحديد المناطق المطلوب قياسها وهي (عموم الجسم ، عظم الساعد، الاضلاع، الفقرات الظهرية والقطنية،عظم الفخذ)؛ طلب من المفحوصة تجنب تحريك الجسم إثناء رقودها على طاولة الفحص حيث يقوم جهاز الدكسا بعمل مسح للعظام المطلوبة والذي استغرق ما بين 10 إلى 15 دقيقة لاتمامه. قام الباحث الاول بعمل القياسات وهو حامل للدكتوراة في الفيزياء الطبية واختبارات الدكسا، وكان يقوم بفحص ما معدله 15 موظفة اسبوعيا طيل فترة الدراسة.

3-6 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :

تم ادخال وتحليل البيانات باستخدام الحزمة الاحصائية SPSS الاصدار 18 (Chicago Inc., ILL)، استخدمت الاختبارات التالية لتحليل النتائج:

الوسط الحسابي Arithmetic mean

الانحراف المعياري Standard deviation

الاختبار (التائي) لعينتين مستقلتين Two independent samples t-test .

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق في الكتلة المعدنية العظمية الاجمالية والموضعية (الاطراف

العليا، والجذع، والاطراف السفلى) بين الموظفين النشيطات والخاملات.

جدول رقم (2): يبين الفروق في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للكتلة المعدنية

الاجمالية والموضعية للعظام (كغم) في مختلف انحاء الجسم عند الموظفين النشيطات والخاملات

مع دلالتها المعنوية

الدلالة المعنوية*	قيمة (ت)	النسبة المئوية للفرق بين المجموعتين ^أ	الموظفات الخاملات عدد (98) س ± ع	الموظفات النشيطات عدد (44) س ± ع	الكتلة المعدنية للعظام (كغم) حسب الموقع
0.1	1.39	%4.34	0.08±0.23	0.06±0.24	الكتلة المعدنية لعظام الذراعين
0.07	1.55	%10.34	0.12±0.29	0.10±0.32	الكتلة المعدنية للاضلاع
0.4	1.04	%8.33	0.14±0.12	0.02±0.13	الكتلة المعدنية ل فقرات الظهر
*0.01	4.41	%25.00	0.01±0.04	0.01±0.05	الكتلة المعدنية ل فقرات القطنية
*0.05	4.02	%26.92	0.04±0.26	0.04±0.33	الكتلة المعدنية لعظام الحوض
*0.02	9.20	%14.49	0.07±0.69	0.09±0.79	الكتلة المعدنية لعظام الساقين
*0.001	9.40	%22.01	0.25±1.59	0.19±1.94	الكتلة المعدنية الاجمالية للعظام

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ، أمام درجة حرية = 140 ، قيمة (ت) الجدولية = 1.98

^أ النسبة المئوية للفرق بين المجموعتين = (النشطات - الخاملات) / الخاملات X 100

يتضح من الجدول (2) ما يأتي:

- كانت الكتلة المعدنية الاجمالية لعظام الموظفين النشيطات اعلى من الكتلة الاجمالية للموظفات الخاملات

(1.94 مقابل 1.59) كغم وكان الفرق معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ، اذ كانت قيمة (ت)

المحتسبة (9.20) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية (1.98) بدرجة حرية (140).

- كانت الكتلة المعدنية لعظام الاجزاء السفلى من الجسم ممثلة بعظام الفقرات القطنية والحوض والساقين

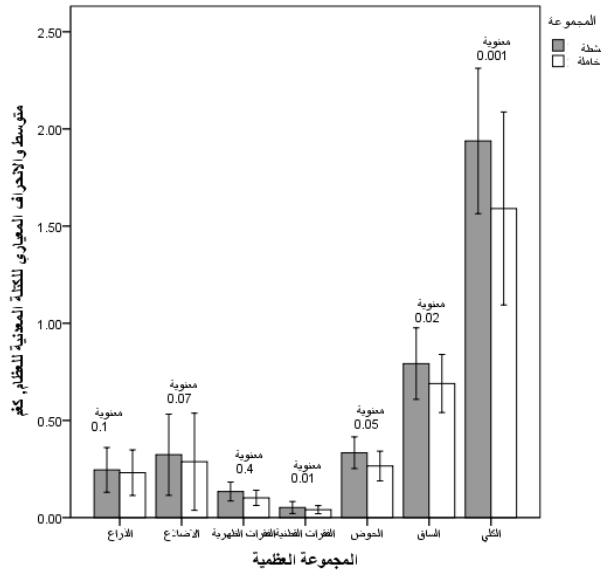
للموظفات النشيطات اعلى من مثيلاتها عند الخاملات، وكان الفرق معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ،

اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لعظام الفقرات القطنية (4.41) وللحوض (4.02) ولعظام الساقين هي

(9.20) وهذه القراءت هي اعلى من قيمة (ت) الجدولية (1.98) بدرجة حرية (140).

- وكانت الفروق طفيفة في الكتلة المعدنية للاجزاء العليا من الجسم (الذراعان، والاضلاع، والفقرات

الظهرية) بين الموظفين النشيطات والخاملات، واحصائيا غير معنوية (شكل 1).



شكل (1): مقارنة الاوساط الحسابية للكتلة المعدنية الاجمالية والموضعية لمختلف عظام الجسم بين الوظائف النشيطة والخاملات

2-4 التعرف على الفروق في الكثافة المعدنية العظمية الاجمالية والموضعية (الاطراف العليا، والجذع، والاطراف السفلى) بين الوظائف النشيطة والخاملات.

جدول رقم (3): يبين الفروق في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للكثافة المعدنية الاجمالية والموضعية للعظام (غم / سم²) في مختلف انحاء الجسم عندالوظائف النشيطة والخاملات مع دلالتها المعنوية

الدرجة المعنوية*	قيمة (ت)	النسبة المئوية للفرق بين المجموعتين [^]	الوظائف الخاملات عدد (98) س ± ع	الوظائف النشيطة عدد (44) س ± ع	الكثافة المعدنية للعظام (غم/سم ²) حسب الموقع
*0.002	10.59	%15.71	0.07±0.70	0.04±0.81	الكثافة المعدنية لعظام الذراعين
*0.004	7.00	%18.49	0.08±0.65	0.10±0.77	الكثافة المعدنية للارباع
*0.001	12.30	%19.79	0.10±0.96	0.08±1.15	الكثافة المعدنية لفقرات الظهر
*0.001	6.79	%21.42	0.13±0.98	0.18±1.19	الكثافة المعدنية لفقرات القطنية
*0.001	9.30	%18.55	0.09±0.97	0.11±1.15	الكثافة المعدنية لعظام الحوض
*0.02	12.76	%14.44	0.06±0.90	0.05±1.03	الكثافة المعدنية لعظام الساقين
*0.04	13.37	%15.66	0.05±0.83	0.05±0.96	الكثافة المعدنية الاجمالية للعظام

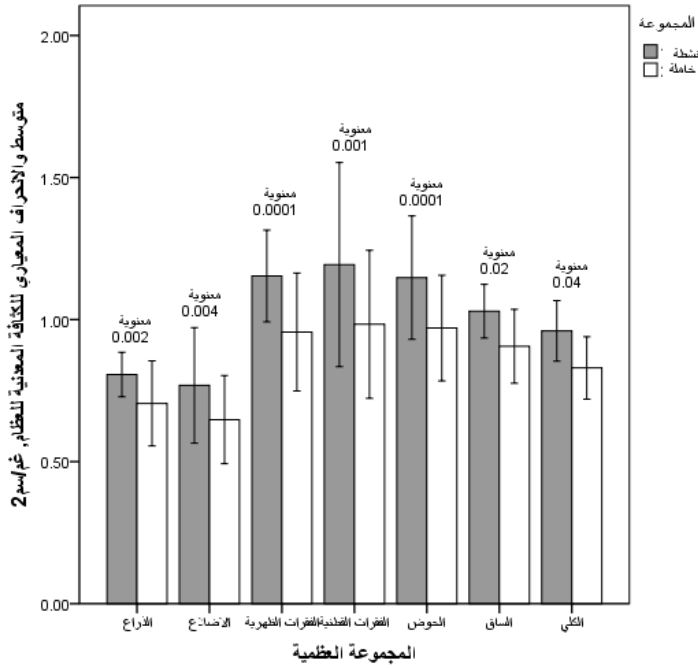
*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ، أمام درجة حرية = 140 ، قيمة (ت) الجدولية = 1.98
[^] النسبة المئوية للفرق بين المجموعتين = (النشاطات - الخاملات) / (الخاملات X 100)

يتضح من الجدول (3) ما يأتي:

-كانت الكثافة المعدنية الكلية لعظام الوظائف النشيطة اعلى من الكثافة الاجمالية للوظائف الخاملات، اي (0.96) مقابل (0.83) غم/سم² وكان الفرق معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ، اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (13.37) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية (1.98) بدرجة حرية (140).
 -كانت الكثافة المعدنية الجزئية للعظام في مختلف اجزاء الجسم اعلى عند الوظائف النشيطة منها عند الوظائف الخاملات (شكل 2).

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة مودالوزو وسنوي التي اجرها على عينة من 54 رجلا وامرأة متوسطي العمر اخضعوا الى 3 تمارين اسبوعيا بشدة (60%) واستنتجوا حدوث زيادة معنوية في الكثافة المعدنية للفقرات القطنية والساقيين (Maddalozzo & Snow, 2000, 339)، واتفقت ايضا مع نتائج دراسة مليكان وزملاءه التي اجرها على 94 شخصا اخضعوا لثلاث تمارين اسبوعيا بنسبة شدة (70%) ولاحظوا حصول زيادة في كثافة العظام خصوصا الفقرات والساقين (Miliken etal, 2003, 478)، كذلك اتفقت مع النتائج التي خلص اليها كسلر عندما لاحظ حدوث زيادة معنوية في الكثافة الكلية للعظام 140 امرأة في سن الياس يمارسن الرياضة بانتظام عندما قارنها بالقيم الطبيعية المسجلة لاقربانهم (Cussler et al, 2003, 10). واختلف استنتاج الدراسة الحالية مع استنتاج تجربة زيناكي وزملاءه التي اجرها على عينة من 65 شخصا من كلا الجنسين متوسط اعمارهم 55.6 سنة، اذ خلصوا الى عدم وجود فروق معنوية بعد التمرين، الا انهم لاحظوا الفوائد الايجابية للتمرين في تقوية عضلات الفقرات والتي ساعدت على خفض خطر الكسور بعد ان تابعهم لفترة زادت عن العشر سنوات (Sinaki, et al, 2002, 886)، كذلك تناقضت النتائج الحالية مع نتائج دراسة بيمين وفتر اللذان وجدا فروق غير معنوية بين المجاميع النشطة وغير النشطة من عينته والذين تراوحت اعمارهم بين 40-50 سنة (Bemben & Fetters, 2000, 114). وعلى الرغم من اختلاف الدراسة الحالية مع دراسة كرمليير وزملاءه التي اجرها على 78 امرأة في سن الياس اخضعن لتمرين عالي الشدة، الا انها اظهرت فائدة النشاط في المحافظة على استقرارا كثافة عظامهم ومنع تدهوره (Kremler etal, 2005, 194).

كان متوسط الكثافة المعدنية لعظام الفقرات القطنية للموظفات النشيطات المشتركات في الدراسة الحالية (1.19 غم/سم²) اعلى من متوسط الخاملات (0.98 غم/سم²) وكلاهما اعلى من القيمة المسجلة بين نساء الهند (0.85 غم/سم²) (Panti, 2010, 70)، الا ان كثافة الفقرات لدى الخاملات هي اوطى من القيمة المسجلة لنظيراتها الاوريبات (1.08 غم/سم²) (Kaptoge etal, 2008, 332). واطهرت نتائج المقارنة مع الدراستين انفتي الذكر ان متوسط الكثافة المعدنية لعظام الحوض للموظفات النشيطات (1.15 غم/سم²) وهو اعلى من متوسط الخاملات (0.97 غم/سم²) واعلى من القيمة عند نساء الهند (0.71 غم/سم²)، وكذلك اعلى من القيمة المسجلة في الدول الغربية (0.88 غم/سم²).



شكل (2): مقارنة الاوساط الحسابية للكثافة المعدنية الاجمالية والموضعية لمختلف عظام الجسم

بين الموظفين النشيطات والخاملات

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1-1-5 ان الكتلة المعدنية الاجمالية لعظام الموظفين النشيطات اعلى من الكتلة المعدنية الاجمالية للموظفات الخاملات.

2-1-5 ان الكتلة المعدنية لعظام الاجزاء السفلى من الجسم (عظام الفقرات القطنية والحوض والساقين) للموظفات النشيطات اعلى من مثيلاتها عند الموظفات الخاملات.

3-1-5 ان الكثافة المعدنية الاجمالية لعظام الموظفين النشيطات اعلى من الكثافة المعدنية الاجمالية للموظفات الخاملات.

5-1-5 ان الكثافة المعدنية الموضعية للعظام في مختلف اجزاء الجسم اعلى عند الموظفات النشيطات منها عند الخاملات.

2-5 التوصيات:

بناء على الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يأتي:

1-2-5 ضرورة رفع الوعي الصحي لدى الموظفات خصوصا والسيدات عموما حول الفوائد الصحية لاستمرارهن في ممارسة الرياضة واثرها في المحافظة على عظامهن وصلابتها.

2-2-5 ضرورة اجراء فحص دوري للكتلة والكثافة المعدنية لعظام السيدات مع تقدم اعمارهن من اجل تجنب الوصول الى الهشاشة وعواقبها.

3-2-5 ضرورة اجراء مزيد من الدراسات المقطعية والطولية لرسم العلاقة بين حجم التدريب والكثافة والكتلة المعدنية للعظام، لتحديد الحجم الامثل لتحقيق افضل كثافة معدنية عظمية.

المصادر

- Bachrach LK (2000): **Dual energy X-ray absorptiometry (DEXA) measurements of bone density and body composition: promise and pitfalls.** J PedEndocrin& Metabolism;13 Suppl 2:983-88
- Bemben DA, Feters N (2000): **The independent and additive effects of exercise training and estrogen on bone metabolism.** J Strength Cond Res.;14:114-120.
- Clarke B, Khosla S (2010): **Physiology of bone loss.** RadiolClin North Am ;48: 483-495
- Coupland CA, Cliffe SJ, Bassej EJ, *etal*(1999): **Habitual physical activity and bone mineral density in postmenopausal women in England.** Int J Epidemiol;28: 241-6.
- Cussler EC, Lohman TG, Going SB, *etal*(2003): **Weight lifted strength training predicts bone change in postmenopausal women.** Med Sci Sports Exerc.;10:10-17.
- Demontiero O, Vidal C, Duque G (2012): **Aging and bone loss: new insights for the clinician.** TherAdvMusculoskelet Dis.;4(2):61-76.
- Health education authority, London sport council(1992): **The allied Dunbar Survey.** London Sport Council
- Kannus P, Sievanen H, Vuori I (1996): **Physical loading, exercise, and bone.** Bone;18:1S-3S
- Kaptoge S, da Silva JA, Brixen K, *etal*(2008): **Geographical variation in DXA bone mineral density in European men and women. Results from the Network in Europe on Male Osteoporosis (NEMO) study.** Bone ;43(2):332-9.
- Kemmler W, von Stengel S(2014): **Dose-response effect of exercise frequency on bone mineral density in postmenopausal, osteopenic women.** Scand J Med Sci Sports;24(3):526-34
- Khosla S, Riggs B (2005): **Pathophysiology of age-related bone loss and osteoporosis.** EndocrinolMetabClin N Am;34:1015-30
- Linnell SL, Stager JM, Blue PW*etal*(1984): **Bone mineral content and menstrual regularity in female runners.** Med Sci Sports Exerc.16(4):343-8.
- MacKelvie KJ, Khan KM, McKay HA (2002): **Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in adolescents? A systematic review.** Br J Sports Med.;36(4):250-57.

- Maddalozzo GF, Snow CM (2000): **High intensity resistance training: Effects on bone in older men and women.** Calcif Tissue Int;66:339-404.
- Milliken LA, Going SB, Houtkooper LB, *et al* (2003), **Effects of exercise training on bone remodeling, insulin-like growth factors, and bone mineral density in postmenopausal women with and without hormone replacement therapy.** Calcif Tissue Int.;72:478-484.
- PatniR (2010) . **Normal BMD values for Indian females aged 20–80 years.** J Midlife Health 1(2): 70–73.
- Sinaki M, Ito E, Wahner HW, *etal*(2002). **Stronger back muscles reduce the incidence of vertebral fractures: a prospective 10 year follow-up of postmenopausal women.** Bone.;30:836-841.

" اتجاهات الأطفال بأعمار (4 - 6) سنوات نحو ممارسة الأنشطة التي يفضلونها بأوقات

الفراغ من وجهة نظر الآباء "

م.م. محمد قدوري حسن / ثانوية حي المعلمين / مديرية تربية ديالى / 2018

Muhammed1982q@gmail.com

الكلمات المفتاحية : وقت فراغ الطفل

ملخص البحث

أهم الأشياء التي تشغل بال الكثير من الآباء والأمهات هو وقت فراغ الطفل ، وكيفية إدارته، أو أكثر تلك الأشياء التي لها تأثير مباشر على الطفل، وتربيته، والتي من شأنها أن تعطيه الكثير من القيم والمهارات بنوعيتها، السيئة، والإيجابية، وأن وقت فراغ الطفل هو الوقت المناسب إما للإبداع، أو تقوية العلاقة بين الطفل وبين أسرته، أو هو الوقت الذي قد يمر على الطفل دون فعل أي شيء مفيد يذكر، فيؤثر بالطبع على الطفل من نواحٍ عديدة، كما أن مقياس تقدم الدول هو مقدار استثمارها لوقت فراغها، ليعود هذا الأمر بالنفع للدولة ذاتها . استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت اهم النتائج وعي بأهمية أنشطة وقت الفراغ للأطفال ما قبل المدرسة من قبل عينة الدراسة، عدم توفر الإمكانيات المادية لشراء الأدوات الترويحية والألعاب والقصص هي من اهم المعوقات التي تعوق الممارسة ، بالإضافة انشغال الاباء بالعمل الرئيسي. ويوصي الباحث لتكوين اتجاهات ايجابية نحو أنشطة وقت الفراغ يجب تفعيل دور وسائل الاعلام بأنواعها المختلفة.

Abstract

The most important things that concern many parents is the child's leisure time and how to manage it, which will give him many values and skills of both kinds, bad and positive, and that the child's free time is the right time either for creativity, or strengthen the relationship between the child and his family, The measure of the progress of States is the amount of their investment for their free time, which will benefit the State itself. The researcher used the descriptive approach. The most important results were the awareness of the importance of leisure activities for pre-school children by the study sample. The lack of material resources for

purchasing recreational items, games and stories are the main obstacles to practice. Leisure activities should activate the role of the media of various kinds.

التعريف بالبحث

1- مقدمة واهمية البحث

الطفل يقضي معظم فترة اللعب داخل المنزل، ويؤدي معظم أعباءه تحت إشراف أفراد أسرته وتوجيههم، ويلتقط كثيراً من عناصرها من أعماله. فكلما كانت بيئة المنزل مساعدة على اللعب، وكانت الأسرة واعية في توجيه أطفالها وإشرافها عليهم في ألعابهم، حقق اللعب فوائده في التربية وساهم على إعداد الطفل إعداداً صحيحاً للحياة⁽¹⁾.

اكتسب الطفل أدواراً اجتماعية عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآباء والأشخاص الواعين الذين لهم مكانة في نفسه، فلا بد من قدر من رابطة التعلق أو الارتباط العاطفي.

والأسرة كونها مجتمع صغير ووحدة حية، ديناميكية، لها وظيفة تهدف إلى نمو الطفل نمواً اجتماعياً والذي يأتي عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة ويلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه⁽²⁾.

كما ان تكوين مجتمع صالح من الاطفال يُقدّر قيمة الوقت ويدرك فائدته يعتمد على أهم جزء في التربية وهو تعليم الأبناء منذ الطفولة كيفية الانتفاع بأوقات فراغهم فيما يفيدهم بدنياً وعقلياً وعلمياً وعملياً وخلقياً واجتماعياً⁽³⁾.

ومن هنا تأتي أهمية البحث لعدم وجود مقياس يبحث اتجاهات قضاء وقت فراغ الاطفال.

2- مشكلة البحث:

(1) علي عبد الواحد وافي : الاسرة والمجتمع، القاهرة، دار المعارف، 1990، ص 21
(2) زكريا الشربيني، يسرية صادق: تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملتهم ومواجهة مشكلاتهم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص32
(3) محمد عطية الابراشي : الاتجاهات الحديثة في التربية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 75 - 83

أن الأسرة تتحمل المسؤولية في المنزل بالدرجة الأولى في التنشئة الاجتماعية نحو وقت الفراغ مهما كانت التغيرات الاجتماعية، حيث لا يمكن تجاهل أهمية الترويح الأسري، أن معظم الكبار يمارسوا المهارات التي تعلموها في مرحلة الطفولة في مرحلة الشباب، فضلاً على أن الترويح الأسري داخل المنزل يعمل على ترابط الأسرة. ومن الضروري توفير مكان ترويح في المنزل يتسم بالاتساع ويمكن استخدامه لممارسة الأنشطة الترويحية، إذ يتجمع فيه أفراد الأسرة للنقاش وتبادل وجهات النظر والقراءة والاطلاع أو لسماع الموسيقى أو لمشاهدة التلفزيون أو لمجرد الراحة والاسترخاء (1).

أن اتجاهات الأبناء تتكون وتتمو من خلال القدوة المتمثلة في الآباء، إذ يتطبع الأطفال صورة يتمثل فيها اتجاهات الآباء سواء اتجاه العمل أو الفراغ أو الأنشطة الترويحية، فعلى الآباء أن يكونوا القائد الحسن والصورة الجيدة لأبنائهم من خلال ممارستهم لأنشطة ترويحية، ويجب عليهم تشجيع الأبناء على ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية التي تتناسب مع المستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي للأسرة .

وتشير نتائج دراسة "إلسكمبر وآخرون" "Elskember" يعتمد اشتراك الأطفال في أنشطة وقت الفراغ المتنوعة بشكل كبير على الخلفية الاجتماعية والبنية الأساسية المتاحة في البيئة المحيطة بالأطفال، والتي تدمهم بها المدرسة في معظم الأوقات. وتؤثر درجة مشاركة الطفل في أنشطة وقت الفراغ بصورة مباشرة على درجة مشاركته في تلك الأنشطة فيما بعد. (2)

ومن خلال اطلاع الباحث على الكتب والمراجع العلمية وجد الباحث قصور في الدراسات التي تناولت استثمار قضاء وقت الفراغ الأطفال من وجهة نظر الآباء ، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

3- هدف البحث

(1) تهاني عبد السلام : اسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار المعارف، 1989 ، ص132 - 133
(2) Elskmber Mader H : the Role of the school in children's leisure Behavior : what kind o leisure time activities are offerd by school, 1991.p 15

يهدف البحث التعرف على اتجاهات الأطفال بأعمار (4 - 6) سنوات نحو ممارسة الأنشطة التي يفضلونها بأوقات الفراغ من وجهة نظر الآباء.

4- تساؤلات البحث

- أ- ما مستوى الاهتمام ومتابعة الآباء للأبناء في وقت فراغهم.
- ب- ما هي الأنشطة التي يمارسها الأبناء في وقت فراغهم
- ت- ما هي المعوقات التي تحول عن ممارسة أنشطة الأطفال في وقت فراغهم.

5- مجالات البحث

1-المجال المكاني: رياض الأطفال الاهلية في جنوب غرب محافظة ديالى .

2-المجال الزمني : الفترة بين (2017/6/1 - 2018/3/20)

6- مصطلحات البحث

وقت فراغ الطفل: هو وقت الحر للطفل الذي يسمح له بالتصرف كيفما يشاء وبحسب رغباته، وذلك بعد القيام بقضاء الواجبات، وقضاء الوقت الضروري والمهم لإشباع وتلبية حاجاته الرئيسية.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 وقت الفراغ

إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني (Licere) ومعناها التحرر من قيود العمل أو من الإرتباطات .

يشير كل من حلمي إبراهيم ، ولوشن ، إلى أنه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ . كما لا يوجد تعريف للفراغ متفق عليه من قبل المهتمين بدراسته ولكن يشيران إلى وقت الفراغ في نقاط ثلاثة :

- الوقت غير المشغول بأي عمل أو أداء أو نشاط يتعارض مع وقت العمل وهو في الوقت نفسه يمثل الفترة التي يكون الفرد في حاجة إليها للشعور بوجوده وكيانه .
- شكل من أوجه النشاط الإنساني التي تتعارض مع نشاط العمل .
- حالة عقلية لنشاط إنساني .

التعريف اللغوي :

لقد عرف الوقت بأنه : مقدار من الزمن :

أما كلمة الفراغ فتكاد تجمع المعاجم اللغوية على أن معناه (الخلو من الشغل) .

ومن هنا فوقت الفراغ تعني لغوياً : الزمن الذي يخلو فيه الإنسان من الشغل أو العمل .

إن مصطلح وقت الفراغ مركب من كلمتين : وقت : فراغ (فوقت) من الناحية اللغوية تعني

مقداراً من الزمن ، أما كلمة (الفراغ) فتعني الخلاء وفرغ من العمل أي خلا منه .

ومن هنا تعني كلمة وقت الفراغ لغوياً أنها الزمن الذي يخلو الإنسان فيه من العمل.⁽¹⁾

2-1-2 الأسرة :

تُعد الأسرة المجتمع الأولي التي تُكسب الطفل النشء الجديد خصائصه الاجتماعية الأساسية، وان الأسرة تتأثر بالطفل أيضاً كما تؤثر فيه⁽²⁾.

لذا الأسرة تحتل أهمية خاصة باعتبارها أول مؤسسات التنشئة الاجتماعية، حيث تشير مختلف الدراسات إلى أنها أهم المؤسسات في عملية التنشئة الاجتماعية من حيث مقدار ما تسهم به هذه العملية مقارنة بباقي المؤسسات الأخرى. وهناك عوامل تكسب الأسرة هذه الأهمية:

⁽¹⁾<https://hawamer.com/vb/showthread.php?t=1137225>

29 / 1 / 2018

11:00pm

⁽²⁾ كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويج و اوقات الفراغ، القاهرة، دار القاهرة، 1997،

ص102

1- تمثل الاسرة المجموعة الاجتماعية الأولى التي تستقبل الفرد منذ ولادته وتقوم برعايته، وإشباع حاجاته حتى يتحقق له القدر اللازم من النضج الذي يساعده على الاعتماد على نفسه.

2- تحدد الاسرة نطاق حركة الفرد في المجتمع، ويكون في إطار ظروفها الاجتماعية والاقتصادية.

3- تقوم الاسرة بعملية تصفية ما يتلقاه الفرد من أفكار وخبرات من خارجها، حيث يتم تحديد الملائم وغير الملائم منها وتقويمها.

4- تُعد الاسرة حلقة الوصل بين الفرد والمجتمع، فتقوم بنقل التراث الثقافي والحضاري للمجتمع للفرد عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية.⁽¹⁾

ان للمنزل وظائف تربية خاصة به وقد لا يشاركه فيها غيره من عوامل التنشئة، فالمنزل العامل الوحيد للحضانة والتربية المحددة في مراحل الطفولة الأولى. ولا تستطيع أي مؤسسة عامة أن تحل محله في هذه الشؤون، إذ يقع على المنزل القدر الكبير من واجب التربية الخلقية والدينية والوجدانية في جميع مراحل الطفولة والمراحل التي تليها كذلك.⁽²⁾

فالدور الفعال للأسرة في تنمية خبرات الطفل واتساع دائرة معارفه حينما تتجاوز حدود المنزل وأفراده إلى نطاق العائلة الأوسع من جهة، وإلى الأماكن المختلفة الأخرى من جهة ثانية. كما تلعب الأسرة الدور المهم في تشكيل الأجواء المحيطة بحياة الطفل اليومية والتي تتمثل في اختيار أنواع اللعب المناسبة له والزميل أو صديق اللعب، ولكنها لا تستطيع أن تفرض سيطرتها دائماً، إذ أنها تستطيع أن تزرع حسن الاختيار بالتوجيه الدائم، بحيث يكون الطفل محصناً من كل مضر ورديء.⁽³⁾

(1) فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: علم النفس الاجتماعي، رؤية معاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص129

(2) علي عبد الواحد وافي: الاسرة والمجتمع، القاهرة، دار المعارف، 1990، ص 22

(3) كافيّة رمضان: الاسرة وسيط تربوي، بحث منشور، مؤتمر دور الاسرة في تكوين شخصية الطفل، دار الثقافة والاعلام، الشارقة، 1994، ص 54 - 55

2-2 الدراسات المشابهة :

1- دراسة أجرتها (كريماني بدير 1984) بعنوان " دراسة لدافع حب الاستطلاع عند الأطفال وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية في الأسرة من وجهة نظر الأبناء. أجريت على عينة قوامها (450) طفلاً من الذكور والإناث بالصفين الخامس والسادس الابتدائي من (5) مدارس بمحافظة القاهرة. واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية لجمع بيانات دراستها: مقياس دافع الاستطلاع، مقياس الصور لقياس دافع الاستطلاع عند الأطفال، مقياس الاتجاهات الوالدية، اختبار الذكاء المصور، إستمارة المستويات الاقتصادية والثقافية والاجتماعية. وقد أظهرت أهم النتائج أن دافع الاستطلاع عند الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة تكوين فرضي متعدد العوامل تستثيره أربعة عوامل هي: الاستجابة للمثيرات المعقدة، الاستجابة للمثيرات غير المتلائمة، الاستجابة للمثيرات غير المتوقعة، الاستجابة للمثيرات الجديدة⁽¹⁾.

2- دراسة أجراها كل من (أويجارد وأندرسن 1998 Oygard & Anderssen) بعنوان " المؤثرات الاجتماعية ومستويات النشاط البدني في وقت الفراغ لدى الشباب"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الاجتماعية ومستويات النشاط البدني في وقت الفراغ لدى الشباب. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (827) طالباً تتراوح أعمارهم ما بين (11-14) سنة بالإضافة إلى والديهم وذلك بمدينة أوسلو بالنرويج. واستخدم خلالها الباحث أدوات جمع البيانات الآتية: مقياس التعليم الاجتماعي، مقياس الوضع الاجتماعي وأساليب الحياة. وأظهرت النتائج دعماً قليلاً لفروض الدراسة فيما عدا أن الطالبات اللاتي حصلن على درجة عالية من التعليم يمارسن النشاط البدني بدرجة أكبر من الطالبات اللاتي على درجة أقل من التعليم، وأظهر الطلاب الذكور نشاطاً أكثر من الطالبات في مرحلة المراهقة وليس في مرحلة البلوغ المبكر⁽²⁾.

(1) كريماني عبد السلام بدير: دراسة لدافع حب الاستطلاع عند الاطفال وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية في الاسرة من وجهة نظر الابناء، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس، 1984

(2) Oygard & Anderssen: social influences and leisure time physical activity level in young people : a twelve year follow - up study united kingdom , journal of health psychology, 1998.

3- دراسة اجراها Zeij & Yolanda (2000) بعنوان : " دور الآباء والرفاق في تحديد أنشطة وقت الفراغ لدى المرهقين " وأجريت عينة الدراسة عينة مكونة من 297 من المرهقين للمرحلة العمرية 10-15 سنة من طبقات اجتماعية مختلفة وأستخدم الباحث استبيان عن الأشخاص الذين يقضون معهم وقت فراغهم والمناسبات والأحداث التي يتصلون فيها بهؤلاء الأشخاص واتجاهات الوالدين نحو الاتصال بالأقارب وقضاء وقت الفراغ معهم. وأوضحت النتائج أن الوالدين من الطبقات الاجتماعية المتوسطة والمرتفعة يشجعون أولادهم على المشاركة في أنشطة وقت الفراغ المنظمة أكثر من الطبقات الاجتماعية المتوسطة المنخفضة ،المرهقين من سن 10-12 يكون تأثير الوالدين لديهم أكثر من المرهقين من سن 12-14 ،الأولاد والفتيات من أعمار 13-15 سنة أشاروا أن والديهم لم يتعودوا أن يتدخلوا في أنشطة وقت فراغهم ،أن معظم المرهقين من سن 13-15 يقضون وقت فراغهم مع أقرانهم.(1)

4- دراسة اجراها متولي (2006) بعنوان : "دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ " ، أجريت عينة الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 176 أسرة واستخدمت الباحثة استبيان عن دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ ، وأوضحت النتائج أن الترويج بالممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية أثناء أوقات الفراغ من قبل الأطفال، وان أفضل أوقات ممارسة أنشطة أوقات الفراغ للأسرة تنوعت بين وقت الفراغ اليومي وأجازة آخر العام.(2)

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي و بالطريقة العمدية.

3-2 عينة البحث:

(1) Zeij,Elke & Yolanda Te Poel & Others : "The Role of Parents and Peer In The Leisure Activities of Young Adolescents" Journal of leisure Research,Third Quarter, 2000.

(2) محمد القطب أنيس متولي: "دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ " رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2006 .

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية من الآباء والامهات برياض الاطفال الاهلية في جنوب شرق قضاء بعقوبة " الذين بلغ عددهم (226) أب وأم ويوضح الجدول التالي توصيف لعينة الدراسة.

جدول (1)

توصيف عينة الدراسة

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	روضة وحضانة هزير الاهلية	31	13.7
2	روضة وحضانة النوارس الاهلية	32	14.3
3	روضة وحضانة الطفل السعيد الاهلية	29	12.8
4	روضة وحضانة الرياحين الاهلية	42	18.5
5	روضة وحضانة صفوة العسل الاهلية	37	16.3
6	روضة وحضانة الكناري الاهلية	55	24.4
	المجموع الكلي	226	%100

وتراوحت نسب عينة البحث بصورة عشوائية من حيث المراحل السنوية للآباء والامهات وشملت ست رياض اطفال وذلك نظراً لما تتمتع هذه الهيئات من تنوع عشوائي للآباء والامهات.

3-3 اجراءات البحث الميدانية

1-3-3 أدوات جمع البيانات

قام الباحث بتصميم إستمارة خاصة لجمع البيانات وفيما يلي الخطوات التي اتبعها الباحث عند تصميم إستمارة وما تتضمنه من محاور اساسية:

- الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بهذا المجال.
- تم تحديد ثلاث أبعاد الاساسية على النحو التالي:

1- بعد الاهتمام والمتابعة.

2- بعد الأنشطة.

3- بعد معوقات الممارسة

• تم تحديد العبارات لكل بعد والتأكد من صياغتها

3-3-2 المعاملات العلمية للإستثمار

(الدراسة الاستطلاعية اجريت في الفترة من 5-20/10/2017 على عينة عشوائية شملت 50 أب وأم لهم ابناء في المرحلة السنية (4 - 6) سنوات وتم تطبيق إستثمار في صورته الاولى

- صدق الإستثمار :

استخدم الباحث الصدق المنطقي للتأكد من صدق إستثمار ومدى تحقيقه للغرض الذي وضع من اجله. ويعنى بالصدق المنطقي مدى تحقيق الهدف الذي تقيسه وقد تم ذلك عن طريق اخذ آراء الخبراء في مجال الترويج (علم النفس) والإدارة الرياضية مرفق (أ). حتى يمكن التحقق من ان الأسئلة تقيس ما وضعت من اجله وبناء على اراء الخبراء تم استبعاد عدد ثلاث عبارات من البعد الأول وعبارتين من البعد الثاني وثلاث عبارات من البعد الثالث، كما قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تمثله، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي للإستثمار على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشر جيد للدرجة الكلية.

جدول (2)

معاملات قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات محاور إستثمار (ن = 50)

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول	
رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
1	0.714	1	0.709	1	0.751

0.727	2	0.835	2	0.835	2
0.855	3	0.807	3	0.747	3
0.867	4	0.903	4	0.861	4
0.808	5	0.808	5	0.855	5
		0.835	6	0.671	6
		0.840	7	0.825	7
		0.755	8	0.741	8
		0.736	9	0.859	9
		0.872	10	0.811	10
		0.910	11	0.795	11
		0.859	12	0.710	12
		0.759	13	0.829	13
		0.701	14		

قيمة الارتباط الجدولية (0.393) عند مستوى (0.01).

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات المنتمية للبعد الأول تراوحت بين (0.710-0.859)، والبعد الثاني تراوحت ما بين (0.701 - 0.903)، والبعد الثالث تراوحت ما بين (0.714 - 0.867) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق العبارات التي تعبر عن كل بعد .

- ثبات إستمارة :

قام الباحث باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا " Alpha للثبات وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلاً من " كودر Kuder وريتشاردسون Richardson حيث يمثل "معامل

ألفا " Alpha متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بعدة طرق، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي بعدين من أبعاد إستمارة الاستبيان ويوضح جدول (3) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (3)

قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد إستمارة الاستبيان (ن=50)

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	بعد الاهتمام والمتابعة	0.894
الثاني	بعد الأنشطة	0.885
الثالث	بعد معوقات الممارسة	0.903

قيمة الارتباط الجدولية (0.393) عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (3) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين (0.885- 0.903) وذلك يؤكد على أن إستمارة الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

- التطبيق النهائي للإستمارة

بعد التأكد من المعاملات العلمية للإستمارة ومناسبتها لقياس استثمار قضاء وقت الفراغ للأطفال كما يراها الآباء إذ اشتملت الإستمارة في صورتها النهائية (33) عبارة وبذلك يكون الباحث حقق الهدف الاول

ثم قام الباحث بالتطبيق النهائي وذلك لتحقيق بقية اهداف البحث في الفترة من 18 /

11 / 2017 حتى 5 / 12 / 2017

- المعالجات الإحصائية :

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية Spss لمعالجة البيانات.

4- عرض النتائج

أولاً: بعد الاهتمام والمتابعة

جدول (4)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية لاراء عينة الدراسة على بعد الاهتمام والمتابعة (ن = 226)

ت	العبارات	س	ع	نعم ك	لا ك	%
1	هل يلتحق طفلك بملاعب	1.703	0.457	159	67	0.72
2	هل يلتحق طفلك بالنادي	1.296	0.457	67	159	0.55
3	هل تقوم باختيار جميع الأنشطة التي يمارسها طفلك	1.579	0.494	131	95	0.67
4	هل تقوم بشراء الكتب والقصص الخاصة بالأطفال لطفلك	1.77	0.418	175	51	0.75
5	هل تقوم باختيار برامج التلفزيون التي يشاهدها طفلك	1.535	0.499	121	105	0.65
6	هل تقوم بشراء الأدوات الرياضية الخاصة بالألعاب لطفلك	1.880	0.325	199	27	0.80
7	هل تقوم بمشاركة طفلك في بعض الأنشطة	1.929	0.257	210	16	0.82
8	هل توفر مكان مناسب في المنزل لألعاب طفلك	1.907	0.291	205	21	0.81
9	هل يمارس طفلك أنشطة وقت الفراغ بصورة مستمرة	1.840	0.366	190	36	0.78
10	هل يكتسب طفلك صداقات ومعارف جديدة من خلال أنشطة وقت الفراغ	1.858	0.349	194	32	0.79
11	هل أنشطة وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحة طفلك	1.920	0.271	208	18	0.81
12	هل أنشطة وقت الفراغ تمنح طفلك السعادة	1.942	0.233	213	13	0.83
13	هل أنشطة وقت الفراغ هامة جدا لطفلك	1.818	0.386	185	41	0.77

ينتضح من جدول (4) والخاص ببعيد الاهتمام والمتابعة ان عبارة " هل أنشطة وقت الفراغ تمنح طفلك السعادة جاءت في المركز الاول وحصلت على نسبة مئوية قدرها (83%) يليها عبارة " هل تقوم بمشاركة طفلك في بعض الأنشطة" وحصلت على نسبة مئوية قدرها (82%)، بينما جاءت العبارة " هل يلتحق طفلك بالنادي في المركز الاخير وحصلت على نسبة مئوية قدرها (55%)."

ثانيا : بعد الأنشطة:

جدول (5)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والمركز للأنشطة التي تمارسها عينة الدراسة (ن=226)

ت	العبارات	س	ع	في وجود الأباء	بمفرده	%
				ك	ك	
1	مشاهدة التلفزيون	1.8363	0.370	189	37	0.78
2	مشاهدة الفيديو	1.769	0.421	174	52	0.75
3	الذهاب الى المسرح و السينما	1.685	0.465	155	71	0.72
4	زيارة الأصدقاء والأقارب	1.973	0.161	220	6	0.84
5	الاستماع الى الإذاعة	1.597	0.491	135	91	0.68
6	الرحلات والمنتزهات	1.831	0.374	220	6	0.84
7	اللعب مع رفاقه بالمنزل	1.208	0.406	47	179	0.51
8	اللعب مع رفاقه بالشارع	1.845	0.362	191	35	0.78
9	اللعب مع رفاقه بالنادي	1.66	0.471	151	75	0.71
10	ممارسة الأنشطة الرياضية	1.769	0.421	174	52	0.75
11	الرسم والتلوين	1.911	0.284	206	20	0.81
12	قراءة قصص الأطفال	1.814	0.389	184	42	0.77
13	العزف على الآلات الموسيقية	1.88	0.314	201	25	0.80
14	ممارسة ألعاب الفيديو جيم	1.663	0.473	150	76	0.71

يتضح من جدول (5) والخاص ببعده الأنشطة ان عبارة " زيارة الأصدقاء والأقارب " وعبارة "الرحلات والمنتزهات " جاءت في المركز الاول وحصلت على نسبة مئوية قدرها (84%)، بينما جاءت العبارة " اللعب مع رفاقه في المنزل " في المركز الاخير وحصلت على نسبة مئوية قدرها (51%).

ثالثاً : بعد معوقات الممارسة

جدول (6)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية لآراء عينة الدراسة على بعد معوقات الممارسة (ن = 226)

ت	العبارات	س	ع	نعم ك	لا ك	%
1	عدم توفر الإمكانيات المادية لشراء الأدوات الترويحية والألعاب والقصص	1.712	0.453	161	65	0.73
2	صعوبة عمل عضوية بالأندية ومراكز الشباب	1.354	0.479	80	146	0.58
3	الانشغال بالعمل الأساسي	1.557	0.497	126	100	0.66
4	الانشغال بأعمال المنزل	1.287	0.453	65	161	0.55
5	الخوف على الطفل من الإصابات	1.194	0.396	44	182	0.51

يتضح من جدول (6) والخاص ببعد الاهتمام والمتابعة ان عبارة " عدم توفر الإمكانيات المادية لشراء الأدوات الترويحية والألعاب والقصص" جاءت في المركز الاول وحصلت على نسبة مئوية قدرها (73%) يليها عبارة " الانشغال بالعمل الأساسي" وحصلت على نسبة مئوية قدرها (66%)، بينما جاءت العبارة " الخوف على الطفل من الإصابات" في المركز الاخير وحصلت على نسبة مئوية قدرها (51%)

مناقشة النتائج :

بعد العرض السابق للنتائج التي توصل اليه الباحث يتضح ما يلي :

باستقراء جدول (4) والخاص بالاهتمام والمتابعة من قبل الاباء لأبنائهم نجد ان هناك ثقافة كبيرة من قبل الاباء بأهمية أنشطة وقت الفراغ وهذا ما تؤكد حصول العبارة " هل أنشطة وقت الفراغ تمنح طفلك السعادة " على المركز الاول، ونتيجة لهذه الثقافة يكون هناك عائد ايجابي على الاطفال فاكثر الدراسات تؤكد على ان الاسرة لها دور كبير تلعبه في تنشئة الاطفال

الاجتماعية نحو وقت الفراغ إذ ان الاسرة هي الوسيط المهم في عملية التنشئة الاجتماعية وهي تمثل المجموعة الاجتماعية الاولى التي تستقبل الطفل وتقوم برعايته واشباع حاجاته حتى يتحقق له القدر المناسب من النضج.

وحصول عبارة " هل تقوم بمشاركة طفلك في بعض الانشطة " على المركز الثاني يؤكد على ان الاسرة هي حلقة الوصل بين الفرد والمجتمع فهي تقوم بنقل التراث الحضاري والثقافي للمجتمع الى الفرد عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية، وان تأثير الاسرة يظل كبيراً بالنسبة لهذه المرحلة السنية، إذ ان اعتماد الاطفال على اسرهم بشكل واسع في تدبير شؤون حياتهم، ونتيجة لوعي الاسرة بأهمية أنشطة وقت الفراغ لأطفالهم في عملية التنشئة الاجتماعية فان عملية المشاركة الايجابية والواعية ترجع بالنفع على الاطفال في المستقبل خاصة في اختيار أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الاطفال.⁽¹⁾

باستقراء نتائج جدول (5) والخاص بالأنشطة نجد ان عبارتي " الرحلات والمنتزهات " وعبارة " زيارة الاصدقاء والاقارب " جاءت في المركز الاول بنسبة مئوية قدرها (84%) ويرى الباحث ان اعتياد الاطفال منذ الصغر على الرحلات والمنتزهات ينمي تربية الاطفال على حب الطبيعة وحياة الخلاء، وزيارة الاصدقاء والاقارب تعمل على تنمية دور الاصدقاء والرفاق في حياة هذه المرحلة السنية في المستقبل.

كما ان استطلاع نتائج جدول (6) والخاص بمعوقات الممارسة نجد ان عبارة " عدم توفر الإمكانيات المادية لشراء الأدوات الترويحية والألعاب والقصص " وكذلك عبارة " الانشغال بالعمل الأساسي " هما من المعوقات المهمة التي تقف كعائق في عملية الممارسة والمتابعة من قبل الاباء والتي تقلل دور الاسرة في تنمية الإستثمار الايجابية لدى الاطفال نحو وقت الفراغ.

سادساً: الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

(1) شعبان جاب الله: علم النفس الاجتماعي، اسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص69

في ضوء مجال البحث والهدف منه واستناداً على ما تم من اجراءات ومعالجات احصائية وتفسير للنتائج، وفي نطاق مجتمع البحث، توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- وعي بأهمية أنشطة وقت الفراغ للأطفال ما قبل المدرسة من قبل عينة الدراسة.
- عملية المشاركة الايجابية والواعية ترجع بالنفع على الاطفال في المستقبل خاصة في اختيار أنشطة وقت الفراغ التي يمارسونها.
- الدور الواسع في تنمية اتجاهاته الايجابية نحو الممارسة توجد في الأنشطة التي يمارسها الطفل صغيراً في وقت الفراغ .
- عدم توفر الإمكانيات المادية لشراء الأدوات الترويحية والألعاب والقصص هي من اهم المعوقات التي تعوق الممارسة ، بالإضافة انشغال الاباء بالعمل الرئيسي.

2-التوصيات

في ضوء مجال البحث والهدف منه واستناداً على ما تم من اجراءات ومعالجات احصائية وتفسير للنتائج، وفي نطاق مجتمع البحث، توصل الباحث الى التوصيات التالية :

- توعية الطفل بالاشتراك في الأنشطة التي تتناسب مع إمكانياته وقدراته واستعداداته ..
- توعية الأبناء بأهمية ممارسة الأنشطة وأنها ليست مضيعة للوقت بل تؤدي إلى المزيد من الكفاءة لمواجهة المتطلبات الدراسية .
- اهتمام الأبناء بزيادة وعيهم بالقيمة الحيوية لممارسة الأنشطة حيث تعود عليهم بالنفع فيما بعد.
- لتكوين اتجاهات ايجابية نحو أنشطة وقت الفراغ يجب تفعيل دور وسائل الاعلام بأنواعها المختلفة.
- عمل دراسة للتعرف على اتجاهات استثمار الأطفال نحو قضاء وقت الفراغ في الريف.

قائمة المراجع :

1. تهاني عبد السلام : اسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار المعارف، 1989.
2. زكريا الشرييني، يسرية صادق: تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملتهم ومواجهة مشكلاتهم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
3. شعبان جاب الله: علم النفس الاجتماعي، اسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
4. علي عبد الواحد وافي : الاسرة والمجتمع، القاهرة، دار المعارف، 1990 .

5. فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: علم النفس الاجتماعي، رؤية معاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
6. كافية رمضان : الاسرة وسيط تربوي، بحث منشور، مؤتمر دور الاسرة في تكوين شخصية الطفل، دار الثقافة والاعلام، الشارقة، 1994.
7. كريمان عبد السلام بدير: " دراسة لدفاع حب الاستطلاع عند الاطفال وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية في الاسرة من وجهة نظر الابناء"، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس، 1984.
8. كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ، القاهرة، دار القاهرة، 1997.
9. محمد بلال جيوشي : " اتجاهات الاباء نحو لعب الاطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية للأسرة "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، 1980.
10. محمد عطية الابراشي : الاتجاهات الحديثة في التربية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
11. محمد القطب أنيس متولى: "دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ" ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2006 .
12. Elskmber Mader H : the Role of the school in children's leisure Behavior : what kind o leisure time activities are offerd by school, 1991.
13. **Oygar & Anderssen**: social influences and leisure time physical activity level in young people : a twelve year follow - up study united kingdom , journal of health psychology, 1998.
14. Zeij,Elke & Yolanda Te Poel & Others : "The Role of Parents and Peer In The Leisure Activities of Young Adolescents" Journal of leisure Research,Third Quarter, 2000.
15. <https://translate.google.com> 1/3/2018 8:30 pm
16. <https://hawamer.com/vb/showthread.php?t=1137225> 29/1/2018 11:00pm

نسبة مساهمة بعض المكونات الجسمية في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب

المرحلة المتوسطة لأعمار (12-13) سنة

م.م. سلام شكور حميد علي

2018 م

1439 هـ

ملخص البحث

وهدفت الدراسة إلى :

- التعرف على نسبة مساهمة المكونات الجسمية في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المدارس المتوسطة بأعمار (12-13) سنة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الارتباطية فيما تكونت عينة البحث من (129) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة في قضاء الطوز للسنة الدراسية 2017-2018 اختيرت بالطريقة العشوائية.

وقد استعمل الباحث القياسات والاختبارات للوصول إلى نتائج بحثية مرضية إذ استعمل القياسات وتضمنت :

- قياسات مباشرة (الطول والوزن) .
 - قياسات غير مباشرة (وزن الجسم الخالي من الدهون - النسبة المئوية للدهون - مؤشر الكتلة) .
- أما اختبارات اللياقة البدنية فقد تضمنت الاتي (ركض 20م من البداية العالي - اختبار الجري الزكزاكي لفليشمان - رمي كرة طبية 3كغم من الوقوف - الوثب العمودي من الثبات - الرقود والجلوس 10 ثا - مرونة المنكبين - ركض - مشي 800 ياردة) .

وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

النسبة المئوية - الوسط الحسابي - معامل الارتباط البسيط - الانحدار المتدرج

علما أن الباحث استعان بالبرنامج الاحصائي (spss) .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

تم الحصول على نسبة المساهمة والتنبؤ للمكونات الجسمية لطلاب المرحلة المتوسطة في قضاء الطوز للمرحلة (12-13) سنة على (11) معادلة ، اربعة معادلات مثلت نسبة مساهمة 25% فما فوق عند مستوى (0,000) وهي كالاتي :

الرشاقة (الجري الزكزاكي لفليشمان) = 8,292 + (0,192 × وزن الجسم الخالي بدون الدهون)

مطاوله جهاز الدورى التنفسى (ركض-مشى 800 ياردة) = 26.966 + (10.749 × وزن الجسم الخالى من الدهون)

مطاوله جهاز الدورى التنفسى (ركض-مشى 800 ياردة) = 100.180 + (2.172 × الوزن) + (11.245 × وزن الجسم الخالى من الدهون)

مطاوله جهاز الدورى التنفسى (ركض-مشى 800 ياردة) = 188.035 + (3.838 × الوزن) + (10.098 × وزن الجسم الخالى من الدهون) + (1.725 × مؤشر الكتلة) .

وقد وضع الباحث مجموعة من التوصيات تتلاءم والاستنتاجات التى توصل إليها .

- إجراء دراسات أخرى على مرحلة الثانوية وعلى متغيرات أخرى من أجل التوصل الى معادلات التنبؤ .
- إجراء دراسات أخرى على مراحل عمرية ودراسية أخرى وأجراؤها على الاناث (الطالبات) .

The proportion of body components contribution of some in the prediction of some element of fitness for middle school

students (12-13) years

Salam sh.H.A

The study aimed at:

To determine the percentage of the contribution of the body components in the prediction of some elements of fitness for middle school students (12-13 years) ages.

The researcher used the descriptive approach in the style of associative survey studies the sample consisted of (129) students from the intermediate stage in the district of AL-TUZ for the academic year (2017 -2018) was chosen by random method .

The researcher used measurements and tests to reach research results the measurements were used and included :

Direct measurements (**height – weight**).

Indirect measurements (**body weight without fat – percentage of fat- mass index**).

Physical fitness tests included the following : (run 20m from the high start- baro test – throw a medical ball 3kg of stand – vertical jump – stoop and sit 10 tha – elastic shoulder and neck – run – walk 800 yards) .

The researcher used the following statistical methods :

Percentage – arithmetic mean – simple correlation coefficient – gradient regression note that the researcher used statistical programs (spss) and (Excell) to analyze the evidence

The researcher reached the following conclusion :

The percentage of contribution and prediction of the body components of middle school students was obtained in the district of tuz for the ages (12-13) years on (11) equation for equations represented the contribution rate of (25%) and above at the level (0,000) which are as follows :

Agility = 8.292 + (1.192× body weight free of fat)

Respiratory system circulation = 25.966 + (10.749× body wight free of fat) Respiratory system circulation = 100.180 + (-2.172× weight) + (11.245× body weight free of fat) .

Respiratory system circulation = 187.035 + (- 3.838× weight) + (10.098× body weight free of fat) + (1.725 × mass index)

1 - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن اهتمام دول العالم وتركيز اهتمامها إلى أهمية النشاط الرياضي والحركي في كافة المراحل التعليمية المختلفة انبثقت من حقيقة إدراكًا لأهمية النشاط البدني والحركي في تحسين الحالة البدنية والصحية والنفسية والمعرفية والاجتماعية الى جانب تنمية المهارات الحركية المختلفة ، ويشير (عبد الحميد وحسانين ، 1997) ، بأن " اللياقة البدنية أحد أهم الاهداف التي ترمي اليها درس التربية الرياضية في المدرسة واللياقة البدنية تستمد أهميتها من كونها أحد مكونات اللياقة الشاملة التي بدورها تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة وهذا يتطلب ان يكون مؤهلا جسميا ونفسيا وعقليا " (1) . وتلعب اللياقة البدنية واختباراتها دور مهم في عملية الأعداد الصحيح لطلاب المرحلة المتوسطة بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطلاب للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن تطوير المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية للياقة البدنية لا تتطور في وقت قصير وإنما تحتاج إلى مزيد من الوقت لتطويرها ويؤكد (البسطويسي ، 1984) "بان للمدرسة دور فاعل في تطوير ورفع القدرات البدنية للتلاميذ للوصول إلى المستوى البدني الجيد في كافة المراحل " (2) ، وترتبط اللياقة البدنية بمتطلبات الحياة من جهة وممارسة الانشطة الرياضية من جهة الاخرى ، ولهذا الاهتمام باللياقة البدنية وبرزت في السنوات الاخيرة ما يعرف بمسابقات الرياضة المدرسية للياقة البدنية ، ونظرا لان الانسان وحدة بيولوجية لا يمكن فصل اجزائها بعضها عن البعض ويرى

¹ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ؛ مبادئ اللياقة البدنية ومكوناتها النظرية – الاعداد البدني وطرق القياس .

ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص17

² - البسطوييس احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، (مطبعة الموصل ، 1984) ص 21.

(Williams,1970) بأن "التكوين الجسمي يلعب دورا بارزا في اظهار المكونة للبدن وإن الاختلاف في التركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا بارزا وهاما في الاداء الرياضي " (1)

لذا تبرز اهمية البحث في معرفة مدى الدور الذي يلعبه المكونات الجسمية في تحسين وتطوير الجانب البدني الحركي من خلال معادلات التنبؤ وتحديد نسب المساهمة .

2-1 مشكلة البحث :

تعد مرحلة المتوسطة في المدارس من المراحل المهمة في تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب في هذه المرحلة وإن بناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمكونات الجسمية التي تعد من اسهل واكثر المتغيرات المتاحة حيث يستفاد منها مدرس التربية الرياضية ضمن البيئة المدرسية للحكم على مستوى الاداء البدني والحركي ، اللياقة البدنية تأتي ضمن اولويات التي تخص درس التربية الرياضية والغرض الاساسي منها هي تطوير اللياقة والوصول الى كفاءة بدنية جيدة للطلاب التي تعد القاعدة الاساسية للبناء السليم لذلك تبرز مشكلة البحث من خلال التساؤل حول إمكانية توفير معادلات تنبؤ التي تعكس نسب المساهمة للتكوين الجسمي في عناصر اللياقة البدنية ومعرفة مدى تقدم الفرد في مستوى عناصر اللياقة البدنية من خلال تطبيق المعادلة التنبؤ واستخراج نتيجتها .

3-1 الاهداف :

- التعرف على نسبة مساهمة المكونات الجسمية في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المدارس المتوسطة باعمار (12-13) سنة .

4-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : طلاب المرحلة المتوسطة في بأعمار (12-13) سنة .
- المجال الزمني : من (7 / 11 / 2017) الى (1 / 3 / 2018)
- المجال المكاني :ساحات المدارس والقاعات المخصصة للقياسات الجسمية .

5 - 1 تحديد المصطلحات :

نسبة المساهمة : تمثل مقدار الاختلافات الناتجة في المتغيرات المستقلة والمنعكسة على المتغير التابع في معادلة الانحدار . (2)

1-Williams ; Alec A.(1970): Basic Subjects for the slow leaener, Methuen Educational , Ltd , London.

2- جورج ، وسلووسكي ؛ الانحدار المتعدد وتحليل التباين، ترجمة: شلال حبيب الجبوري ، (بغداد، مطابع التعليم العالي ، 1990) ص64

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التكوين الجسمي :

ويعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم حيث ان الجسم يتركب اجمالاً من اجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والانسجة والماء ، " ان جسم الانسان يتألف من مكونين اساسيين هما المكون الدهني والمكون الخالي من الدهون ونسبة كل منهما يعتمد على عدة عوامل وراثية وبيئية" (1) ، يضيف مصطلح تكوين الجسم بعداً جديداً لفهم الفرد الرياضي بنفسه فمثلاً معرفة ان الفرد يزن 200 رطل قد لا تعني كثيراً للفرد أو المدرس ولكن إذا اضيف إلى ذلك ان عشرة ارباط فقط دهون والباقي وقدرة 190 رطلاً خالياً من الدهون فان ذلك يمدنا بمزيد من المعلومات الهامة التي يمكن استخدامها في قياس مدة امكانية الفرد في الوصول إلى أقصى لياقة للاداء الرياضي ، في ضوء هذا التوزيع يعرف ان 5% فقط من وزن الجسم (100 × 200/1) دهون وهذه النسبة المنخفضة تمثل نسبة نموذجية لحجم وجود الدهون في جسم الفرد . وفي هذا الإطار فان هذا الفرد يدرك ان وزن جسمه ليس مشكلة وانه في وضع يسمح له بأن يهتم بإنقاص وزنه . ولو أخذنا مثلاً آخر لنفس الوزن (200 رطل) ولكنها تضم 50 رطلاً من الدهون والباقي وقدره (150 رطلاً) خالية من الدهون فان هذا يعني ان الفرد يملك 25% من وزن جسمه دهون . وهذا بالطبع يمثل مشكلة خطيرة في الوزن لما لهذه النسبة العالية من الدهون من تأثير سلبي على الاداء الرياضي فمن المعروف والثابت علمياً انه كلما زادت نسبة الدهون في الجسم قل مستوى الاداء أي انه هناك علاقة عكسية بين نسبة وجود الدهن في الجسم ومستوى الاداء الرياضي (2).

وتنقسم دهون الجسم إلى دهون أساسية ودهون مخزونة. وتوجد الدهون الأساسية في النخاع العظمي والرئتين والقلب والأمعاء وتصل إلى 3% عند الرجال و 12% عند النساء ، اما الدهون المخزونة فتتراكم وتخزن في الانسجة الدهنية في الجسم حول بعض أجهزة الجسم وتحت الجلد وتتبعي الإشارة إلى ان نصف الدهون المخزونة في الجسم توجد تحت الجلد وهي تعطي مؤشراً

¹ - Richard. W.B. (1991) : "Sport Physiology, W.M.G Brown Publisher U.S.A . pp314

² - أبو العلا عبد الفتاح ، و محمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 324 .

إلى الدهون الكلية في الجسم وتتجمع في مناطق معينة أشهرها خلف العضد وجانب الصدر وتحت اللوح والبطن وفوق العظم الحرقفي ومنتصف الفخذ وسمانة الساق (1).
ويظهر استعداد الفرد للسمنة خلال مراحل نموه الأولى فحتى سن 16 عاما تكون سمنة الفرد على حساب زيادة عدد الخلايا الدهنية من جهة وزيادة حجم كل خلية من جهة أخرى ، ثم بعد ذلك تكون السمنة على حساب حجم الخلايا فقط دون عددها ، لذا فان المحافظة على جسم الطفل خلال مراحل نموه الأولى تعدّ عاملا مهما لوقايته من السمنة ، نظرا لتأثير ذلك على نسبة الزيادة في عدد الخلايا الدهنية وخاصة قبل سن 16 سنة مما يقلل من احتمالات السمنة خلال سنوات العمر التالية . والمحافظة على شكل وتركيب جسم الطفل يتم من خلال العناية بتوجيهه لممارسة الرياضة بشكل منتظم منذ مراحل نموه الأولى ، ومساعدته على ان تتكون لديه عادة الاهتمام بتركيب الجسم لتكوين اتجاه سليم لديه نحو الوقاية من السمنة (2).
2-1-2 الطرق العلمية لقياس التكوين الجسمي : (3)

- مؤشرات الطول والوزن .
- طريقة الكثافة .
- طريقة المعادلات .
- طريقة المخطط البياني .

3-1-2 مفهوم اللياقة البدنية :

تعد اللياقة البدنية احد مظاهر اللياقة العامة للفرد تشمل الخلو من الأمراض المختلفة وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن الوجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون اجهاد (4) ، ويشير (مفتي ، 1998) إلى " ان اللياقة البدنية والاعداد

¹ - محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج2، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995) ص128.

² - ابو العلا عبد الفتاح ، وسيد احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية" ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1993) ص73-74

³ - محمد نصرالدين رضوان ؛ المرجع في القياسات الجسمية ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص214

⁴ - نوال مهدي ،(واخرون) ؛ التدريب الرياضي ، (بغداد ، دار الازرقم ، 2009) ص91

البدني مترابطان تماما حي تعتبر اللياقة البدنية هي وسيلة تحقيق الاعداد البدني ومن هنا يمكن القول بان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الاعداد البدني لدى الفرد الرياضي فلما تحسنت كفاءة الاداء البدني تحسنت مستوى اللياقة البدنية والعكس الصحيح " (1) كما إن اللياقة البدنية " هو نشاط او مهارة سواء كان ذلك للعب الفردية او للعب الفرقية مثل ،(كرة القدم ،التنس) ويعرف من الناحية الفسيولوجية قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية بد اداء عمل معين (2)، ويشير كل من (التكريتي والحجار، 2012) نقلا عن (ماثيوس ، 1963) ، "أن المكونات الاتية تعد الاساس لمفهوم اللياقة البدنية وهي ، اللياقة النفسية ، الصحة أو الوظائف الفسيولوجية العادية ' ميكانيكية الجسم أو كفاءة الاداء المهارات ، المقاييس الجسمية " (3)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة احسان الدين عثمان عبدالله ماجدي (2009) :

" نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والقياسات الجسمية في بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس الطاولة"

هدفت الدراسة إلى :

- علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والقياسات الجسمية في بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس الطاولة .

اجري البحث على عينة مثلت (36) يمثلون اندية اقليم كردستان وهم (براية تي، آكاد، بيشمركة ، حلبجة ، كركوك ، سيروان) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، أما المعالجات الاحصائية فقد استخدم الباحث : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معاما الالتواء، معامل الارتباط البسيط ، النسبة المئوية ، الانحدار المتعدد بطريقة كل الانحدار ، الانحدار المتعدد بطريقة الحذف الكلي .

وقد أظهرت النتائج :

¹ -مفتي ابراهيم حمادة ،التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفك العربي 1998) ص101

² -محمد عبد الحسن ؛علم التدريب الرياضي ،ط1: (بغداد ، الابتكار للطباعة ، 2010) ص27

³ -وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه الحجار ؛ الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء ، ط1 (الاسكندرية ، دار الوفاء ، 2012) ص 35

1- أسهمت لقياسات الجسمية في مستوى الاداء المهاري في اختبار موت لوكهارت بنسب تراوحت ما بين (0,47% - 0,41%) وتم التوصل الى (9) معادلات للتنبؤ بدلالة معنوية .

2- أسهمت لقياسات الجسمية في مستوى الاداء المهاري في اختبار صعوبة الاستقبال بنسب تراوحت ما بين (0,30% - 0,18%) وتم التوصل الى معادلة واحدة للتنبؤ بدلالة معنوية

3- أسهمت لقياسات الجسمية في مستوى الاداء المهاري في اختبار صعوبة استقبال الارسال بوجه اليد بنسب تراوحت ما بين (0,37% - 0,24%) وتم التوصل الى (6) معادلات للتنبؤ بدلالة معنوية

4- أسهمت لقياسات الجسمية في مستوى الاداء المهاري في اختبار صعوبة استقبال الارسال بظهر اليد بنسب تراوحت ما بين (0,59% - 0,52%) وتم التوصل الى (6) معادلات للتنبؤ بدلالة معنوية .

5- أسهمت عناصر اللياقة البدنية والحركية في مستوى الاداء المهاري في اختبار موت لوكهارت بنسب تراوحت ما بين (0,57% - 0,36%) وتم التوصل الى (6) معادلات للتنبؤ بدلالة معنوية.

6- أسهمت عناصر اللياقة البدنية والحركية في مستوى الاداء المهاري في اختبار صعوبة الاستقبال بنسب تراوحت ما بين (0,32% - 0,20%) وتم التوصل الى (5) معادلات للتنبؤ بدلالة معنوية.

7- أسهمت عناصر اللياقة البدنية والحركية في مستوى الاداء المهاري في اختبار صعوبة استقبال الارسال بوجه اليد بنسب تراوحت ما بين (0,31% - 0,13%) وتم التوصل الى معادلتين للتنبؤ بدلالة معنوية .

8- أسهمت عناصر اللياقة البدنية والحركية في مستوى الاداء المهاري في اختبار صعوبة استقبال الارسال بظهر اليد بنسب تراوحت ما بين (0,37% - 0,18%) وتم التوصل الى (7) معادلات للتنبؤ بدلالة معنوية

3- منهجية البحث وعينته :

3- 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية والمسحية لملاءمته لطبيعة الدراسة .

3- 2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بطلاب المدارس المتوسطة في قضاء الطوز بمحافظة صلاح الدين ، وحددت عينة البحث بالطريقة العشوائية ، لذلك اجري البحث على عينة قوامها (129) طالبا من أصل (2600) طالبا إذ مثلت العينة نسبة (5%) من مجموع الكلي لطلاب المدارس المتوسطة بأعمار (12-13) سنة ، بالإضافة الى (30) طالبا اختيروا لعينة التجربة الاستطلاعية واستبعدوا من التجربة الاساسية .

3-3 وسائل جمع البيانات :

1-3-3 المصادر العربية والاجنبية

2-3-3 استمارة جمع المعلومات

3-3-3 القياسات

أشتملت القياسات على :

- قياسات مباشرة : قياسات (الطول - الوزن)
- قياسات غير مباشرة : قياسات (وزن الجسم الخالي من الدهون - النسبة المئوية للدهون - مؤشر الكتلة)

3-3-4 الاختبارات :

من أجل تحديد مكونات اللياقة البدنية التي يمكن من خلالها معرفة عملية البحث ، أستعان الباحث بعدد من المصادر وفي مقدمتها المسح الشامل لمكونات اللياقة البدنية وقد وجد الباحث ان معظمها يؤكد (القوة القصوى، والتحمل العضلي، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) فضلاً عن التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والمرونة والرشاقة. ولأجل التوصل لهذه الاختبارات ، فقد قام الباحث بتحليل الدراسات السابقة والمصادر المختلفة ثم حدد عناصر اللياقة البدنية وعلى ضوء ذلك قام بتوزيع استبيان على السادة الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي تلائم هذه المرحلة السنية وتم الحصول على العناصر البدنية التالية (القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) وهي المكونات التي حصلت على نسبة أكثر من (25%) (إذ إن " نسبة (25%) فما دون لا تمثل اهمية جوهرية بالنسبة لتباين الظاهرة المدروسة (1)(1) "

¹ - محمد حسن علاوي ؛ محمد نصرالدين رضوان ؛ القياسات في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ،

دار الفكر العربي ، 1988) ص 411

والجدول (1) يبين نسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص على عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (12-13) سنة.

الجدول (1)

نسبة الاتفاق على عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (12-15) سنة

ت	المكونات اللياقة البدنية	عدد تكرارات الاختيار للصفة	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	14	100%
2	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	14	100%
3	الرشاقة	13	93%
4	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	12	86%
5	المرونة	11	79%
6	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	11	79%
7	مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي	11	79%

من اجل حصر الاختبارات للعناصر اللياقة البدنية قام الباحث برشيح اختبار واحد من اصل ثلاث اختبارات والجدول (2) يبين الاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرشحة لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (12-13) سنة

جدول (2)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرشحة لطلاب المرحلة المتوسطة باعمار (12-15) سنة

ت	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات
1	السرعة الانتقالية	ركض 20م من البداية العالية(الوقوف)
2	الرشاقة	الجري الزكراكي لفليشمان
3	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الوقوف
4	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الفقر العمودي من الثبات
5	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 10 ثا
6	المرونة	مرونة المنكبين
7	مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي	ركض ومشى 800 ياردة

3-4 الاسس العلمية للاختبارات المرشحة

3-4-1 ثبات الاختبارات

ولإيجاد معامل الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المرشحة ، قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار مع تثبيت الظروف نفسها وعلى أفراد العينة نفسها والبالغ عددهم (30) طالبا، وكان المدة الزمنية بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقها (10) أيام وتم

¹ - ريسان خريبط مجيد ، ثائر داؤود سلمان ؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، (البصرة ، دار الحكمة ، 1992) ص 12 .

استخراج معامل الثبات باستعمال قانون معامل الارتباط البسيط والجدول (3) يبين ذلك ، " أن ثبات الاختبار يعني أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه" (1)

3-4-2 صدق الاختبار

تحقق الباحث من صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية باستعمال ما يأتي :

- **صدق المحتوى** : وتم ذلك من خلال المسح الشامل للمصادر والمراجع العلمية ثم عرض ذلك على السادة ذوي الاختصاص لبيان آرائهم .
- **الصدق الظاهري** : وتم ذلك من خلال عرض الاختبارات المرشحة على ذوي الاختصاص .
- **الصدق الذاتي** : هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار .⁽²⁾ ، وتم إيجاد هذا النوع من الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

معامل الثبات والصدق الذاتي لاختبارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (12 - 13) سنة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
			س-	ع±	س-	ع±		
1	ركض 20 م من البداية العالية	ثا	3.970	0.409	3.985	0.420	0.866	0.930
2	اختبار فليشمان	ثا	16.060	0.0409	16.230	0.889	0.845	0.919
3	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الوقوف	م	4.495	0.554	4.800	0.594	0.702	0.837
4	الفقز العمودي من الثبات	سم	33.00	8.136	31.00	11.456	0.728	0.853
5	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 10 ثا	ثا	8.00	0.827	8.00	0.718	0.564	0.750
6	مرونة المنكبين	سم	32.500	5.193	34.500	4.964	0.975	0.987
7	ركض ومشى 800 ياردة	ثا	504.500	5.346	509.00	4.761	0.731	0.854

3-5 التجربتان الاستطلاعتان :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

- قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (30) طالبا وكان الغرض منها :
- قام الباحث بالتدريب مع فريق العمل المساعد على إجراء القياسات الجسمية واختبارات عناصر اللياقة البدنية .
 - إيجاد الاسس العلمية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية.

¹ - محمد زكريا الظاهر ، (واخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، (عمان ، دار الكتاب ، 2002) ص 140

² - مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق الثبات - الصدق - الموضوعية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 27

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية الثانية بعد مرور 10 ايام على التجربة الاستطلاعية الاولى وعلى نفس عينة وكان الغرض منها .

- تحديد الوقت المستغرق في تنفيذ القياسات الجسمية واختبارات عناصر اللياقة البدنية
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث لغرض التغلب عليها .
- التعرف على كيفية تسجيل البيانات في استمارة التسجيل .

3-6 التجربة الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاساسية للمدة من (2017/11/7) وإلى (2018 /3/1) وفقا للخطة الزمنية المقررة حيث قام الباحث بتنظيم العمل من خلال تقسيم متغيرات البحث الى مجموعتين وكانت كل مجموعة تنفذ في يوم واحد على العينة :

- المجموعة الأول : إجراء قياسات الجسمية الممثلة بقياسات الطول والوزن ، واختبارات اللياقة البدنية الآتية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، المرونة (
- المجموعة الثاني : إجراء بقية الاختبارات البدنية وهي (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، الرشاقة . القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) .

علما أن الباحث راعى اوقات الاستشفاء بين اختبار وآخر .

3-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية :

- النسبة المئوية .
 - الوسط الحسابي .
 - معامل ارتباط بيرسون .
 - الانحراف المعياري .
 - تحليل الانحدار بطريقة الانحدار المتدرج .
- علما أن الباحث استعان بالبرنامج الاحصائي (spss) لتحليل البيانات .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

الجدول (4)

الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث لطلاب الصف الاول المتوسط في قضاء الطوز

ت	مؤشرات الحجم والتكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	وزن الجسم	كغم	43.00	3.31
2	الطول الكلي للجسم	سم	145.00	11.65
3	وزن الجسم الخالي من دهون	كغم	42.89	5.53
4	النسبة المئوية للدهون	كغم	4.155	17.11
5	مؤشر الكتلة	كغم/م ²	19.63	1.49
6	السرعة الانتقالية	ثا	3.99	0,546
7	الرشاقة	ثا	16.34	0,888

الاتحاد	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F المحتسبة	مستوى الاحتمال	معامل الارتباط R	درجة الحرية	المساهمة
---------	-----------	---------	-------------	------------	----------------	------------------	-------------	----------

8	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	25.00	9.75
9	القوة الانفجارية لعضلات الأذراعين	م	4.60	0.775
11	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	ثا	8.00	0.913
12	المرونة	سم	33.00	7.20
13	مطاوله الجهاز الدوري والتنفسي	ثا	486.03	31.22

2-4 عرض ومناقشة مصفوفة الارتباطات البنية بين المكونات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (12-13) سنة

الجدول (5)

مصفوفة الارتباطات البنية بين مؤشرات الحجم والتكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (12-13) سنة

مؤشر الكتلة	النسبة المئوية للدهون	وزن الجسم الخالي من الدهون	الطول	الوزن	
0.090	0.094-	**0.408	0.152-	0.018-	السرعة الانتقالية
0.163	0.103	**0.740	**0.265-	0.051	الرشاقة
*0.200	**0.234-	**0.370	0.160-	**0.279	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
0.033	0.107-	*0.181	0.008	0.091	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
0.084	0.147-	0.040	0.013-	0.078	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
0.038	0.028	**0.313	0.152-	0.172-	المرونة
*0.208	0.015	**0.596	**0.349-	0.156-	مطاوله الجهازين الدوري والتنفسي

(*) معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$

(**) معنوي عند نسبة خطأ $0.01 \geq$

من الجدول (4) نلاحظ ان هناك (9) ارتباطات معنويا عند نسبة خطأ $0.01 \geq$ ، فيما نجد ان هناك (3) ارتباطا معنويا عند نسبة خطأ $0.05 \geq$.

3-4 عرض ومناقشة نتائج المساهمة والتنبؤ للمكونات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المدارس المتوسطة في قضاء الطوز

1-3-4 عرض نتائج المساهمة والتنبؤ للمكونات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة في قضاء الطوز

الجدول (6)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في السرعة الانتقالية- ركض 20 م

الانحدار المتدرج لمتغير	وزن الجسم الخالي من الدهون	0.075	0.993	25.302	0.000	0.408	1-128	16%
-------------------------	----------------------------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----

معنوي عند مستوى الاحتمال ($0.05 >$)

من الجدول (6) وعند دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج اتضح من خلاله ان المتغير وزن الجسم بدون الدهون جاء كأهم متغير حيث بلغ معامل ارتباطه (0.408) بمستوى (0.00) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) بينما بلغت قيمة (F) المحسوبة (25.302) عند مستوى (0.00) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) اذ بلغت نسبة مساهمته (0.16) وبلغت قيمة مستوى الاحتمال (0.00) وهي قيمة اصغر من (0.05) وهذا يدل على المعنوية بينما تم استبعاد باقي المتغيرات (الوزن، الطول، نسبة المثوية للدهن، مؤشر الكتلة، وقد توقفت هذه الطريقة على استخلاص متغير واحد وفقا لما اظهرته قيم (F) المعنوية فأننا يمكن ان نحصل على معادلات التنبؤ الآتية :

$$\text{السرعة الانتقالية (ركض 20 م)} = 0.993 + (0.075 \times \text{وزن الجسم الخالي من الدهون}) \quad (1)$$

الجدول (7)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في الرشاقة- الجري الزكزاكي لفليشمان

معنوي عند مستوى الاحتمال ($0.05 >$)

من الجدول (7) اتضح من خلاله عند دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج ان متغير وزن الجسم الخالي من الدهون من اهم المتغيرات المساهمة في الرشاقة (اختبار فليشمان) حيث بلغ معامل ارتباطه (0.740) عند مستوى (0.000) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) بينما بلغت قيمة F المحسوبة (153.653) عند مستوى (0.000) وهي قيمة معنوية ، حيث بلغ

الانحدار	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F المحسوبة	مستوى الاحتمال	معامل الارتباط	درجة الحرية	المساهمة
الانحدار المتدرج لمتغير	وزن الجسم الخالي من الدهون	0.192	8.292	153.653	0.000	0.740	128-1	54%

نسبة مساهمته في الرشاقة (54%) عند مستوى الاحتمال (0.000) وقيمة اصغر من 0.05 وهذا يدل على المعنوية ، بينما استبعد باقي المتغيرات لانها لم تدخل معادلة الانحدار حيث

الاتحاد	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F المحتسبة	مستوى الاحتمال	معامل الارتباط R	درجة الحرية	المساهمة
---------	-----------	---------	-------------	------------	----------------	------------------	-------------	----------

توقفت هذه الطريقة على استخلاص متغير واحد ، ووفقاً لما اظهرته قيم F المعنوية يمكن ان نحصل على معادلات التنبؤ الآتية :

$$\text{الرشاقة (الجري الزكزاكي لفليشمان)} = 8.292 + (\text{وزن الجسم الخالي من الدهون} \times 0.192) \dots\dots\dots (2)$$

الجدول (8)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين - القفز العمودي من الثبات

معنوي عند مستوى الاحتمال (> 0.05)

من الجدول (8) وعند دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج اتضح من خلاله ان متغير وزن الجسم الخالي الدهون جاء كأهم متغير مساهم في القوة الانفجارية حيث بلغ قيمة معامل ارتباطه (0.181) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) بينما بلغت قيمة (F) المحتسبة (4.278) عند مستوى (0.04) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) بينما بلغت نسبة مساهمته في القوة الانفجارية (0.03) عند مستوى الاحتمال (0.04) وهي قيمة اصغر

الاتحاد	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F المحتسبة	مستوى الاحتمال	معامل الارتباط R	درجة الحرية	المساهمة
الانحدار المتدرج لمتغير	وزن الجسم الخالي من الدهون	0.166	-2.532	20.118	0.000	0.360	128-1	13%
الانحدار المتدرج لمتغير	الوزن	0.056	-4.415	15.053	0.000	0.439	2-128	18%
	وزن الجسم الخالي من الدهون	0.153						
الانحدار المتدرج لمتغير	الوزن	0.145	-4.908	15.047	0.000	0.515	3-128	24%
	وزن الجسم الخالي من الدهون	0.076						
	النسبة المئوية للدهون	-0.013						

من قيمة (0.05) وهذا يدل على المعنوية فيما تم استبعاد باقي المتغيرات وقد توقف هذه الطريقة على استخلاص متغير واحد فقط ، ووفقاً لما اظهرته قيم (F) المعنوية فأنا يمكن الحصول على معادلات التنبؤ الآتية : القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (القفز العمودي من الثبات) = -15.824 + (1.018 × وزن الجسم الخالي من الدهون) (3)

الانحدار المتدرج لمتغير	وزن الجسم الخالي من الدهون	1.018	15.84-	4.278	0.04	0.181	128-1	03%
----------------------------	-------------------------------	-------	--------	-------	------	-------	-------	-----

جدول (9)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

معنوي عند مستوى الاحتمال (> 0.05)

من الجدول (9) تبين من خلال دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج مساهمة ثلاثة متغيرات في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، وجاء متغير وزن الجسم الخالي من الدهون في الترتيب الاول في المساهمة حيث بلغ معامل ارتباطه (0.360) عند مستوى (0.000) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) فيما بلغت قيمة (F) المحسوبة (20.118) عند مستوى (0.000) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) حيث بلغت نسبة مساهمته (13%) عند مستوى (0.000) وهي قيمة اصغر من (0.05) وهذا يدل على المعنوية ، وجاء متغير الوزن بالترتيب الثاني إذ بلغت نسبة مساهمته (18%) وبلغت معامل ارتباطه (0.439) ، وبلغت قيمة (F) المحسوبة (15.053) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) ، وجاء النسبة المئوية للدهون بالترتيب الثالث حيث نسبة المساهمة فيه (24%) وبلغ فيه (F) المحسوبة (15.047) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) تم استيعاد باقي المتغيرات لأنها لم تدخل معادلة الانحدار، وفقا لما اظهرته قيم (F) المعنوية فأنا يمكن الحصول على معادلات التنبؤ الآتية:

القوة الانفجارية لعضلات الذراعين = $2.532 - 0.166 \times$ وزن الجسم الخالي من الدهون
(4)

القوة الانفجارية لعضلات الذراعين = $4.415 - 0.153 \times$ (وزن الجسم الخالي من الدهون) +
الوزن \times 0.056)
(5)

القوة الانفجارية لعضلات الذراعين = $4.908 + 0.076 \times$ (الوزن) + $0.145 \times$ وزن الجسم الخالي
من الدهن () + $0.013 \times$ النسبة المئوية للدهون)
(6)

الجدول (10)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

الانحدار	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F	مستوى	معامل	درجة	نسبة مساهمة
----------	-----------	---------	-------------	---	-------	-------	------	-------------

الانحدار المتدرج لمتغير	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

من الجدول (10) وعند دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج لم يظهر لنا التحليل أي متغير مساهم بطريقة الانحدار المتدرج ، وبذلك لم يتم الحصول على أي معادلة تنبؤية.

الجدول (11)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في المرونة

الانحدار	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F المحتسبة	مستوى الاحتمال	معامل الارتباط R	درجة الحرية	نسبة مساهمة
الانحدار المتدرج لمتغير	وزن الجسم الخالي من الدهون	1.303	-24.454	13.763	0.000	0.313	1-128	9%
	الوزن	-0.464	-8.893	10.441	0.000	0.377	2-128	13%
	وزن الجسم الخالي من الدهون	1.408						

معنوي عند مستوى الاحتمال (> 0.05)

من الجدول (11) نلاحظ من خلال دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج مساهمة متغيرين في متغير المرونة متكبين حيث جاء متغير وزن الجسم بدون الدهون في الترتيب الاول للمساهمة حيث بلغ معامل ارتباطه (0.313) عند مستوى (0.00) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) بينما بلغ قيمة (F) المحتسبة (13.763) عند مستوى (0.00) وهي قيمة معنوية لذلك بلغت نسبة مساهمته في المرونة (9%) عند مستوى (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05) وهذا يدل على معنوية وجاء متغير الوزن بالترتيب الثاني اذ بلغ نسبة مساهمته (13%) وبلغت قيمة (F) المحتسبة (10.441) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) وتم استبعاد باقي المتغيرات لأنها لم يدخل معادلة الانحدار، ووفقا لما اظهرته قيم (F) المعنوية فأننا يمكن الحصول على معادلات التنبؤ الآتية:

مرونة (المنكبين) = $24.454 + (1.303 \times \text{وزن الجسم الخالي من الدهون}) + \dots$ (7)

مرونة (المنكبين) = $8.893 - (0.464 \times \text{الوزن}) + (1.408 \times \text{وزن الجسم الخالي من الدهون}) + \dots$ (8)

الجدول (12)

نسبة المساهمة لمتغيرات التكوين الجسمي في مطاولة جهاززي الدوري والتنفسي

الانحدار	المتغيرات	المعامل	الحد الثابت	F المحتسبة	مستوى الاحتمال	معامل الارتباط	درجة الحرية	مساهمة

1-128	0.596	0.000	69.835	25.966	10.749	وزن الجسم الخالي من الدهون	الاتحدار لمتغير الاول
2-128	0.638	0.000	43.268	100.180	11.245	وزن الجسم الخالي من الدهون	الاتحدار لمتغير الثاني
3-128	0.678	0.000	35.412	188.035	10.092	وزن الجسم الخالي من الدهون	الاتحدار لمتغير الثالث
					1.725	مؤشر الكتلة	

معنوي عند مستوى الاحتمال ($0.05 >$)

من الجدول (12) نلاحظ من خلال دراسة المتغيرات بطريقة الانحدار المتدرج مساهمة ثلاثة متغيرات في متغير (مطاولة الجاهز الدوري التنفسي ، 800م ركض مشي) وجاء المتغير وزن الجسم بدون الدهون في الترتيب الاولى في المساهمة حيث بلغ معامل ارتباطه (0.596) عند مستوى (0.000) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) فيما بلغ قيمة (F) المحسوبة (69.835) عند مستوى (0.000) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05) ، لذلك يلغ نسبة المساهمة في مطاولة جهاز الدوري التنفسي (35%) عند مستوى (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05) وهذا يدل على المعنوية وجاء بالترتيب الثاني متغير الوزن حيث بلغت نسبة المساهمة (40%) وبلغت فيه (F) المحسوبة (43.268) وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ (0.05)، فيما جاء بالترتيب الثالث متغير مؤشر كتلة الجسم بالترتيب الثالث حيث بلغت نسبة المساهمة (45%) عند مستوى (0.000) وهي قيمة اصغر من قيمة (0.05) فيما بلغت قيمة (F) المحسوبة (35.412) وهي قيمة معنوية ، ووفقا لما اظهرته قيم (F) المحسوبة المعنوية فأننا نحصل على المعادلات التنبؤ التالية :

مطاولة جهاز الدوري التنفسي (ركض-مشي 800 ياردة) = $26.966 + (10.749 \times$
وزن الجسم الخالي من الدهون) (9)

مطاولة جهاز الدوري التنفسي (ركض-مشي 800 ياردة) = $100.180 + (2.172 \times$
الوزن) + ($11.245 \times$ وزن الجسم الخالي من الدهون) (10)

مطاولة جهاز الدوري التنفسي (ركض-مشي 800 ياردة) = $188.035 + (3.838 \times$
الوزن) + ($10.098 \times$ وزن الجسم الخالي من الدهون) + ($1.725 \times$ مؤشر الكتلة)

..... (11)

4-3-2 مناقشة نتائج المساهمة والتنبؤ للمكونات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية

لطلاب المرحلة المتوسطة في قضاء الطوز

من خلال الجداول (6-7-8-9-10-11-12) حصل الباحث على (11) معادلة تنبؤية وعند مراجعة نسبة المساهمة التي مثلت مساهمة متغيراتها (25%) فأكثر وهي النسبة التي وضعها الباحث لبيان الأهمية نجد أن عدد المعادلات قد تقلص الى معادلة رقم (2-9-10-11) ، وتشير المعادلة (2) الى متغير وزن الجسم الخالي من الدهون كأهم عامل مساهم في الرشاقة ، حيث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين وزن الجسم الخالي من الدهون والرشاقة وكانت قيمة (R) المحتسبة (0.740) وهذا يدل على ان كلما أزداد كثافة الانسجة العضلية في الجسم زادت معدل الرشاقة ، ويمكن القول بأن المكون الخالي من الدهون يتضمن العظام والعضلات في جسم الانسان وإن النسيج العضلي يأخذ حيزاً من الجسم وهذا يدل على ان جسم الطالب في هذه المرحلة العمرية يؤدي الوظائف بأعلى كفاءة وفعالية كما انه يستطيع تحصين جسمه بأقصى قدر ممكن الحماية من الامراض والاصابات الرياضية ، إذ إن " الزيادة المكون الخالي من الشحوم الممثل بزيادة الكتلة العضلية تعني زيادة القوة للتغلب على المقاومة وزيادة وتطور في عدد من عناصر اللياقة البدنية " (1) أما بالنسبة لعنصر اللياقة البدنية (الرشاقة) في هذه المرحلة فيرى الباحث ظهور اتقان حركات والتوازن بصورة إيجابية في بداية فترة المراهقة ويتغير رد الفعل الحركي ويزداد تطور الرشاقة وتمكن الطالب فهم التوقع الحركي لمسار الحركات في الهواء ، كما ان إداء الحركات الرشاقة تكون بصورة أقتصادية ويكون النقل الحركي جيداً من الجذع الى اجزاء الجسم ويمكن تطوير الرشاقة بسرعة في هذا المرحلة نتيجة ممارسة الطالب العاباً وفعاليات الرياضية المختلفة ،" ان ممارسة الطالب انواعاً من التمارين الرشاقة التي يكثر فيها التوقع الحركي حيث تنعكس على الرشاقة بصورة ايجابية وتزداد الدقة في الاداء والتوقع الحركي الذاتي إضافة الى توقع حركات الغير ويتحسن ارتباط عمل العضلات بوزن الجسم ومسار الحركات كما يتحسن الترابط بين الاداء الحركي وفن الاداء الحركي وبأخذ مفهوم الحركة الانسيابية والادراك الحركي موقعاً مميزاً في هذه المرحلة العمرية ويتطور التوافق الحركي بشكل سريع ويزداد مقدار استيعاب المعلومات الاحساس بالزمان والمكان وزيادة خزن المعلومات فالخزن يؤدي الى تحسين قابلية التوجيه وتطور الرشاقة بصورة اساسية والتصرف

¹ - صبحي نمر ، عبد الناصر قديمي ؛ بناء مستويات المعيارية لمؤشر الكتلة ونسبة الدهون ووزن العضلات ومساحة سطح الجسم وتمثيل الغذائي خلا فترة الراحة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية ، بحث منشور

الهادف " (1) ، ومن ناحية اخرى ظهر المعادلات رقم (9-10-11) تمثل المتغيرات (الوزن - والوزن الجسم الخالي من الدهون - ومؤشر كتلة الجسم) كأهم متغيرات المساهمة في مطاولة الجهاز الدوري التنفسي ، حيث ظهر علاقة ارتباطية ايجابية بين بعض متغيرات التكوين الجسمي ومعدل مطاولة الجهاز الدوري التنفسي ، وبلغ قيم (R) المحسوبة للمتغيرات على التوالي (0.596) ، (0.638) ، (0.678) ، " ان مؤشرات التكوين الجسمي يختلف اختلافاً بينة للرياضيين حيث تتوقف النتائج بدرجة كبيرة على نوع النشاط الرياضي ، فقد وجد ان المتسابقين في جري المسافات الطويلة يحصلن على نسبة دهن تقل في المعتاد عن 20% ، ووجد ان سباحي المسافات المتوسطة والطويلة يميلون الى حمل كميات من الدهون اكبر من الكميات التي يحملنها سباحو مسافات القصيرة . " (2) ، وقد توصل الباحث أن الوسط الحسابي لزمان قطع مسافة (800 ياردة) التي قطعها الطالب في هذه المرحلة العمرية كما هو مبين في الجدول (4) ، كانت (486.03) ثا وهذا الزمن يدخل ضمن النظام الهوائي في إنتاج الطاقة والتي يعد النظام (الايوكسجيني) المصدر الرئيسي للطاقة فأن كمية الطاقة التي تحتاجها جسم الطالب قد تكفي ركض مسافة (800 م) ، إذ إن " هذا النظام يعتمد على تحويل الطاقة الى ثلاثة مصادر لإعادة بناء (ATP) عن طريق اكسدة المواد الكاربوهيدرات والدهون والبروتين في الهواء الجوي ، ومصادر الطاقة المخزونة في الجسم فانه يتميز بمقدرته على تحويل قدر كبير من الطاقة ولفترة طويلة ، ولذلك فهو يعتبر النظام السائد في الانشطة التي تستمر لفترة طويلة هي أنشطة التحمل " (3) . ان تطور المطاولة الاوكسجينية يتم بين عمر (12-14) سنة بمقدار 50% مما يمكن الوصول الى تأثير تدريب المطاولة بصورة مبكرة حيث يرتبط ذلك بتنظيم القلب ووزن الجسم فضلاً عن ان تدريب المطاولة خلال مرحلة البلوغ تعد من المميزات المهمة لقابلية المستوى البدني للمستقبل . (4) ويرى الباحث هناك أساليب وطرق مختلفة في تطوير المطاولة في المرحلة العمرية (12-13) سنة ، حيث يمكن أتباع اللعاب البريد والالعاب الزمنية خلال حصة المدرسية المخصصة لدرس التربية الرياضية .

1 - قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة ، ط1 : (عمان ، دار الفكر ، 1998) ص 328

2 - محمد نصر الدين رضوان ؛ المرجع في القياسات الجسمية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 214

3 - ابو علا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) ص 284

4 - قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص256

1-5 الاستنتاجات :

تم الحصول على نسبة المساهمة والتنبؤ للمكونات الجسمة لطلاب المرحلة المتوسطة في قضاء الطوز باعمار (12-13) سنة على (11) اربعة معادلات مثلت نسبة مساهمة 25% فما فوق عند مستوى (0,000) وهي كالاتي :

$$\begin{aligned} & \text{الرشاقة} = 8,292 + (0,192 \times \text{وزن الجسم الخالي بدون الدهون}) \\ & \text{مطاولة جهاز الدوري التنفسي (ركض -مشي 800 ياردة)} = 26.966 + (10.749 \times \\ & \text{وزن الجسم الخالي من الدهون}) \\ & \text{مطاولة جهاز الدوري التنفسي (ركض -مشي 800 ياردة)} = 100.180 + (-2.173 \times \\ & \text{الوزن}) + (11.245 \times \text{وزن الجسم الخالي من الدهون}) \\ & \text{مطاولة جهاز الدوري التنفسي (ركض -مشي 800 ياردة)} = 188.035 + (- \\ & 3.838 \times \text{الوزن}) + (10.098 \times \text{وزن الجسم الخالي من الدهون}) + (1.725 \times \\ & \text{مؤشر الكتلة}) \end{aligned}$$

2-5 التوصيات :

- إجراء دراسات أخرى على مرحلة الثانوية وعلى متغيرات أخرى من أجل التوصل الى معادلات تنبؤ.

- إجراء دراسات أخرى على مراحل عمرية ودراسية أخرى وإجراؤها على الاناث (الطالبات

(

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح ، و محمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ابو العلا عبد الفتاح ، وسيد احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية" ، ط1: القاهرة ، دار الفكر العربي، 1993
- ابو علا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضية ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003
- البسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطبعة الموصل ، 1984
- جورج ، وسلووسكي ؛ الانحدار المتعدد وتحليل التباين، ترجمة : شلال حبيب الجبوري ، بغداد، مطابع التعليم العالي ، 1990
- ريسان خريبط مجيد ، ثائر داؤود سلمان ؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، البصرة ، دار الحكمة ، 1992 .
- صبحي نمر ،عبد الناصر قديمي ؛ بناء مستويات المعيارية لمؤشر الكتلة ونسبة الدهون ووزن العضلات ومساحة سطح الجسم وتمثيل الغذائي خلا فترة الراحة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، بحث منشور ،مجلة النجاح الوطنية ، المجلد 19 ، العدد 4 ، ، ص 610
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة ، ط1 : 0 عمان ، دار الفكر ، 1998
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ؛ مبادئ اللياقة البدنية ومكوناتها النظرية – الاعداد البدني وطرق القياس . ط3: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997

- محمد حسن علاوي ؛ محمد نصرالدين رضوان ؛ القياسات في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988
 - محمد زكريا الظاهر ، (واخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، (عمان ، دار الكتاب ، 2002) ص140
 - محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج2، ط3: القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995.
 - محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب الرياضي، ط1: بغداد ، الابتكار للطباعة ، 2010
 - محمد نصر الدين رضوان ؛ المرجع في القياسات الجسمية ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي
 - محمد نصرالدين رضوان ؛ المرجع في القياسات الجسمية ط1: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
 - مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق الثبات - الصدق- الموضوعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999
 - مفتي ابراهيم حمادة ،التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 : القاهرة ، دار الفك العربي 1998
 - نوال مهدي ،واخرون ؛ التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الارقم ، 2009
 - وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه الحجار ؛ الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء ، ط1 الاسكندرية ، دار الوفاء ، 2012
- Williams ; Alec A.(1970): Basic Subjects for the slow leaener, Methuen Educational , Ltd , London.
- Richard. W.B. (1991) : “Sport Physiology, W.M.G Brown Publisher U.S.A . pp314

تأثير استخدام استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في تعلم مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة

د. شلير حسين عبد الكريم

d.shlerhussien1@gmail.com

الخلاصة :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في تعلم مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة، وتحدد مشكلة البحث في ايجاد سبل بديلة (بدائل تعليمية) لتحقيق افضل تعلم والاقتصاد بالوقت والجهد المبذول، اذ تم اختيار (30) طالب عشوائياً من الصف الثاني في قسم التربية الرياضية / كلية التربية بجامعة كرميان، وكان معدل اعمارهم (19-21) سنة والمنتظمين والمواظبين بالدوام للسنة الدراسية (2016-2017)م ، وتم اختبارهم في مهارتي الارسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة، اذ قسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين، الاولى تستخدم استراتيجية تعلم التنافس الذاتي في تعلم مهارتي الارسال المواجه والتمرير من الاعلى والثانية تستخدم استراتيجية تعلم التنافس الجماعي في تعلم نفس المهارتين .

وأظهرت نتائج البحث فروقا معنويا بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في تعلم المهارتين وللمجموعتين ، ولكن لم تظهر لدينا فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في كل من اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى .

وأوصت الباحثة التأكيد على استخدام كل من استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في تعلم الطلاب مهارتي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة ، واقترحت الباحثة بإجراء دراسات في انواع اخرى من الاستراتيجيات والأساليب التدريسية الحديثة وعلى العاب فردية وجماعية .

ABSTRACT

The effect of using my self-learning and group learning strategies to learn the skills of face-to-face transmission from the top and scrolling from top to volleyball

Dr. Shler Hussein Abd AL Karim

The aim of the research is to identify the effect of the strategies of learning self and group competition in learning the skills of the transmitter facing and passing from the top to the volleyball. The problem of finding alternative ways to achieve the best learning and the economy is determined by the time and effort. The second grade was in the Department of Physical Education / Faculty of Education at the University of Garman. The average age (19-21) years, regular and regular for the academic year (2016-2017). They were tested in the

two faculties of transmission facing and passing from the top by volleyball. Two experiments, the first t A self-learning learning strategy will be used to learn the skills of face-to-face transmission and scrolling from the top and the second to use a collective learning strategy to learn the same skills .

The results of the study showed significant differences between the tests of tribal and remote and for the benefit of remote tests in learning skills and the two groups, but did not show significant differences between the experimental groups in both the tests of the face and forward transmission from the top .

The researcher recommended the use of each of the strategies of learning self-group and collective competition in the students learning the skills of transmission facing and scrolling from the top volleyball, and suggested the researcher to conduct studies in other types of strategies and methods of modern teaching and on individual and collective games.

1-1- التعريف بالبحث :

1-1- مقدمة البحث وأهميته :

لكون العملية التعليمية هي حصيلة التفاعل القائم بين المدرس والمتعلم والمادة التعليمية لغرض تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية للوحدة التعليمية في البيئة التعليمية ، ولكوننا نعيش في عصر يتسم بالتكنولوجية وتطور علمي على مستوى عالي جدا ، نجد من الضروري الخروج من الاسلوب التقليدي المتبع والساري في مدارسنا وكلياتنا الخاصة بالتربية الرياضية وأكاديميتها ومواكبة التطور التكنولوجي السريع في زمننا المعاصر وتقنياته والتوجه نحو استخدام استراتيجيات مختلفة ومتنوعة في العملية التعليمية بحيث تواكب عصرنا العلمي السريع التطور والتقدم خدمة لتحقيق الاهداف المنشودة .

أن مصادر المعرفة والعلم المتوفرة للطلاب في هذه الأيام ، متنوعة ووفيرة ، ويمكن الوصول إليها بطرق سهلة، إذ أنه صار مسؤولاً عن بناء شخصيته، إذ يستطيع الوصول إلى المعلومات وتوسيع آفاقه ذاتياً¹ .

تكمن اهمية البحث في إلقاء الضوء على إحدى المهارات الهامة جداً ، في العملية التدريسية ، ألا وهي الاستراتيجيات التدريسية ، وطريقة توظيفها كأداة تربوية فعّالة ومؤثرة ، لمساعدة الطالب على التعلم والتفكير على جميع الأصعدة الإنسانية والفكرية والاجتماعية .

2-1 مشكلة البحث :

من واجبات مدرس التربية الرياضية في الحقل الدراسي هو إيصال المادة التعليمية والمتمثلة بالمعارف والمعلومات العلمية والمعرفية الخاصة بمهارات الالعب الرياضية الى

¹ (شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) / Google / التعلم النشط .

الطلبة والارتقاء بمستوى المتعلمين المبتدئين الى مستوى اللعب وذلك عن طريق خلق ظروف مثالية في البيئة التعليمية واستثمارها خلال العملية التعليمية لتحقيق الاهداف التربوية والتعليمية الخاصة بالوحدة التعليمية.

تكمن مشكلة البحث في إن الأساليب المستخدمة في التدريس هي أساليب تقليدية وغير مشجعة على التعلم، وكان من المهم أن نلجأ لأساليب جديدة تكسر الجمود في تعلم العمل الحركي وقد وقع الاختيار على استخدام استراتيجيات تعلم التنافس الذاتي والجماعي خدمة للعملية التعليمية.

3-1 اهداف البحث :

1. التعرف على تأثير استراتيجيات تعلم التنافس الذاتي في تعلم مهاراتي الارسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة .
2. التعرف على تأثير استراتيجيات تعلم التنافس الجماعي في تعلم مهاراتي الارسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة .
3. التعرف على افضل مجموعة تجريبية في تعلم مهاراتي الارسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة .

4-1 فرضيتي البحث :

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية في تعلم مهاراتي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة .
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية في تعلم مهاراتي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :

- طلاب الصف الثاني / قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان للسنة الدراسية (2016-2017) م .

2-5-1 المجال الزماني:

- من (2017/4/2) م ولغاية (2017/5/18) م .

3-5-1 المجال المكاني :

- ملعب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان .
- ### 2- الدراسات النظرية :

1-2 استراتيجيات التدريس :

زاد استعمال مصطلح (الاستراتيجية) ، وأصبح يستخدم في كثير من المجالات منها سياسية واقتصادية وإدارية وصولاً إلى المجال التربوي ، إذ ان استراتيجية التدريس هي ، كل

ما يتعلق بأسلوب توصيل معلومات المادة التعليمية للمتعلمين في البيئة التعليمية خلال العملية التعليمية من قبل المعلم لتحقيق هدف الوحدة التعليمية أو المنهج التعليمي ، إذ هي جملة الطرائق والأساليب التدريسية والوسائل التي يتخذها المعلم لإدارة الصف وضبطه ، فضلاً عن الجو العام الذي يعيشه المتعلم والترتيبات الخاصة التي تدفع المتعلم وتقربه من الافكار والمفاهيم المبتغاة⁽¹⁾.

تعمل الاستراتيجيات التدريسية بالأساس على تنشيط التفاعل بين المتعلم والمعلومات وخلق نوع من الدافعية نحو محتوى المادة التعليمية ، والإستراتيجية قد تشمل الوسائل ، أو الطرائق أو الإجراءات التي يستخدمها المعلم ، والتي توجه وتدفع الطالب للتغيير من نمط التعليم التلقيني نحو التعلم النشط ، وقد تكون الاستراتيجية سهلة أو مركبة ، كما وأنّ الاستراتيجيات التدريسية تعتمد على تقنيات ومهارات عدة ، يجب أن يتقنها المعلم ، عند توجيهه للعمل الميداني مع المتعلمين ، وقدرة المعلم على توظيف الاستراتيجية يعني أيضاً ، معرفة متى يتم استخدامها ، ومتى يتم استخدام غيرها أو التوقف عنها⁽²⁾ .

وهناك الكثير من التعاريف عن مفهوم استراتيجية التدريس ومنها ، عرفت بأنها :

- «الخطة والإجراءات والطريقة والأساليب والتي تتبع للوصول للمخرجات والنواتج»⁽³⁾ .
 - « هي نشاط خاص موجه بهدف ما ، ينهمك فيه المتعلم لتحقيق مهمة معيارية (هدف) ، وأنها تتمثل في تحديد اسلوب تعلم الطالب»⁽⁴⁾ .
 - «المنحى والخطة والإجراءات والمناورات (التكتيكات) ، والطرق والأساليب التي يتبعها المعلم للوصول إلى مخرجات أو نواتج تعلم محدودة منها ما هو عقلي أو اجتماعي أو نفسي حركي أو مجرد الحصول على معلومات»⁽⁵⁾ .
- وتتضمن استراتيجية التدريس النواحي الآتية⁽⁶⁾ :

1. تحديد الاهداف التدريسية .
 2. اختيار الاساليب التعليمية لتحقيق الاهداف .
 3. وضع الخطط التنفيذية التفصيلية .
 4. تنسيق النواحي المتصلة بكل ذلك .
- 1-1-2 استراتيجية التعلم التنافسي :**

التعلم التنافسي¹:

¹ (ظافر هاشم أكاظمي ؛ الأساليب التدريسية ، محاضرة أقيمت على طلبة الماجستير ، جامعة كوية / كلية التربية / قسم التربية الرياضية ، 2004 .

² (استراتيجيات التعليم ، الموسوعة الحرة / http : WWW.COM ..

³ (زينب علي عمر وغادة جلال ؛ طرق تدريس التربية الرياضية - الاسس النظرية والتطبيقات العملية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008) ص 167 .

⁴ (محمد محمود الحيلة؛ طرق التدريس واستراتيجياته: (العين، دار الكتاب الجامعي، 2001) ص 77 .

⁵ (هدى الناشف ؛ استراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص 151 .

⁶ (مصطفى السايح محمد ؛ اتجاهات حديثة في التربية البدنية والرياضية ، ط1 : (الاسكندرية ، مطبعة الأشعاع الفنية ، 2001) ص 105 .

يعمل الطلاب في التعلم التنافسي ضد بعضهم البعض، فهنا يعمل الطالب على التفوق على زميله بكل امكانياته العلمية والمهارية حيث ان نجاح أو فشل طالب يتناسب عكسياً مع نجاح أو فشل طالب آخر، وفي هذه البيئة التعليمية لا يجد الطالب سبباً جوهرياً يدعو له لمساعدته زميله، وهنا يكون تقويم عمل الطالب وفقاً لانجازه وعلى شكل منحى مدرج من الطالب الأفضل إلى الأسوأ.

والتعلم التنافسي موقف تعليمي يبذل فيه الطالب أقصى جهده ليتفوق على زملائه ويحصل على مكافئته بتقويمه بالدرجة الاعلى بين زملائه، ويحقق الطالب هدفه بمحاولته التفوق على الطلبة الآخرين الذين يتنافسون معه ليكون هناك فائز واحد، وتكون الفائدة شخصية لذلك الفائز، ويتسم التعلم التنافس بوجود علاقات سلبية بين تحقيق الفرد لهدفه وتحقيق الآخرين لأهدافهم، وعدم التعاون أو المشاركة بين الطلبة وكلما زادت سمة التنافس في الفرد فإن ذلك يشير إلى تناقص سمة التعاون لديه.

2-1-2 انواع التعلم التنافسي²:

- (1) **التنافس الذاتي:** تعد المنافسة وفق هذا الأسلوب تعليماً فردياً إذ يقوم الفرد بمقارنة أدائه وعمله اليوم بالسابق ومن ثم يستطيع تقييم عمله والكشف عما به من عيوب وأخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه، والتعلم وفق هذا الأسلوب يجعل المتعلم يمتلك روح المبادرة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخفية المطلوبة في المنافسة وخارجها، وهو من الأساليب التي تثير الفرد وتدفعه نحو التعلم من خلال مقارنة أدائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء المهاري للذات.
- (2) **التنافس الجماعي:** وهو أسلوب من أساليب المنافسة الذي يمكن الفرد من تقييم أداء الجماعة التي ينتمي إليها لأداء الجماعات الأخرى التي تُشاركه العمل نفسه.
- (3) **التنافس الزوجي:** ويضيف الربيعي³، هذا النوع من التنافس والذي يعتمد على تنافس فردين على انجاز موضوع ما او اداء مهارة معينة حيث يقارن احدهما بالآخر ويكون هناك فائز وخاسر او فائز بالمركز الاول والآخر بالمركز الثاني.
- (4) **التنافس الفردي⁴:** وهنا يوزع التلاميذ الى مجاميع تتكون المجموعة من ثلاثة أعضاء غير متجانسين في القدرة التحصيلية والمهارية. ويتنافسون على المركز الأول في الموضوع الأول للدرس والذي يحقق درجة أعلى منهم يكون الأول على المجموعة، وبناء على المركز الذي يحققه الطالب في مجموعته ينقل إلى مجموعة أخرى كي ينافس الطلبة الذين حققوا المركز نفسه في دراسة الموضوع التالي. بمعنى أن التلميذ الذي حقق المركز الأول في جماعته ينافس التلاميذ الذين حققوا المركز الأول في جماعاتهم، وكذلك التلاميذ الذين حققوا

¹ (وجيه المرسي ابو لين؛ **التعلم التنافسي**: (شبكة المعلومات الدولية، الموقع الالكتروني للدكتور وجيه المرسي)-www - Competitive Learning kenanaonline.com/users/wageehelmorssi/posts/269996.

² (ناهدة الدليمي؛ **التعلم التنافسي**: (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، الموقع الالكتروني للباحثة، WWW (forum.Irogacad.Org

³ (محمود داود الربيعي وسعيد صالح امين؛ **الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية**: (اربييل، مطبعة المنارة، 2010)ص33.

⁴ (ناهدة الدليمي؛ **التعلم التنافسي**، المصدر السابق .

المركز الثاني في جماعتهم ينافس بعضهم بعضاً في الموضوع التالي وهكذا، وبذلك يصبح التلاميذ متجانسين في الأداء عندما يتنافسون في اي موضوع تعليمي .

2-2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تقدمها مرتبطان بإتقان وإجادة مهاراتها الفنية تحت الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية ، والمهارات الفنية هي «الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار اللعبة سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أم بدونها»⁽¹⁾ . وإتقان ادائها يعد من اهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق ، فالمهارات الأساسية كذلك «هي الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى افضل النتائج»⁽²⁾ ، وعلى جميع المتعلمين ان يؤدوا المهارات الأساسية بنفس الكفاءة لكي يتمكن كل متعلم من تنفيذ واجبه بأكمله وجه ، وعلى الرغم من ان المهارات تبدو سهلة الاداء لكنها تتطلب جهداً كبيراً في دقة اتقانها وذلك بسبب قصر مدة لمس الكرة وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية.

وستتناول الباحثة مهارتي قيد البحث :

1-2-2 مهارة الارسال :

وهو «ضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد، وقبل ان تلمس أي جزء من جسمه أو سطح الملعب»⁽³⁾ . وهو من اهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال اللعب والتي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف⁽⁴⁾ ، ومن خلال اتقان ضربات الارسال يمكن احراز نقطة سريعة ومباشرة للفريق المرسل⁽⁵⁾ . وان اتساع رقعة تنفيذ الارسال ليشمل كل خط القاعدة شجع لتتويع وزيادة فاعلية اسلوب تنفيذ الارسال والتوسع في احتمالية الاداء الخططي (التكتيك) .

هذا الاتساع في رقعة تنفيذ الارسال تزامن مع قوة اللاعب ودقة التنفيذ⁽⁶⁾ . وقد تطورت مهارة الارسال كثيراً ، فهي تعتبر احد اهم الاسلحة الهجومية في لعبة الكرة الطائرة بعد أن كانت مفتاح اللعبة ويهدف إلى عبور الكرة فوق الشبكة ، إذ تتنافس الفرق المتقدمة في العالم في اعداد اللاعبين المنفذين

¹ (محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص 481.

² (محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ص 155.

³ (عقيل الكاتب وعامر جبار ؛ القواعد الدولية للكرة الطائرة 2000 – 2004 : (بغداد، 2001، ص26).

⁴) Rennie Lidor: Developing mental skills serving. Coaching volleyball, Feb – March – 1995, P.16

⁵) Deborah W. cris field: Wining volleyball for girls, Amountain lion book, Facts on file anin fobase holding company 1995, P 8.

⁶) Berthold.F. and Bernd.Z.; Selected aspects of the developments of men's volleyball: (The coach, 1996). P.P 14 – 24.

للإرسال بدنياً ونفسياً عن طريق إستراتيجية تعلم الارسال والتي تعني الطريقة التي ينظم فيها اللاعب افكاره عندما ينفذ الارسال .

❖ خطوات الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الارسال المواجه الامامي من الاعلى :

- الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى0
- ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي0
- تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة0
- تقذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة0
- ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم0
- مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس0
- تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً0
- تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة0

2-2-2 مهارة التمرير من الاعلى :

تعد مهارة التمرير من الاعلى من المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة وان جميع المعلمين يتجهون إلى تعليم المتعلمين المبتدئين على طريقة اداء التمرير كأول خطوة من خطوات التعلم⁽¹⁾ ، لذا فإن هذه المهارة تؤدي دوراً اساسياً ومهماً بالنسبة إلى لعبة الكرة الطائرة ، لذا يجب على المتعلم ان يكون ملماً بكل اساسيات وأوليات هذه المهارة عند تعلمها ومن الضروري اتقانها ؛ لأنها تعتبر المفتاح الاساس في تعلم المهارات الاخرى.

خطوات الأداء الفني (التكنيك) لمهارة التمرير من الاعلى ⁽²⁾ :

1. القدمان متباعداً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي0
2. مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً0
3. الركبتان مننبتان قليلاً0
4. الجذع مائل قليلاً للأمام (استقامة الظهر نسبياً) .
5. المرفقان قريبان من الجسم واليدان أمام الجبهة0
6. اليدين متجاوران والأصابع مفرودة ومتباعدة بحيث يكون الإبهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث0
7. راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة0

¹ (حسن عبد الجواد ؛ الكرة الطائرة - المبادئ الاساسية - الالعاب الاعدادية - القانون الدولي ، ط3 : بيروت ، دار العلم للملايين ، 1977) ص 27.

² (الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية (Iraqacad.org) ، محاضرات : د. عادل فاضل علي ، المصدر السابق / http : WWW.COM .

8. الذراعان منثنيان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً 0
 9. لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى 0
 10. في أثناء ضرب الكرة للأمام ولأعلى يمد المتعلم الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكرة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب العينات التجريبية المتكافئة لملاءمته وطبيعة البحث وأهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من طلاب الصف الثاني ، قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساس بجامعة كرميان للسنة الدراسية (2016-2017)م والبالغ عددهم (60) طالب والمتمثلين بشعبتين، اذ قامت الباحثة باختيار (30) طالب وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين ، (15) طالب من شعبة (أ) ينفذون الوحدات التعليمية الخاصة بإستراتيجية تعلم التنافس الذاتي في تعلم مهارتي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة، و(15) طالب من شعبة (ب) ينفذون الوحدات التعليمية الخاصة بإستراتيجية تعلم التنافس الجماعي في تعلم مهارتي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة (3)، كما وتم اختيار (10) طلاب عشوائيا لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، وبصورة عامة أعمار افراد العينة كانت تتراوح بين (19-21) سنة وهم من جنس واحد ومرحلة دراسية واحدة ومعظمهم من مرحلة عمرية واحدة وهم طلاب خام غير ممارسين للعبة الكرة الطائرة ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ، كما وتم استبعاد عدد من أفراد العينة منهم (الراسيين والممارسين في الاندية والمؤجلين أكثر من سنة ، واللذين لم يشاركوا في أكثر من وحدتين تعليميتين أو في إحدى الاختبارات المهارية) لعدم تكافؤهم وذلك لمنع حصول المتغيرات التي قد تحصل عند تنفيذ التجربة الرئيسية من حيث العمر والاختبارات المهارية وكذلك استبعاد اللذين تم عليهم إجراء التجربة الاستطلاعية، وكما مبين في الجدول (1)، وان النسبة المئوية كانت (50%) وهي نسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا .

الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث وعدد المستبعدين منهم

مجموعتي البحث		العدد المتبقي	المستبعد من العينة		العدد الكلي
			التجربة الاستطلاعية	المستبعدين	
الضابطة	التجريبية	30	10	20	60
15	15				

3-3 التصميم التجريبي:

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي) (1)، والشكل (1) يوضح ذلك .

ت	المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
1	التجريبية الاولى	الاداء الفني لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى	تعلم لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى باستخدام استراتيجية تعلم التنافس الذاتي	الاداء الفني لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى
2	التجريبية الثانية	الاداء الفني لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى	تعلم لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى باستخدام استراتيجية تعلم التنافس الجماعي	الاداء الفني لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى

شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

4-3 وسائل جمع المعلومات

1-4-3 الاستبيان

• استبيان لتحديد مدى صلاحية استمارة تقويم فن الاداء المهاري بالكرة الطائرة :
بالنظر لكون المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة هي من المهارات الاساسية (الوحيدة) الثلاثية التي تشتمل على الاقسام الثلاثة (التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية) التي تؤدي لمرة واحدة، مما دعت الباحثة الاعتماد على البناء الظاهري للحركة في تقويم فن الاداء المهاري لمهارتي الارسال المواجه والتمرير من الأعلى ، لذا قامت الباحثة بأعداد استمارة استبيان الملحق (1 أ) (1 ب) وعرضتها على عدد من المتخصصين (*) في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل مهارة من مهارات الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى بـ (10) درجات وحسب النسبة المئوية لاتفاق آراء المتخصصين وعلى وفق اهمية كل قسم من اقسام المهارة الظاهري ، والجدول (2) يبين ذلك وعلى ضوء ذلك اعدت الباحثة استمارة تقويم فن الاداء المهاري بالكرة الطائرة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي وكما موضح في ملحق (1 ب).

¹ عبدالجليل ابراهيم الزويبي ، ومحمد احمد الغنام ، مناهج البحث في التربية ، ط1: (بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1981)، ص

* (المتخصصين

- 1- أ.د رياض خليل خماس - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 2- أ.م.د هوشيار عبدالرحمن محمد - علم التدريب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السليمانية .
- 3- أ.م.د حسين سبهان يحي - علم التدريب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 4- أ.م.د شيروان صالح خضر- التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين / اربيل .
- 5- م.د مريوان شفيق طاهر - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين / اربيل .

** (المقومين

- 1- أ.م.د فراس اكرم سليم - الكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين / اربيل .
- 2- م.د بسيم عيسى يونس - الكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين / اربيل .
- 3- م.د مريوان شفيق طاهر - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين / اربيل .

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق آراء المتخصصين حول تحديد درجة كل قسم من اقسام مهارتي الإرسال والتمرير من الأعلى بالكرة الطائرة

ت	المهارات	اقسام الحركة			المتخصصين	
		درجة القسم التحضيري	درجة القسم الرئيسي	درجة القسم الختامي	الكلية	المتقنين
1	الأعداد من اعلى	3	5	2	5	5
2	الإرسال من اعلى	3	5	2	5	4

5-3 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

لجمع المعلومات عند إجراءات البحث استعملت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية :

3 - 5 - 1 أجهزة وأدوات البحث :

- ملعب الكرة الطائرة .
- كرات طائرة .
- صافرة .
- شريط قياس متري .
- طباشير ملونة .
- استمارة تسجيل وأقلام .
- حاسبة يدوية علمية - جهاز حاسوب (لاب توب) .
- أشرطة لاصقة ملونة.
- كاميرا فيديو (ديجيتال) عدد (1) لتصوير الاختبارات .

3 - 5 - 2 وسائل جمع المعلومات :

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .
- آراء الخبراء والمختصين .
- ورقة الواجب .
- استمارة تسجيل النتائج .
- الاختبارات المستخدمة لقياس الأداء المهاري .

3-6 إجراءات البحث الميدانية :

قامت الباحثة بتنفيذ الاختبارات القبليّة لمهارتي الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى بالكرة الطائرة وذلك بعد تنفيذ تلك الاختبارات على عدد من عينة مستبعدة من عينة البحث الاصلية كتجربة استطلاعية اذ تم اختيارهم عشوائيا وبطريقة القرعة من ضمن مجتمع الاصل ، بعدها تم تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين ، وأخيرا، تم تنفيذ الاختبارات البعيدة على عينة البحث الاصلية للحصول على النتائج من خلال مقارنتها مع الاختبارات القبليّة

3 - 6 - 1 ترشيح الاختبارات :

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبانة تتضمن مجموعة من الاختبارات لكل مهارة ، وعرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال الاختبارات والكرة الطائرة لاختيار أفضل اختبار لكل مهارة ، وقد اتفق الخبراء على اختيار الاختبارات الآتية وهي اختبارات مقننة، وهي :

أولاً : اختبار التمرير من الاعلى على الحائط (1):

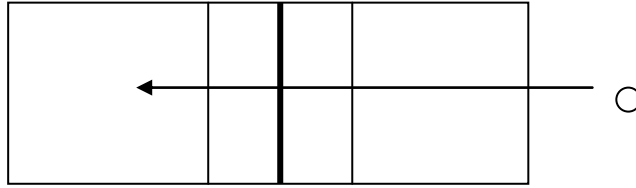
❖ التمرير على الحائط :

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى الاداء المهاري عن طريق الخبراء .
 - مواصفات الاداء : يقف المختبر امام الحائط ويؤدي مناولة من الاعلى تجاه الحائط مرة بعد مرة ، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
 - التسجيل : يتم تقييم اداء المختبر في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء ، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي :
1. الجزء التحضيري : ودرجته (3) .
 2. الجزء الرئيس : ودرجته (5) .
 3. الجزء الختامي : ودرجته (2) .

ثانياً : اختبار الارسال المواجه الامامي من الاعلى (2):

❖ إرسال الى الجهة الاخرى من الملعب :

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى الاداء المهاري للإرسال عن طريق الخبراء .
 - مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط النهاية ويؤدي الإرسال المواجه الامامي من الاعلى لتعير الكرة الى الجهة الاخرى من الملعب ، حيث يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
 - التسجيل : يتم تقييم اداء المختبر في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء ، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي :
1. الجزء التحضيري : ودرجته (3) .
 2. الجزء الرئيس : ودرجته (5) .
 3. الجزء الختامي : ودرجته (2) .



الشكل

اختبار الارسال الى الجهة الاخرى من الملعب

* الخبراء والمختصين :

1. د. مجيد خودا داد اسد / اختصاص الاختبارات والقياسات / كلية التربية الرياضية الاساس / جامعة سليمانية .
2. د. ازاد حسن قادر / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
3. د. علي قادر / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .
4. د. هوشيار عبد الرحمن محمد / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .
5. د. ديمر فرج / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

¹ (لمى سمير ؛ تأثير اسلوب التنافس الذاتي والجماعي لنوعي الاستقلال مقابل الاعتماد على المجال الادراكي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006) ص 231 .

² (لمى سمير ؛ نفس المصدر: ص 231 .

2-6-3 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً للاختبارات المهارية لمهارتي الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى بالكرة الطائرة بتاريخ (5 / 4 / 2017) والمصادف ليوم الأربعاء على (10) طلاب ، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث الأصلي وبطريقة القرعة ، وهم عينة مستبعدة من عينة التجربة الرئيسية ومن ضمن المجتمع الأصلي، وذلك بعد اعطائهم وحدتين تعريفيتين عن المهارتين المعنيتين بتاريخ (2017/4/4) .

3-6-3 الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2017/4/11) لمتغيرات قيد الدراسة (الإرسال المواجه من الأعلى - التمرير من الأعلى) على عينة البحث الرئيسية .

4-6-3 المناهج التعليمية :

قامت الباحثة من خلال اطلاعها على العديد من المصادر العلمية وتحليلها(1)،(2)،(3)،(4) والاستعانة بالخبراء في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة بإعداد منهجين تعليميين وفق استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي لتعلم مهارتي الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى بالكرة الطائرة، وكما في الملحق(3) ، وعرضتها على مجموعة من الخبراء*، وتضمن المنهج تنفيذ (2×8) وحدات تعليمية للمهارتين ولكل استراتيجية، (2×4) وحدات تعليمية لكل مهارة وبمعدل وحدتين تعليميتين لكل استراتيجية في الاسبوع الواحد (كل يومي الثلاثاء والأربعاء) وفق مفردات منهج قسم التربية الرياضية وعلى مدى شهر(4) اسابيع ، علماً ان زمن الوحدة التعليمية الواحدة كان (90) دقيقة .

تم البدء بالمناهج التعليمية بتاريخ (2017/4/18) والمصادف ليوم الثلاثاء ، اذ تم تنفيذ اول وحدة تعليمية وتطبيق الوحدة التعليمية الاولى الخاصة بمهارة الإرسال باستخدام استراتيجية تعلم التنافس الذاتي على شعبة (أ) والوحدة التعليمية الاولى الخاصة بمهارة الإرسال باستخدام استراتيجية تعلم التنافس الجماعي على شعبة (ب) ، وهكذا بالنسبة لوحديتي التعليميتين الثانية والثالثة تم تنفيذهما بتاريخ (2017/4/19) والمصادف ليوم الأربعاء وكذلك بالنسبة لوحديتي

1. عبد الرزاق الطائي؛ مراجعة عقيل الكاتب ، أكثر من 300 تمرين وفكرة لكرة الطائرة : (بغداد، دار القادسية للطباعة، 1982) .
2. عقيل عبدالله الكاتب ؛ الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج2 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
3. صائب العبيدي ، عبد السلام عبد الرزاق ؛ 1200 تمرين : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) ص72-132 .
4. سراب أكرم الصالحي ؛ اختيار وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية بالكرة الطائرة في العراق : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) ص55 .

* الخبراء :

1. د. ازاد حسن قادر/ اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
2. د. سعيد صالح / اختصاص طرائق تدريس التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة كوية .
3. د. فهد فرج / اختصاص طرائق تدريس التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

التعليمي الثالثة واللذان تم تنفيذهما بتاريخ (2017/4/25) والمصادف ليوم الثلاثاء ، وأيضا بالنسبة لوحدي التعليمي الرابعة واللذان تم تنفيذهما بتاريخ (2017/4/26) والمصادف ليوم الاربعاء ، ونفس الحالة بالنسبة لمهارة التمرير من الاعلى اذ تم تنفيذ وحدتي التعليمي الاولى الخاصة بها باستخدام كل من الاستراتيجيتين على حدة وللشعبتين بتاريخ (2017/5/2) والمصادف ليوم الثلاثاء ، وهكذا تم تنفيذ وحدتي التعليمي (الثانية والثالثة والرابعة) على التوالي بتاريخ (2017/5/3) والمصادف ليوم الاربعاء و(2017/5/9) المصادف ليوم الثلاثاء و(2017/5/10) المصادف ليوم الاربعاء .

5-6-3 الاختبارات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2017/5/16) على عينة البحث الرئيسية بعد الانتهاء من تنفيذ المنهجين التعليميين ، وحرصت الباحثة على تهيئة ظروف مشابهة للاختبارات القبلية وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

7-3 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التي تلائم البحث وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبائي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى لمجموعي التجريبية الاولى والثانية :

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبائي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى للمجموعة التجريبية الاولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) .

جدول(3)

القيم الإحصائية لاختبائي القبلي والبعدى وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الاولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) في اختبائي الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى

الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القيم الاختبارية
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	6.54	2.12	7.62	1.73	2.89	درجة	الإرسال المواجه من الاعلى
معنوي	0.000	8.92	1.63	8.12	1.35	2.10	درجة	التمرير من الاعلى
عند مستوى دلالة أقل او يساوي 0.05								

يتبين من الجدول (3) القيم الإحصائية لاختبائي القبلي والبعدى وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الاولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) في اختبائي

الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى ، ففي الاختبار القبلي للإرسال المواجه من الأعلى ظهرت قيمة الوسط الحسابي (2.89) والانحراف المعياري (1.73) اما في الاختبار البعدي فقد كانت على التوالي (7.62) و(2.12) في حين كانت قيمة (t) المحتسبة (6.54) وقيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار التمرير من الأعلى فقد كانت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (2.10) (1.35) و(8.12) (1.63) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت (8.92) اما قيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى للمجموعة التجريبية الثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) .

جدول (4)

القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدي وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) في اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى

الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القيم المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	5.51	2.52	6.92	1.28	2.53	درجة	الإرسال المواجه من الأعلى
معنوي	0.000	8.03	1.95	7.87	1.37	2.45	درجة	التمرير من الأعلى

عند مستوى دلالة أقل أو يساوي 0.05

يتبين من الجدول (4) القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدي وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) في اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى ، ففي الاختبار القبلي للإرسال المواجه من الأعلى ظهرت قيمة الوسط الحسابي (2.53) والانحراف المعياري (1.28) اما في الاختبار البعدي فقد كانت على التوالي (6.92) و(2.52) في حين كانت قيمة (t) المحتسبة (5.51) وقيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار التمرير من الأعلى فقد كانت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (2.45) (1.37) و(7.87) (1.95) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت (8.03) اما قيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدي لاختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى لمجموعتي التجريبية الأولى والثانية :

جدول (5)

القيم الإحصائية للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة في اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى لمجموعتي التجريبية الأولى والثانية .

الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية الاختبار البعدي		المجموعة التجريبية الأولى الاختبار البعدي		وحدة القياس	القيم المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0.633	0.417	2.52	6.92	2.12	7.62	درجة	الإرسال المواجه من الأعلى
غير معنوي	0.710	0.695	1.95	7.87	1.63	8.12	درجة	التمرير من الأعلى
معنوي عند مستوى دلالة أقل أو يساوي 0.05								

يتبين من الجدول (5) القيم الإحصائية للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة في اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى لمجموعتي التجريبية الأولى والثانية، ففي اختبار الإرسال المواجه من الأعلى للمجموعة التجريبية الأولى ظهرت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على التوالي (7.62) (2.12) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد كانت على التوالي (6.92) (2.52) أما قيمة (t) المحتسبة فقد ظهرت (0.417) أما الدلالة فقد كانت (0.633) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين، الأولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) والثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) .

أما في اختبار التمرير من الأعلى فقد كانت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الأولى والثانية على التوالي (8.12) (1.63) و(7.87) (1.95) ، أما قيمة (t) المحتسبة فقد كانت (0.695) في حين كانت مستوى الدلالة (0.710) وهي أيضاً أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بمعنى ليس هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين، الأولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) والثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) .

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما سبق من عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين، الأولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) والثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) في اختباري الإرسال المواجه والتمرير من الأعلى فقد ظهرت لدينا فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية والذي بينه الجدولين (3،4) ولكلتا المجموعتين وتعزو الباحثة السبب إلى فاعلية كل من استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في العملية التدريسية عند تطبيق المنهج التعليمي من خلال الوحدات التعليمية المنفذة في البيئة التعليمية مما أدى إلى التعلم كما هو واضح في ظهور الفروق المعنوية، إذ يرى (موسن) أن عملية التدريس : « عبارة عن سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المدرس

والطالب وان هذه العلاقات تساعد الطالب على التطور بوصفه فردا أو مشاركا في نشاط أو فعالية معينة ويمتلك مستوا معيناً من المهارة في الأنشطة البدنية»¹.

كما و« ان عملية التدريس تعتمد بشكل أساسي على قدرة المدرس على إيصال معلومات للمتعلمين»².

اما في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي التجريبيتين الاولى والثانية ولمهاتري الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى، والمبينة في الجدول(5) ، لم تظهر لدينا فروق معنوية بين مجموعتي التجريبيتين الاولى والثانية ، اذ ترى الباحثة ان هناك فائدة في التأثير على التعلم عند استخدام كل من استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي، و كما يؤكد (Magill 1998) « ان ظهور التأثير او غيابه له علاقة بنوع المهارة والاختلافات بينها والتي مارس المتعلم التمرين عليها»³.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- فاعلية كل من استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في تعلم مهاتري الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.
- لم تظهر هناك افضلية بين المجموعتين التجريبيتين، الاولى (استراتيجية تعلم التنافس الذاتي) والثانية (استراتيجية تعلم التنافس الجماعي) في تعلم كل من مهاتري الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى .

2-5 التوصيات على ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بالاتي:

- التأكيد على استخدام كل من استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في تعلم مهاتري الإرسال المواجه والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة .
- اجراء دراسات وبحوث مشابهة في مهارات أخرى بالكرة الطائرة.

المصادر

1. استراتيجيات التعليم ، الموسوعة الحرة / http : WWW.COM ..

¹ (موسكا موستن؛ تدريس التربية الرياضية، ترجمة: جمال صالح (وآخرون): (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991) ص 11 .

² (سعيد صالح حمه أمين؛ تأثير استخدام أساليب تدريسية بطرائق مقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية ، 2001) ص 41.

³ Magill, A. R. Motor Learning, Boston, MC Graw Hill , 1998

2. زينب علي عمر وغادة جلال ؛ طرق تدريس التربية الرياضية - الاسس النظرية والتطبيقات العملية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008) .
3. سراب أكرم الصالحي ؛ اختيار وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية بالكرة الطائرة في العراق : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) .
4. سعيد صالح حمه أمين؛ تأثير استخدام أساليب تدريسية بطرائق مقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية ، 2001) .
5. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) / Google / التعلم النشط .
6. صائب العبيدي ، عبد السلام عبد الرزاق ؛ 1200 تمرين : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) .
7. ظافر هاشم ألكاظمي ؛ الأساليب التدريسية ، محاضرة أقيمت على طلبة الماجستير ، جامعة كوية / كلية التربية / قسم التربية الرياضية ، 2004 .
8. عبد الرزاق الطائي؛ مراجعة عقيل الكاتب ، أكثر من 300 تمرين وفكرة لكرة الطائرة : (بغداد ، دار القادسية للطباعة ، 1982) .
9. عبدالجليل ابراهيم الزوبعي ، ومحمد احمد الغنام ، مناهج البحث في التربية ، ط1: (بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1981) .
10. عقيل عبدالله الكاتب ؛ الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج2 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
11. محمد محمود الحيلة؛ طرق التدريس واستراتيجياته: (العين، دار الكتاب الجامعي، 2001) .
12. محمود داود الربيعي وسعيد صالح امين؛ الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية : (اربيل، مطبعة المنارة، 2010) .
13. مصطفى السايح محمد ؛ اتجاهات حديثة في التربية البدنية والرياضية ، ط1 : (الاسكندرية ، مطبعة الاشعاع الفنية ، 2001) .
14. موسكا موستن؛ تدريس التربية الرياضية، ترجمة: جمال صالح (وآخرون): (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991) .
15. ناهدة الدليمي؛ التعلم التنافسي: (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، الموقع الالكتروني للباحثة، WWW-forum.Irogacad.Org)
16. هدى الناشف ؛ استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
17. وجيه المرسي ابو لبن؛ التعلم التنافسي : (شبكة المعلومات الدولية، الموقع الالكتروني للدكتور وجيه المرسي) www-Competitive Learning kenanaonline.com/users/wageehelmorssi/posts/269996 .
18. Magill, A. R. Motor Learning, Boston, MC Graw Hill , 1998

الملاحق

ملحق (1 أ)

استبانة البناء الظاهري للحركة

الأستاذ الفاضل : ----- المحترم .

تحية طيبة ...

تروم الباحثة بإجراء البحث الموسوم :

«تأثير استخدام استراتيجيتي تعلم التنافس الذاتي والجماعي في تعلم مهارتي الارسل المواجه من الاعلى والتمرير من الاعلى بالكرة الطائرة»

على عينة من طلاب الصف الثاني في قسم التربية الرياضية بجامعة كرميان ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال ، تتوجه إليكم الباحثة راجية منكم التفضل بالإطلاع على تفاصيل فقرات البناء الظاهري للأداء الفني (التكنيك) لمهارتي الارسل المواجه الامامي من الاعلى والتمرير من الاعلى والواردة بالاستمارة طياً وذلك لبيان رأيكم على مدى تناسبها وصلاحتها عند قياس مستوى اداء الحركة ظاهرياً وإبداء ملاحظاتكم العلمية وما تقترحونه من آراء خدمة للبحث العلمي .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

استمارة البناء الظاهري للحركة

ت	درجات التقويم	القسم التحضيري	3،2،1،0	3،2،1،0،5،4	القسم الرئيسي	2،1،0	القسم الختامي	2،1،0	* 10
1	البناء الظاهري	المهارات	الارسل المواجه من الاعلى	التمرير من الاعلى					
2									

* يجب ان يكون مجموع درجات الاقسام الثلاثة لكل مهارة = 10

ملحق (1 ب)

استمارة تفريغ البيانات

اللقب العلمي :

اسم المقوم :

الاسماء	المهارات				الارسل المواجه من الاعلى				التمرير من الاعلى				
	البناء الظاهري للحركة	البناء الظاهري للحركة	البناء الظاهري للحركة	البناء الظاهري للحركة	المجموع	ت	ر	خ	المجموع	ت	ر	خ	المجموع
1.					10	3	5	2	10	3	5	2	10
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

ملحق (2)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

ملاحظة : لكل طالب (3) محاولات ، و تقسيم الدرجات كما يلي :

1. الجزء التحضيري : (3) درجات .

2. الجزء الرئيسي : (5) درجات .

3. الجزء النهائي : (2) درجتان .

الدرجات	معدل	مج كلي	مجموع	ملاحظات	الجزء النهائي	الجزء الرئيسي	الجزء التحضيري	المحاولات	ت
					(2) درجة (درجتان)	(5) درجات	(3) درجات	الاولى	
								الاولى	1.
								الثانية	
								الثالثة	
								الاولى	2.
								الثانية	
								الثالثة	

ملحق (3)

جامعة: كرميان .
 الصف : الثاني/قسم التربية الرياضية .
 عدد الطلاب : (15) طالب .
 الشعبة : (أ)
 نموذج وحدة تعليمية
 بإستراتيجية تعلم التنافس الذاتي
 زمن الوحدة : (90) دقيقة .
 التاريخ : 2017 / 4 / 18 .
 الهدف التعليمي : تعلم مهارة الإرسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة .
 الهدف التربوي : 1- الحث على التعاون وتقوية الروابط الاجتماعية مع غرس المحبة والاحترام في نفوس الطلاب .
 2- تنمية صفة القيادة لدى الطلاب .

الأدوات والأجهزة : ملعب الكرة الطائرة – كرات طائرة – طباشير .

التشكيلات	الفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة
XXXXXXXXXXXXXXXXX م (مدرس)	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية - التحية الرياضية - إعطاء الملاحظات . السير والهرولة : السير بأنواعه (على الأصابع والكعب وللجانبيين الداخلية والخارجية) ثم الهرولة مع أداء بعض التمارين الخفيفة ثم الرجوع إلى السير وأنواعه . تمارين الذراعين + تمارين الجذع + تمارين الرجلين .	5 د 10 د	1- القسم التحضيري: (25)د أ- احماء عام :
	شرح تفاصيل المهارة مع بيان أهميتها ثم عرض الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإرسال من الاعلى .	10 د	ب- احماء خاص :
XXXXXXXXXXXXX X X X X	<ul style="list-style-type: none"> أداء تكنيك مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الاعلى بدون كرة ، مع تصحيح الأخطاء . أداء تكنيك مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الاعلى بالكرة ولكن عدم ضرب الكرة عند نزولها ، مع تصحيح الأخطاء) . أداء مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الاعلى بالكرة وبالتكنيك الصحيح من مسافة (4)م ، مع تصحيح الأخطاء . أداء تكنيك مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الاعلى بالكرة وبالتكنيك الصحيح من مسافة (6)م ، مع تصحيح الأخطاء . 	15 د	2- القسم الرئيسي : (55)د أ- الجانب التعليمي :

X	X	راحة بين التمارين لتقييم ادائه الذاتي .	د 40	ب-الجانب التطبيقي :
X	X	-----	د 8	
	X	تمارين التهدئة ثم الانصراف .	د 9	
م				

XXXXXXXXXXXXXXXXXX			د 10	-----
م			د 10	3- القسم الختامي :
			د 3	

			د 10	

تأثير تمرينات على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة وإنجاز ركض 400 م حرة تحت 18 سنة

أ. د حمودي عصام نعمان

2018م

محمد عصام دارا

1439هـ

وهدفت الدراسة التعرف على ما يلي:

- 1- تأثير تمرينات طول الخطوة على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة وإنجاز ركض 400 م تحت 18 سنة.
- 2- تأثير تمرينات تردد الخطوة على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة وإنجاز ركض 400 م تحت 18 سنة.
- 3- تأثير تمرينات طول وتردد الخطوة على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة وإنجاز ركض 400 م تحت 18 سنة.
- 4- الفروق الاحصائية لمجاميع البحث الثلاثة في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة والانجاز.

وافترض الباحثان:

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة بين مجاميع البحث.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الانجاز بين مجاميع البحث.
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات البعدية في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة والانجاز بين مجاميع البحث.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعات التجريبية الثلاث كونه يتلاءم مع طبيعة البحث والمشكلة المراد بحثها ، يتكون مجتمع البحث من عدائي منتخب كركوك والبالغ عددهم 15 لاعباً وتم اختيار 12 لاعباً يمثلون عينة البحث وتم تقسيم عينة البحث الى ثلاث مجاميع حسب المتغير التجريبي وبطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين وتم استبعاد 3 عدائين الذين اجري عليهم التجربة الاستطلاعية .

تم اختبار العينة اختبار قبلي في يوم (الثلاثاء-الخميس) الموافق (26-29/6) على ملعب نادي الثورة الرياضي في كركوك واعتمد الباحثان على عدد من المتغيرات البايوكينماتيكية من اجل وضع تدريبات لتطوير إنجاز ركض 400 متر والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة ، وتم

وضع تمارين أطول الخطوة وتمارين تردد الخطوة وتمارين تجمع كليهما طول وتردد الخطوة ، إذ إن مدة التجربة الرئيسية هي (8) اسابيع بواقع (5) وحدات كل اسبوع ، وبعد تطبيق التدريبات على أفراد عينة البحث وانتهاء مدة التجربة الرئيسية قام الباحث بإعادة الاجراءات القبلية (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة وقياس مستوى الانجاز) وبنفس ظروف الاختبار القبلي.

ثم معالجة النتائج احصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS.

و توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات أهمها :

- إن تدريبات طول الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة.
- إن تدريبات طول الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً إنجاز ركض 400 م.
- إن تدريبات طول وتردد الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً على إنجاز ركض 400 م.
- إن تدريبات تردد الخطوة كان لها تأثيراً طفيفاً على (الركض بالقفز ، إنجاز ركض 400 م).

واوصى الباحثان بما يلي :

- التأكيد على استخدام التحليل الحركي في تصحيح البرامج التدريبية لعدائي ركض 400 م.
- ضرورة بناء برامج تدريبية حسب المتغيرات الكينماتيكية.
- التركيز على تدريبات البدنية الخاصة في سبيل الوصول إلى أفضل إنجاز.
- التركيز على تدريبات تعمل على تطوير طول وتردد الخطوة معاً.
- اجراء دراسات اخرى لمستويات الشباب والمتقدمين ولكلا الجنسين.

Abstract

Effect of exercises on some biokinetic in the development of Special power Endurance and characteristic speed and power and completion of running 400 meters free under 18 years

Prof.Dr Hamodi Issam Noaman

Mohammed Issam Dara

The Aim of the study identify to

- Effect of step – length exercises on Special power Endurance and characteristic speed and power and completion of running 400 meter under 18 years .
- Effect of power frequency exercises on Special power Endurance and characteristic speed and power and completion of running 400 meter under 18 years .
- Effect of length and frequency of step on Special power Endurance and characteristic speed and power and completion 400 meter under 18 years .
- statistical differences for three research groups in Special power Endurance and characteristic speed and power and achievement .

The researcher assumed :

There are statistical differences between pre and posttests results in the development of of physical variables between research groups.

- There are statistical differences between pre and posttests results in the development of achievement between research groups.
- There are statistical differences between posttests results in the development o in physical variables and achievement between research groups.

The researcher used the experimental method with the three experimental groups as it fits the research and the problem to be discussed , the research consists of the team of Kirkuk and the 15 players were selected 12 players representing the sample of the research was divided into three groups according to the experimental variable and in a lottery each group of 4 players were excluded 3 who conducted the pilot experiment .the test sample was tested beforehand on (Tuesday-Thursday) on (6-29-26) on al thawra sports club in Kirkuk and the researcher relied on a number of kinetic variables in order to develop training exercises to develop the 400meter free run and special physical abilities , step length exercises , step frequency exercises , and both of them length and frequency of step , the main period is 8 weeks with 5 units per week , after applying the exercises to the members of research sample and ending the period of the main experiment , the researcher returned the after actions (physical capacity measurement and measuring the level of achievement) the same before test.

The researcher reached a number of conclusion:

- step length exercises have a positive effect on year own physical abilities.
- step length exercises have a positive effect on the running 400 meter.
- The length and frequency of the step positively effect the completion of running 400 meter .

- The step frequency had a slight effect on the wide jumping , running in jumpo running 300 meter , running 400 meters .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد فعالية (400 م) من فعاليات العاب القوى التي تتطلب إعداداً بدنياً و مهارياً ونفسياً عالياً والى نوعية خاصة ومميزة من اللاعبين الذين يتمتعون بقدر كافٍ من الإرادة ، إذ 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 الفعالية وما تتصف به من شدة عالية لا بد أن تكون القدرات البدنية المختارة بهذا الاتجاه ، فطبيعة فعالية ركض 400 متر تحتاج من العداء أن يركض بطول خطوة طويلة وتردد سريع لأن طول الخطوة وتردها تعد احد المفاتيح الرئيسية في زيادة سرعة العداء وبالتالي تحقيق الإنجاز الأفضل، كما أن نجاح الرياضي في سباق 400 م يعتمد على المميزات التقنية المثلى للخطوة وتردها ورغم التعب الشديد إذ إن اللاعب يحتاج إلى تحمل سرعة عالية لإكمال السباق بطول وتردد خطوة منتظمة خلال السباق ، إذ يمثل كل من طول الخطوة وتردها أهم الخصائص الميكانيكية لسرعة لاعب العاب القوى فزيادة في أي من الطول أو التردد مع ثبات الآخر أو زيادتهما معاً يعملان على تحسين مستوى السرعة، وبذلك يتوقف هذا المستوى على مدى التناسق والتوافق ما بين طول الخطوة وتردها وما تتطلبه بعض الألعاب من تغير في كل منها⁽¹⁾

بعض المدربين يركزون على تمارين طول الخطوة لتطوير إنجاز ركض 400 متر حرة، والبعض الآخر يركز على تمارين تردد الخطوة لتطوير إنجاز ركض 400 متر، والمدربين في شك اي الطرق افضل في تطوير المستوى الرقمي لعدائي 400 متر، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في كيفية التوصل إلى أفضل الطرق لتطوير إنجاز ركض 400 متر تحت 18 سنة إذ وضع الباحثان تمارين تطويرية التي قد تؤدي إلى تطوير المستوى الرقمي للاعبين من خلالها.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثان وممارسته لفعالية ركض 400 متر لمس أن لطول الخطوة وتردد الخطوة وطول وتردد الخطوة معاً أهمية كبيرة في تحقيق أفضل إنجاز، والمدربين في شك أي

(1) بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 ، ص167

الطرق افضل في تطوير المستوى الرقمي لعدائي 400 متر، وتكمن مشكلة البحث في التساؤل الذي ينص على أيهما أفضل في تحقيق الإنجاز طول الخطوة أم تردد الخطوة أم كليهما معاً، وعلى حد علم الباحثان تعد الدراسة الأولى من نوعها في معرفة أفضل الطرق من طرق الثلاثة في تحقيق الإنجاز في ركض 400 متر تحت 18 سنة وما هي التمارين المناسبة لتطوير طول الخطوة والتمارين المناسبة في تطوير تردد الخطوة، كذلك التوصل إلى وضع تمارين تخصصية تطور من طول وتردد الخطوة معاً.

اهداف البحث 3-1

يهدف الباحثان التعرف على ما يلي:

- 1- تأثير تمارينات طول الخطوة على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة بركض وإنجاز ركض 400 م تحت 18 سنة.
- 2- تأثير تمارينات تردد الخطوة على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة بركض وإنجاز ركض 400 م تحت 18 سنة.
- 3- تأثير تمارينات طول وتردد الخطوة على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة وإنجاز ركض 400 م تحت 18 سنة.
- 4- الفروق الاحصائية لمجاميع البحث الثلاث في القدرات البدنية والإنجاز.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية بين مجاميع البحث.
- 2- ختوجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الانجاز بين مجاميع البحث.
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والانجاز بين مجاميع البحث.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : مجتمع البحث عينة من ناشئين منتخب كركوك لألعاب القوى للموسم التدريبي 2017 .
- 2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 26 / 6 / 2017 ولغاية 5 / 9 / 2017 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الثورة الرياضي _ كركوك.

2- الدراسات النظرية

2-1 الدراسات النظرية

ميكانيكية ركض 400 متر

إن معرفة ميكانيكية الركض المناسبة ستساعد كثيراً في تطوير سرعة العداء والذي يؤثر فيه عدة عوامل منها (قوة اللاعب) فالرياضي الذي يكون أقوى يكون قادراً على إظهار قوة أكبر في زمن أقل، فالقوة بوصفها أحد أهم عناصر اللياقة البدنية في حالة زيادتها تؤدي إلى زيادة القوة المسلطة على الأرض مع كل خطوة مما يجعل العداء يخطو بشكل أبعد مع كل خطوة، كذلك طبيعة الألياف العضلية التي يمتلكها اللاعب وطول الساقين فالعداء الذي يمتلك رجلين طويلين يكون تردده ابطاً مقارنة باللاعب الذي لديه رجلين قصيرين، لأن طول الرجل تعمل كعتلة طويلة، فكلما زاد طول ذراع العتلة كلما زاد السرعة الخطية الكامنة، فطول الرجلين من العناصر المهمة الذي يؤثر على طول وتردد الخطوة، كذلك تعمل المرونة عامل مهم في طول الخطوة، فالمرونة تمنح مداً حركياً واسعاً لطول الخطوة أثناء الركض، وعلى العكس إذا انخفضت المرونة فإن الخطوة ستصغر.

فيعرف (صريح فضلي) السرعة ميكانيكياً بأنه (عبارة عن مقدار طول الخطوة و تكرارها، أو عبارة عن عدد الأمتار المقطوعة بزمن محدد⁽¹⁾).

تتميز فعالية عدو 400 م بأدائها الأقل من القصوي لأن مسافته أطول من مسافة 100م و 200م لذلك لا يمكن للعداء أن يبقى محافظاً على سرعته القصوى طول هذه المسافة، لذا عُدت من الفعاليات التي تنتسب إلى منطقة الشدة الأقل من القصوي و التي تشمل كل فعاليات 400-800-1500 متر⁽²⁾.

لذلك تتطلب قدرات بدنية خاصة وأنظمة طاقة تتناسب وشدة أدائها. لذا فالقدرات البدنية الخاصة و التي هي تحمل السرعة، و تحمل القوة، و القوة مميزة بالسرعة تعد من أهم هذه الصفات إذ إن تحمل السرعة يساعد العداء على المحافظة على سرعته طول مسافة السباق على الرغم من ظهور علامات التعب نتيجة تراكم حامض اللبنيك في العضلات. أما تحمل القوة فأنها تجعل العداء يبقى على القوة لعمل العضلات طول مدة استغراق الأداء على الرغم من ارتفاع شدته. أما القوة المميزة بالسرعة فأنها تساعد العداء على إنجاز الركض بالسرعة القصوى ولاسيما في المرحلة الأولى من السباق، و يتفق على هذا الرأي كل من (قاسم و أيمن شاكر)

1. صريح الفضلي؛ قانون القوة اللحظية في تدريب انواع السرعة: (البحث العلمي والتخطيط طريقنا لتحدي التغييرات في علوم الرياضة، جامعة السليمانية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اربل، 2017) ص 5

2. قاسم المنذلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 ص 167-170.

للذئان اكدا على أن عءاء ال400 متر يتميز بعناصر بءنية خاصة تميزه عن غيره، إذ يتطلب تحمل السرعة القصوى و القوة العضلية فضلا عن القوة المميزة بالسرعة. إذ اخذ الباحث القدرة العضلية(القوة المميزة بالسرعة) بوصفها احد القدرات البءنية المهمة في تحقيق الانجاز في ركض 400 م فهو مزيج من القوة العضلية والسرعة وقد اختلف العلماء في تسميتها ،حيث أطلق عليها علماء الشرق بالقوة المميزة بالسرعة في حين سماها الغرب بالقدرة العضلية، فقد عرفها (هارة)⁽¹⁾ بأنها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة " . وعرفها (علي سلوم جواد الحكيم)⁽²⁾ . بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج القوة والسرعة في حركة، كما عرفت على إنها " قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عاليه"⁽³⁾، في حين يضيف(جاري) أن القوة المميزة بالسرعة تزيد من سرعة عءاء المسافات القصيرة من خلال قدرة تردد الخطوات وطولها، وتزايد السرعة، وأن العدائين الذين قوة سرعة أقدامهم جيدة هم الأسرع قياساً إلى الآخرين الذين لا يتمتعون بتلك الصفة، فكلما كان العءاء قوياً فبإمكانه الركض بسرعة والمحافظة على أخذ الخطوة والتردد المثالي أثناء الركض⁽⁴⁾.

واخذ الباحثان ايضاً صفة التحمل، وإنّ صفة التحمل عرفها الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي إذ ذكر (أوزالين) أنّ التحمل هو مقدرة الفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية طويلة .⁽⁵⁾ أمّا أهمية التحمل فهي مرتبطة بقدرة الشخص على إكمال الأعمال بفترة متواصلة ومستمرة دون التعب إذ يتفق في ذلك الباحثان مع (هارة 1982)، ويشمل تدريب هذا النوع ركض مسافات مختلفة مع مقاومة ، وأشار بذلك (أبو العلا عبدالفتاح) واختلاف صفة تحمل القوة تبعاً لإختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جداً وبمستوى عال من الشدة مثل العدو و غيرها، وهنا تعتمد العضلات على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي، وقد يستمر الأداء لفترة أطول نسبياً في

¹ - هارة (ترجمة عبد علي لطيف) .أصول التدريب ،ط2 مطابع التعليم العالي ،الموصل 1990 ،ص132 .

² . علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ،مطبعة الطيف ، جامعة القادسية 20014 ، ص124 .

³ - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البءنية :ج1، ط2، دار الفكر العربي ، 1987 .

Jary.w. Lc. entatnetils. Training perkord, Hanweg veraige. Berlin and Stuttgart. 4. 1984. p130.

⁵ -ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البءنية والرياضية ، ج1 ، جامعة البصرة ، مطبعة العليم العالي ، 1989 ، ص 51 .

بعض الأنشطة الأخرى فتعتمد على النظام اللاهوائي بنظام حامض لاكتيك أو قد تكون لفترة طويلة فتعتمد على نظام الأكسجين أو النظام الهوائي، وتؤدي صفة تحمل القوة دوراً هاماً في تحقيق أعلى النتائج في مسابقات 200-400 متر جري (1).

3_ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

"إن منهجية البحث هي الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكنه من التوصل إلى حل مشكلة البحث". (2)

وتم استخدام المنهج التجريبي وتصميم المجموعات التجريبية الثلاث ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها.

تتكون عينة البحث من عدائي منتخب كركوك والبالغ عددهم 15 لاعباً والذين تقع اعمارهم تحت 18 سنة وتم استبعاد ثلاث لاعبين منهم، كونهم اشتركوا ضمن التجربة الاستطلاعية، وتم تقسيم عينة البحث على ثلاث مجاميع حسب المتغير التجريبي وبطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين وبلغت نسبة العينة (80%) من مجتمع البحث الكلي، وكان افراد عينة البحث متجانسين في كل من (الطول، الوزن، العمر) إذ بلغ معامل الاختلاف بين (2.861 - 11.893) وهو أقل من 30.

3-2 تكافؤ العينة

جدول (1)

يبين التكافؤ بين عينات البحث التجريبية في المتغيرات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة باستخدام تحليل التباين

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة	القيمة المعنوية
الركض بالقفز	بين المجموعات	14.855	2	7.428	3.320	0.083
حجلة يمين	بين المجموعات	6.165	2	3.083	1.546	0.265
	داخل المجموعات	17.944	9	1.994		
حجلة يسار	بين المجموعات	4.992	2	2.496	1.574	0.259

وبلغت قيم (ف) المحتسبة (3.320 - 1.576) وبملاحظة القيمة المعنوية بلغت (0.083 - 0.265) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة، وهذا يدل على تكافؤ هذه المجموعات في المتغيرات البدنية والانجاز.

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 (لقاهرة، دارالفكر العربي، 1993) ص210

2- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومنهجه، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002) ص81.

3-2 الاختبارات البدنية والحركية :

قام الباحثان بتحديد بعض الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة للاعبين ركض 400م، وهذه الاختبارات هي كما يلي:

3-2-1 اختبار ركض بالقفز لمسافة 150 متر من البداية العالية(باوزنك).⁽¹⁾

الغرض من الإختبار: قياس مطاولة القوة لعدائي 400 متر.

- ◀ الأدوات اللازمة: - مضمار العاب القوى - ساعات توقيت - مطلق - مؤقتين.
- ◀ وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ، ثم يأخذ المختبر وضع التهيؤ (بثني الركبتين قليلاً والميل بالجذع إلى الأمام مع مرجحة الذراعين للخلف، وعند سماع الإشارة ، تمرجح الذراعان اماماً مع مد الركبتين بقوة على إمتداد الجذع لدفع الأرض بالقدمين بقوة للوثب أماماً على أحد القدمين وتبادل الدفع بالقدم الأخرى وهكذا إلى نهاية المسافة.

- ◀ التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة بواسطة ميقاتين إلى اقرب 100/1 ثا.

3-2-2 اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني.⁽²⁾

- ◀ الهدف من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ◀ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، وصافرة، وشريط قياس، واستمارة تسجيل
- ◀ طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

2. زيدون جواد محمد؛ تأثير استخدام جرعات تحميل مختلفة من مركبي فوسفات الكرياتين والكاربوهيدرات في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز بدلالة أنزيمي لدى عدائي الـ (400م) النخبة فئة الشباب أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 2008) ص 102 . قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايروتوني في مجال الفعاليات الرياضية، (بغداد، مطبعة الوطن العربي،

(1979) ص 154²

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المُختَبَر خلال فترة (10) ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط

3-3 التجربة الاستطلاعية :

إذ أجرى الباحثان التجربة على عدد من اللاعبين وذلك لضبط أبعاد آلة التصوير وقياس مستوى الانجاز ابتداءً من يوم السبت المصادف (2017/6/23).

3-4 تجربة البحث النهائية:

3-4-1 إجراءات قبل التجربة

1- تم اختبار العينة اختبار قبلي في يوم (الثلاثاء- الخميس) الموافق (26-2017/6/28) على ملعب نادي الثورة الرياضي في كركوك.

2- أعتد الباحثان على عدد من المتغيرات البايوكينماتيكية من أجل وضع تدريبات لتطوير إنجاز ركض 400 متر حرة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة.

3- تم البدء بتطبيق التمرينات على عينة البحث من يوم (السبت) الموافق (2017/6/30) ولغاية يوم الخميس الموافق (2017-8-30).

3-4-2 الاختبارات البعدية

بعد تطبيق التدريبات على أفراد عينة البحث قام الباحثان بإجراء اختبار البحث النهائي في يوم (الاثنين-الثلاثاء) الموافق (2017/9/3-5) على ملعب نادي الثورة الرياضي في كركوك قام الباحث بإعادة الاجراءات القبلية (قياس القدرات البدنية الخاصة و مستوى الانجاز) وبالظروف نفسها للاختبار القبلي.

3-5 تنفيذ تمرينات على وفق بعض القدرات الكينماتيكية

مما تقدم وضع الباحثان تمرينات لطول الخطوة، وتمرينات لتردد الخطوة، وتمرينات لطول الخطوة وترددها معاً من أجل رفع مستوى الإنجاز.

طُبِقَ المنهاج التدريبي عن طريق السيد (زهير علي مراد) وهو أحد مدربي منتخب محافظة كركوك للناشئين ومساعديه السيد (هيثم عبد الحافظ وعلي احمد صالح) المعد مسبقا الذي يحتوي على :

1- تم اعداد البرنامج لشهرين وبعده (40) وحدة تدريبية خلال (8) اسابيع .

2- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (6) ايام.

3- أخذ الباحثان (5) أيام لتطبيق التمرينات على أفراد عينة البحث بأخذ القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

4- تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص.

5- كان تموج الحمل 2:1.

6- بلغت شدة التمارين بين (75% - 90%).

7- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss)

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة

الخاصة جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية للإختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة للمجموعة الأولى (طول الخطوة)

المعالجات الإحصائية	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة
اختبار ركض بالقفز	قبلي	33.03	0.98	14.18	10.00	دالة
	بعدي	27.41	1.36			
	بعدي	59.71	5.75			
اختبار الحجلة يمين	قبلي	39.41	0.99	-12.68	0.001	دالة
	بعدي	43.69	1.26			
اختبار الحجلة يسار	قبلي	38.45	1.12	-9.06	0.003	دالة
	بعدي	42.67	1.87			

من الجدول (2) يتبين ان المجموعة التي تدربت على تمارين تطور طول الخطوة قد ارتقت إلى درجة المعنوية في متغيرات الجدول ولصالح الإختبارات البعدية إذ تراوحت قيمة ت المحسوبة بين

(3.85 - 3.83) ومما يدل على معنوية الإختبارات، إن القيمة المعنوية تراوحت بين (0.03 - 0.05) وهي أصغر وتساوي (0.05) تحت درجة حرية (3)، وللمحد من الخطأ يتجه معظم الباحثين إلى استخدام 0.05 كقيمة مقبولة⁽¹⁾، ويعزو الباحث إنَّ التطور الذي وصلت اليه المجموعة الأولى (طول الخطوة) جاء بسبب تأثير البرنامج التدريبي الذي كان يركز على تمارين إطالة الخطوة عن طريق الركض بين الشواخص او النزول من المنحدرات وغيرها والتي ادت تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة والتي إلى تطوير هذه المجموعة.

جدول (2)

. محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي 2002) ص 50¹

يبين المعالم الإحصائية للإختبارات القبلي والبعدى في متغيرات القدرات البدنية والإنجاز للمجموعة الثانية (طول وتردد الخطوة)

الدالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المعالجات الإحصائية
دالة	10.00	14.18	0.98	33.03	قبلي	اختبار ركض بالقفز
			1.36	27.41	بعدي	
دالة	0.001	-12.68	0.99	39.41	قبلي	اختبار الحجلة يمين
			1.26	43.69	بعدي	
دالة	0.003	-9.06	1.12	38.45	قبلي	اختبار الحجلة يسار
			1.87	42.67	بعدي	

من الجدول (4) يتبين إن المجموعة التي تدرت على تمارين تطور طول وتردد الخطوة قد أرتقت الى درجة المعنوية في المتغيرات الجدول ولصالح الاختبارات البعدية إذ تراوحت قيمة (ت) المحتسبة بين (-12.68 - 14.18) ومما يدل على معنوية الاختبارات إن القيمة المعنوية تراوحت بين (0.001 - 0.03) وهي اصغر من (0.05) تحت درجة حرية (3).

ويعزو الباحث إن تطور الذي وصلت إليه المجموعة الثانية (طول وتردد الخطوة) جاء بسبب تأثير البرنامج التدريبي الذي كان يركز على تمرينات اطالة الخطوة وتردها عن طريق الركض بين الشواخص أو النزول من المنحدرات أو صعود مرتفع أو سحب اوزان تصعبية وغيرها والتي أدت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة والتي ادت الى تطوير هذه المجموعة، وهذا ما يؤكد الصميدعي إذ يذكر " إن السرعة تتطور من جراء زيادة طول الخطوة وتردها في الوقت نفسه" (1)

جدول (3)

تبين المعالم الإحصائية للإختبارات القبلي والبعدى في متغيرات القدرات البدنية والإنجاز للمجموعة الثالثة (تردد الخطوة)

الدالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المعالجات الإحصائية
غير دالة	0.16	1.87	0.97	35.41	قبلي	اختبار ركض بالقفز
			2.87	33.39	بعدي	
			3.40	61.85	بعدي	
دالة	0.03	-3.74	1.38	37.71	قبلي	اختبار الحجلة يمين
			0.98	40.31	بعدي	
دالة	0.01	-5.16	1.19	36.94	قبلي	اختبار الحجلة يسار
			1.10	39.40	بعدي	

1. لوي غانم الصميدعي؛ البيوميكانيك والرياضة (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987) ص 307

من الجدول (5) يتبين إن المجموعة التي تدربت على تمارين تطور تردد الخطوة قد أرتقت إلى درجة المعنوية في المتغيرات (اختبار الحجة يمين، اختبار الحجة يسار) ولصالح الاختبارات البعدية إذ ظهرت قيمة ت المحتسبة (-3.74 و -5.16) على التوالي ومما يدل على معنوية الاختبارين إذ إن القيمة المعنوية كانت بمقدار (0.01 – 0.03) على التوالي وهي أصغر من (0.05) تحت درجة حرية (3).

ومن الجدول (5) ظهر أن متغير إختبار ركض بالقفز لم يرتقي إلى درجة المعنوية إذ بلغت قيمة تاء المحتسبة (1.87) عند درجة حرية (3) مما دل على عدم المعنوية حيث إن القيمة المعنوية كانت بمقدار (0.16) وهي أكبر من (0.05) امام درجة حرية (3).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحليل التباين (F) للمجموعات الثلاث للإختبار البعدي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة:

جدول (6)

يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة	القيمة المعنوية
الركض بالقفز	بين المجموعات	71.74	2	35.872	6.504	0.018
	داخل المجموعات	49.63	9	5.515		
حجة يمين	بين المجموعات	22.928	2	11.464	4.233	0.050
	داخل المجموعات	24.374	9	2.708		
حجة يسار	بين المجموعات	21.866	2	10.933	2.831	0.111
	داخل المجموعات	34.760	9	3.862		

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) و (9)

ينتضح من الجدول (6)

1. ان النتائج البعدية لإختبار الركض بالقفز دلت على ان مجموع مربع الانحرافات بين المجموعات (71.743) أما مجموع مربع الانحرافات داخل المجموعات (49.638) عند درجة حرية (2) و(9) ، نلاحظ ان قيمة (ف) المحتسبة (6.504) والقيمة المعنوية (0.18) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان القيمة المعنوية أصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث، ومن أجل معرفة افضل مجموعة من المجاميع الثلاث في إختبار ركض بالقفز إذ أستعمل الباحث إختبار أقل فرق معنوي (L-S-D) وكما موضح في الجدول (4)

جدول (4)

يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاث في اختبار الركض بالقفز

المجاميع	الفروق	قيمة L-S-D	الفرق
م1-م2	0.006	5.980	معنوي لصالح الثانية
م1-م3	0.006	5.980	معنوي لصالح الثالثة
م2-م3	0.083	3.242	عشوائي

عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (7) وجود فرق معنوي بين المجموعة الأولى والثانية إذ ان قيمة الفرق في الاوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثانية (5.9) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.083) كذلك ظهر فرق معنوي بين المجموعة الأولى والثالثة وذلك لصالح المجموعة الثالثة إذ بلغت قيمة الاوساط الحسابية (5.9) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.006) ، وكانت الفروق غير معنوية بين المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة.

بالرغم من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة الثانية والثالث إلا أن المجموعة الثانية كانت أفضل من المجموعتين في اختبار الركض بالقفز، إذ بلغت قيمة الفروق للمجموعة الثانية (0.083) بينما كان الفرق للمجموعة الثالثة (0.134). ويعزو البحث ذلك إلى تدريبات طول وتردد الخطوة وهذا ما أكده العاملون في مجال التدريب الرياضي على أنه كلما كانت العلاقة بين طول وتردد الخطوة نموذجية إزداد تحسين السرعة القصوى وهذا ما أكده

(Vihori) على أن الموازنة المثالية بين طول الخطوة وترددتها يساهم مساهمة فعالة في تحسين السرعة القصوى⁽¹⁾.

2- إن النتائج البعدية لإختبار الحجل بقدم اليمين ثبات دلت على أن مجموع مربع الانحرافات بين المجموعات (22.928) أما مجموع مربع الانحرافات داخل المجموعات (24.374) عند درجة حرية (2) و(9) ، نلاحظ ان قيمة (ف) المحتسبة (4.233) والقيمة المعنوية (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن القيمة المعنوية يساوي (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث، ومن أجل معرفة افضل مجموعة من المجاميع الثلاث في اختبار ركض بالقفز إذ أستعمل الباحث إختبار اقل فوق معنوي (L-S-D) وكما موضح في الجدول (8)

جدول (8)

يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة في اختبار الحجلة بقدم اليمين

المجاميع	الفروق	قيمة L-S-D	الفرق
م1-م2	0.017	-3.38	معنوي لصالح الثانية
م1-م3	0.017	3.38	معنوي لصالح الثالثة
م2-م3	0.114	-1.86	عشوائي

¹ Vihori,g,sprinting nsa round table , new studies in athletics, I, 995, pp. 14-16.

عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (8) وجود فرق معنوي بين المجموعة الأولى والثانية إذ إن قيمة الفرق في الاوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثانية (-3.38) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.017) كذلك ظهر فرق معنوي بين المجموعة الأولى والثالثة وذلك لصالح المجموعة الثالثة إذ بلغت قيمة الاوساط الحسابية (3.38) عند مستوى دلالة (0.05) وبالبلغة (0.017) ، وكانت الفروق غير معنوية بين المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة.

بالرغم من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة الثانية والثالث إلا أن المجموعة الثانية كان افضل من المجموعتين في اختبار الحجلة بقدم اليمين إذ بلغت قيمة الفروق للمجموعة الثانية (0.144) بينما كان الفرق للمجموعة الثالثة (-4.49).

3- ان النتائج البعدية لإختبار الحجل بقدم اليسار دلت على أن مجموع مربع الانحرافات بين المجموعات (21.866) أما مجموع مربع الإنحرافات داخل المجموعات (34.760) عند درجة حرية (2) و(9) ، نلاحظ ان قيمة (ف) المحتسبة (2.831) والقيمة المعنوية (0.111) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن القيمة المعنوية أصغر من (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث.

5- الاستنتاجات

1-5 الاستنتاجات

- 1- إن تدريبات طول الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً على القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة.
- 2- إن تدريبات طول الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً انجاز ركض 400 متر.
- 3- إن تدريبات طول وتردد الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً على القدرات البدنية الخاصة .
- 4- إن تدريبات طول وتردد الخطوة تؤثر تأثيراً ايجابياً على انجاز ركض 400 متر.
- 5- إن تدريبات تردد الخطوة وتدريب طول وتردد الخطوة معاً كان لهما تأثير كبير على إنجاز الحجل بقدم اليمين .
- 6- إن تدريبات تردد الخطوة كان لها تأثير طفيف على (الركض بالقفز، انجاز ركض 400 متر).
- 7- حققت تدريبات طول الخطوة وتردها تأثير كبير على اختبار (الركض بالقفز) اكثر من تدريبات طول الخطوة وتدريب تردد الخطوة.
- 8- حققت تدريبات تردد الخطوة تأثير كبير على اختباري (الحجل بقدم اليمين والحجل بقدم اليسار) اكثر من تدريبات طول الخطوة وتدريب طول الخطة وتردها.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 (القاهرة، دارالفكر العربي، 1993)
- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، البصرة، مطبعة العليم العالي، 1989.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة
- زيدون جواد محمد؛ تأثير استخدام جرعات تحميل مختلفة من مركبي فوسفات الكرياتين والكاربوهيدرات في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز بدلالة أنزيمي لدى عدائي الـ (400م) النخبة فئة الشباب أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2008)
- صريح الفضلي؛ قانون القوة اللحظية في تدريب انواع السرعة: (البحث العلمي والتخطيط طريقنا لتحدى التغيرات في علوم الرياضة، جامعة السليمانية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ايار، 2017)
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، جامعة القادسية 2004، ص124.
- قاسم المندلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 167-170.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايروتوني في مجال الفعاليات الرياضية، (بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979)
- لؤي غانم الصميدعي؛ البايوميكانيك والرياضة (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987)
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية: ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي 2002)
- هارة (ترجمة عبد علي لطيف). أصول التدريب، ط2 مطابع التعليم العالي، الموصل 1990
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومنهجه، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)
- Jary.w. Lc. entatnetils. Training perkord, Hanweg veraige. Berlin and Stuttgart. 1984
- .Vihori,g,sprinting nsa round table , new studies in athletics, 1995

فيما يلي نموذج من التمرينات للمجاميع الثلاث:-

1- تمرينات تردد الخطوة التاريخ 2017/7-1-14

شدة الاسبوع الاول والثاني : 75- 80% / والقوة من 60 - 65% // شدة الاسبوع الثالث والرابع: 80% - 85% / والقوة 65%

الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة	التكرار	مفردات التمارين	الايام	الاسبوع
3-2 دق	2	10:1	4	ركض بين الشواخص (عدد 10) البعد بين الشواخص 1.65-1.45 م بخطوات قصيرة مع حمل وزن 3% من وزن الجسم (صدريه وزن)	يوم السبت	الاول
3-2 دق	3	8:1	4	حمل البار على الكتف تبادل وضع القدمين لمدة 8 ثانية بسرعة كبيرة	يوم الاحد	
3-2 دق	2	10:1	4	صعود المدرجات بتردد سريع	يوم الثلاثاء	والثاني

2- تمارينات لطول الخطوة

شدة الاسبوع الاول والثاني: 75-80% / والقوة من 60 - 65% // شدة الاسبوع الثالث والرابع: 80% - 85% / والقوة 65%

الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة	التكرار	مفردات التمارين	الوحدة التدريبية والايام	الاسبوع
3-2 دق	2	10:1	4	ركض بين الشواخص (عدد 10) البعد بين الشواخص (1.75-2.10 م) بخطوات طويلة مع حمل وزن 3% من وزن الجسم (صدريه وزن)	يوم السبت	الاول
3-2 دق	3	10:1	4	حمل البار على الكتف تبادل وضع القدمين بفتح كبير لمدة 8 ثواني	يوم الاحد 2017//	
4-3 دق	2	15:1	2	ركض بالقفز بفتح كبير 150 متر	يوم الخميس	والثاني

3- تمارينات لطول وتردد الخطوة

شدة الاسبوع الاول والثاني: 75-80% / والقوة من 60 - 65% // شدة الاسبوع الثالث والرابع: 80% - 85% / والقوة 65%

الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة	التكرار	مفردات التمارين	الوحدة التدريبية والايام	الاسبوع
3-2 دق	2	1:10	4	1- ركض بين الشواخص (عدد 10) البعد بين الشواخص 1.65-1.45 م بخطوات قصيرة مع حمل وزن 3% من وزن الجسم (صدريه وزن)	يوم السبت	الاول
3_2 دق	2	1:10	4	2- ركض بين الشواخص (عدد 10) البعد بين الشواخص 1.65-1.45 م بخطوات طويلة مع حمل وزن 3% من وزن الجسم (صدريه وزن)	يوم الاحد	
3_2 دق	2	1:10	2	1- حمل البار على الكتف تبادل وضع القدمين بفتح صغير لمدة 8 ثواني	يوم الخميس	والثاني
3_2 دق	2	1:10	2	2- حمل البار على الكتف تبادل وضع القدمين بفتح كبير لمدة 8 ثواني		
4-3 دق	2	1:5	3	1- تثبيت اليدين على الحائط تردد سريع بالمكان لمدة 10 ثواني	يوم الخميس	
4-3 دق	2	1:15	3	2- ركض بالقفز بفتح كبير		

ملخص البحث

أثر تمارينات خاصة وفق السيادة الدماغية في الاداء الفني لـ 25متر لسباحة الصدر

أ.م.د. محب حامد رجا

عمر جواد احمد

2018م

1440هـ

تعد السباحة رياضة الرياضات وذلك لمكانتها المرموقة وللقيم العالية والمتعددة التي تعود على ممارستها ، وعلى الرغم من هذه الأهمية الا أن أمية السباحة ما زال يعاني منها مجتمعنا وذلك من خلال ما نسمعه من حوادث الغرق التي تحدث في الصيف كل عام لذا وجدت الضرورة لتوعية الناس بأهمية تعلم السباحة منذ الصغر ، وعلى الرغم من ان تعلمها لا يقتصر على عمر معين فضلاً عن أنه يمكن تعلمها وممارستها لدى جميع المراحل العمرية الا ان مستوى التعلم وسرعته يختلف من سنة إلى أخرى ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ، وتعد السباحة واحدة من الأنشطة الرياضية الضرورية لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية ، ولما تمثله من مكانة بارزة في الدورات الأولمبية وهي من الرياضات التي تمارس من قبل الذكور والإناث وبمختلف الأعمار وهي تتفرد عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث إنها تستخدم الوسط المائي كأساس للتقدم ومن ناحية أخرى فهي تبين قدرة الشخص على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف عن اليابسة التي يعيش فيها ، ومن المهم معرفة أي فص دماغي مسيطر لدى المتعلمين للمساعدة في استخدام البرنامج التعليمي الملائم لهم في تعلم سباحة الصدر .

مشكلة البحث :

تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي :-

هل البرنامج التعليمي وفق نمط السيادة الدماغية للفص الأيسر تساعد على تعلم الاداء الفني في سباحة الصدر واداء 25م ؟

ويهدف البحث إلى :

1- التعرف على أثر التمارينات الخاصة وفق السيادة الدماغية ولمصلحة الإختبار البعدي .

وقد افترض الباحثان ما يلي :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية للفص الأيسر للدماغ في الاختبارات البعدية لتعلم

الأداء الفني واداء 25م لسباحة الصدر .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وقد أجرى البحث على

عينة من طلاب المرحلة الأولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت للسنة

الدراسية 2016-2017 والبالغ عددهم (5) طالب في مجموعة تجريبية واحدة ، وطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التعليمي وفق سيطرة النصف الأيسر للدماغ ، وتم تحقيق التجانس للمجموعة في متغيرات العمر والطول والوزن ، استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (4) أسابيع وواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد وبهذا بلغ عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية وتم تنفيذ البرنامج للمدة من 2017/8/1 ولغاية 2017/8/27 ، وبعد تنفيذ التجربة اختبرت العينة بعدياً واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة ، واستخدم الباحث استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الصدر من خلال تصوير أداء كل متعلم لسباحة الصدر ، إذ بلغت الدرجة العليا لضربات الذراعين (15) درجة ، وللرجلين (15) درجة ، وللتنفس (10) درجات ، والتوافق الكلي (10) درجات وبالتالي أصبحت الدرجة النهائية (50) درجة لمجموع مهارة سباحة الصدر ، وقد تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج إحصائي جاهز (SPSS) .

الإستنتاجات والتوصيات :

- 1- ان استخدام البرنامج التعليمي في السيادة الدماغية للفص الأيسر (الشرح والعرض) لها تأثير ايجابي في عملية التعلم وبنسبة كبيرة .
- 2- حققت المجموعة التجريبية التي اعتمدت على عملية الشرح والعرض في التعلم أكبر قدرأ في الاداء لمسافة (25م) سباحة صدر .
- 3- تجريب البرنامج التعليمي على مراحل عمرية مختلفة اخرى لم يتناولها البحث للتأكد من مدى صلاحيته .

Abstract

Effect of special exercises according to cerebral dominance in the technical performance of 25 meters to breaststroke

Omar Jawad Ahmed

Assist. prof. dr. Mohib Hammed

Reja

2018 A.D

1440 A.H

Swimming is a sports sport for its high position and for the high and varied values of its practitioners , despite this importance, the illiteracy of swimming is still suffering from our society, through what we hear from the drowning events that occur in the summer every year so it was necessary to educate people about the importance of swimming learning since childhood , although learning is not limited to a certain age and can be learned and practiced at all ages, the level and pace of learning varies from year to year and from one age to another , Swimming is one

of the sports activities necessary for the physical, psychological and social benefits of the human being. It represents a prominent place in the Olympic Games. It is practiced by males and females of all ages. It is unique to other sports activities. On the other hand, it shows the person's ability to deal with the water medium that is different from the land in which he lives. It is important to know which brain class is controlled by the learners to help use the appropriate educational program for them to learn the breast swimming .

Research problem :

The research problem is determined by answering the following question :

Is the learning program according to the pattern of cerebral dominance of the left side helps to learn the technical performance in the chest and the completion of 25 m?

The research aims to:

1 - Identify the impact of special exercises according to the brain sovereignty and the interest of the post-test .

The researcher assumes the following:

1 - There are statistically significant differences in the left ventricle of the brain in the post-tests to learn the performance of the performance and performance of 25 m for chest swimming .

Conclusions and Recommendations:

1 - The use of the educational program of cerebral dominance of the left (explanation and presentation) has a positive impact in the learning process and a large proportion.

2 - The experimental group, which relied on the process of explanation and presentation in learning, achieved the greatest achievement in the distance of (25) swimming pool.

3 - Experimenting the educational program at different stages of the age did not address the research to ascertain the validity.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يتحقق التعلم عادة من خلال طريقة تدريس معينة يقوم بها المدرس او المدرب ، لذلك من الممكن ان يتم تدريس السباحة بأكثر من طريقة ولكن تبقى الطريقة الأفضل هي التي تعتمد على المنهج العلمي وتستفيد من نتائج البحوث والدراسات والخبرات الموجهة بحيث يساعد ذلك على تعلم السباحة بأعلى كفاءة وأقل جهد ، ويفضل البدء في تعلم سباحة الصدر كغرض ترويجي ثم يتم تعلمها بعد ذلك وفقاً لقواعد السباحة التنافسية ، ويجب ان يوضح المدرس وجه الاختلاف بين طريقة السباحة الترويحية والتنافسية حيث تتميز الاخيرة بانخفاض الرأس في الماء واستمرارية الاداء⁽¹⁾ .

ويرجع مفهوم السيادة الدماغية الى العالم جون جاكسون بفكرته عن الجانب القائد من الدماغ ويعتبر هذا المفهوم هو الاصل الذي اشتقت منه مفهوم السيادة الدماغية ، اذ يعبر جاكسون عن ذلك بقوله ان نصفي الدماغ لا يمكن ان يكونا مجرد تكرار لبعضهما البعض ، وهذا ايضا ما اكده هيوغوليمان عالم الاعصاب اذ اشار الى سيطرة النصف الأيسر لدى معظم الافراد ، حيث بين ان النصف الأيسر من الدماغ هو الذي يسيطر على الحركات الارادية واللغة والمنطق وبالتالي ظهر مفهوم السيطرة (السيادة) الدماغية والذي يشير الى ميل الفرد الى الاعتماد على احد نصفي الدماغ اكثر من الاخر⁽¹⁾ .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على مدى التعلم الحاصل عند استخدام برنامج تعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الأيسر في تعلم سباحة الصدر .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثان كونه طالب في الكلية قلة استخدام وسائل تعليمية تخص السيادة الدماغية في برامج الكلية لمادة السباحة ، وهذا ما يصعب على الطلاب التعلم في وقت طويل ، لذا ارتأى الباحثان بدراسة هذه المشكلة ووضع حلول مناسبة لبرنامج الكلية وبرنامج وفق السيادة الدماغية للفص الأيسر للطلاب ووضع حل مناسب للتغلب على عامل الزمن في التعلم كون طلاب المرحلة الأولى تأخذ الدرس العملي في نهاية العام وهذا ما يسبب فقدان أو نسيان المادة التعليمية التي يطبقها المدرس منذ بداية العام الدراسي ، وتكمن مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي :

⁽¹⁾ اسامة كامل راتب ؛ تعليم السباحة : ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2013) ص159

⁽¹⁾ ماهر محمد عواد العامري ؛ فسيولوجيا التعلم الحركي : ط1 (النبراس للطباعة والتصميم ، 2014) ص77

- هل البرنامج التعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الأيسر تساعد على تعلم الأداء الفني في سباحة الصدر والاداء 25م ؟

3-1 اهداف البحث :

1-3-1 التعرف على أثر التمرينات الخاصة وفق السيادة الدماغية ولمصلحة الإختبار البعدي .

4-1 فروض البحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية للفص الأيسر للدماغ في الاختبارات البعيدة لتعلم الأداء الفني واداء 25م لسباحة الصدر .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب الصف الأول من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت الغير متعلمين لسباحة الصدر للعام الدراسي 2016-2017 .

2-5-1 المجال الزماني : من 2017/3/15 ولغاية 2017/9/30 .

3-5-1 المجال المكاني : مسبح نادي سعد - قضاء الدور (مسبح وفق القياسات القانونية) .

2- الدراسات النظرية

1-2 السيادة الدماغية :

يتألف الدماغ من نصفي كرويين ملتصقين من الناحية الداخلية ويكون أحدهما هو المسيطر على الآخر، وعادة ما يكون نصف الكرة المخية الأيسر هو الذي يسيطر على النصف الآخر وعلى جميع الإشارات الصادرة من الدماغ إلى الجسم وذلك في الأشخاص الذين يستعملون اليد اليمنى أكثر ، وأما الذين يستعملون اليد اليسرى فإن نصف الكرة المخية المسيطر هو أيضاً الأيسر في كثير من الحالات وهؤلاء يستطيعون استعمال اليد اليمنى في بعض المهارات مثل نقشير الفواكه ورمي الكرة وأحياناً الكتابة ، بينما حوالي 30-40% من الذين يستعملون يدهم اليسرى يكون نصف الكرة المخية المسيطر هو الأيمن وهؤلاء هم الذين يصعب عليهم استعمال اليد اليمنى في مختلف المهارات الحركية ، أن الموضوع لا يرتبط فقط باستعمال اليد اليمنى أو اليسرى بل يتبعه استعمال العين أيضاً والساق ، ولذا يمكننا أن نقول أن

هذا الشخص الذي يكتب باليد اليسرى هو أيضاً يستعمل العين اليسرى بمهارة وسهولة أكثر من الجانب الآخر. (1)

وقد عرفت السيادة الدماغية * على انها " استخدام احد النصفين الكرويين الأيسر أو الأيمن أو كليهما معاً في العمليات العقلية أو السلوك " . (2)

وايضاً عرفت السيادة الدماغية " هو النشاط الذي يعتمد على استخدام النصف الأيمن أو الأيسر أو كليهما معاً اذ ان كل نصف يقوم بوظائف معينة " . (3)

ويرى الباحث ان السيادة الدماغية هي عبارة عن هيمنة احد نصفي الدماغ الأيسر او الأيمن او كلاهما معاً على اداء المهام اليومية للفرد والواجبات المطلوبة منه ، ويجب على المتعلم ان يراعي في المناهج أهمية فصي الدماغ لكي يسهل عملية التعلم وتقليص وقت التعلم لصالحه .

" وبعد ان أصبح مفهوم السيطرة الدماغية شائعاً سرعان ما ظهر أن النصف الأيمن للدماغ هو النصف المهم ، وقد أكدت هذه النتيجة من خلال دراسات عالم الأعصاب (جوزف بوغن) حيث لاحظ أن الاتجاه الحالي في التعليم يركز على وظائف الجانب الأيسر للدماغ ، وهذا يؤدي الى إماتة وظائف الجانب الأيمن " . (4)

(1) حسان عدنان المالح ؛ **الطب النفسي والحياة مقالات .. مشكلات .. فوائد** : ط1 (سورية ، دمشق ، دار

الاشراقات للنشر والتوزيع ، 1995) ص299

* تعددت مسميات السيادة الدماغية باختلاف الاطر النظرية فسميت السيادة الدماغية والسيطرة الدماغية والهيمنة المخية وعمليات الدماغ والسيطرة العصبية .

(2) وسام صلاح عبد الحسين ؛ **التعلم المتناغم مع الدماغ** : ط1 (لبنان ، دار الكتب العلمية ، 2015)

ص18

(3) عقيل يحيى الأعرجي ؛ التفكير الحاذق وفقاً لتفضيل السيادة المخية النصفية وعلاقته بدقة اداء المهارات الهجومية للاعبين دوري الدرجة الممتازة للناشئين بالكرة الطائرة : (مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات ، المجلد 8 ، العدد 15 ، 2014) ص 116

(4) محمد بكر نوفل ؛ **الإبداع الجاد مفاهيم وتطبيقات** : ط1 (الاردن ، عمان ، دار ديونو للنشر والتوزيع ،

2009) ص 121

" ويعمل العقل الإنساني في أرقى حالاته عندما يعمل الفصين الدماغيين معاً بنفس الجودة ولا يطغى جزء على آخر " .⁽⁵⁾

ويرى المختصون اننا نستخدم وبشكل مركز القسم الأيسر من الدماغ في تعليمنا التقليدي على اختلاف دولنا ونظم تعليمنا والذي يعتمد على كلمات والارقام والعلاقات المنطقية كما ان الاختبارات غالباً ما تقيس عمليات يقوم بها القسم الأيسر من الدماغ ، ويعاب على هذا النوع من التعليم أنه لا يركز على الفهم بشكل رئيس كما أنه لا يتيح للمتعلم فرصة لبناء رؤيته الشخصية وأحكامه ، ويغلب على هذا التعليم أنه يقدم المعرفة كأجزاء مستقلة لا رابط بينها .⁽¹⁾

2-1-1-1 السيادة الدماغية وأهمية تحديدها في العملية التعليمية :

إن من أهم واجبات المدرس أو المعلم قبل البدء بعملية التعليم أو التدريس أن يحدد نوع السيادة الدماغية التي يمتلكها طلبته لما لها من دور وأهمية بالغين في تسهيل عملية التعلم خاصة إذا ما استطاع هذا المدرس من تحديد أهم الاستراتيجيات الملائمة مع نوع السيادة الدماغية وتوظيفها بشكل صحيح في عملية التعلم ، لذا فعلى المدرس وقبل البدء بتعميم الدرس أن يعرف خصائص أدمغة المتعلمين لديه ومستويات تفكيرهم والمناخ النفسي المسيطر حتى يساعدهم في عملية التجميع والتطبيق للمعلومات المعروضة عليهم والتي تعمل على أهمية تحديد نقاط القوة والضعف عند المتعلمين ومعرفة ما هو الجانب المسيطر لديهم قبل البدء في العملية التدريسية وتحضير الدرس فضلاً عن ملاحظة ومتابعة المتعلمين أثناء الدرس فالمتعلم الذي يهتم بدرس يدل على رغبته في التحصيل والتوافق ما بين الدرس وجانب الدماغ المسيطر والمتعلم الذي لا يهتم بالدرس ويركز على الرسم والحديث وقراءة القصص أثناء الدرس يدل ذلك على عدم توافق ما بين الدرس وجانب الدماغ المسيطر عند المتعلم .⁽²⁾

2-1-2 انماط السيطرة الدماغية :

⁽⁵⁾ طارق عبد الرؤوف عامر ؛ الخرائط الذهنية ومهارات التعلم طريقك الى بناء الأفكار الذكية : (المجموعة

العربية للتدريب والنشر ، 2015) ص 115

⁽¹⁾ خالد بن محمد الرابعي ؛ عادات العقل ودافعية الإنجاز : (الاردن ، مركز دبيونو لتعليم التفكير ، 2015)

ص 37

⁽²⁾ نجلاء عباس نصيف ؛ الأسلوب التبادلي باستخدام إستراتيجية الشكل Vee ووفقاً للسيادة المخية وأثره في تعلم

مهارة الإرسال بالكرة الطائرة : (مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد 5 ، العدد 4 ، 2012)

ص 225

بناء على اختلاف وظائف جانبي الدماغ برزت ثلاثة انماط للسيادة الدماغية وهي : (3)

1- نمط السيطرة الدماغية اليمنى : ميل الفرد الى استخدام وظائف النصف الأيمن من الدماغ في معالجته للمعلومات ، ويغلب على هذا الفرد اهتمامه بالاستجابات الانفعالية والصور الذهنية والفن والموسيقى ، ويكون أكثر ميلاً لإدراك الكليات ويفكر وفق نظام شمولي وأكثر إبداعاً في حل المشكلات ، ولا يهتم بالتفاصيل وعلى الأغلب يستخدم يده اليسرى في أداء الفعاليات الحركية .

2- نمط السيطرة الدماغية اليسرى : ميل الفرد الى استخدام وظائف النصف الأيسر من الدماغ في معالجته للمعلومات ، ويغلب على هذا الفرد اهتمامه بالمهارات التحليلية والمنطقية والعمليات الرياضية ، والميل لاستخدام المهارات الحركية بفاعلية اكبر ، وهو غالباً غير انفعالي نحو العلاقات الانسانية ، ويهتم بالتفاصيل والجزئيات لذا يجد صعوبة في تكوين صورة شمولية للأحداث والمشكلات التي تواجهه ، وعلى الأغلب يستخدم يده اليمنى في أداء المهارات الحركية .

3- نمط السيطرة الدماغية المتكاملة : يميل الى استخدام وظائف نصفي الدماغ معاً بشكل متوازن في معالجة المعلومات ، بحيث يستخدم اساليب التفكير والتعلم المميزة لكلا النصفين بحسب المواقف المختلفة ، وعلى الأغلب يستطيع استخدام كلتا يديه في أداء المهارات الحركية .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

ان من ضروريات البحث العلمي هو اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ، وطبيعة مشكلة البحث حتمت على الباحثان استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، فالمنهج التجريبي هو " محاولة السيطرة على كافة العوامل الأساسية ما

(3) وداد جاد الله وهناء الرقاد ؛ نمط السيطرة الدماغية وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة الصف الثامن في عمان / الأردن : (مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، المجلد 29 ، العدد 9 ،

عدا متغير واحد والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب " (1).

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الصف الاول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت للعام الدراسي 2016-2017 ، حيث بلغ عدد الطلاب (150) طالب وكانوا موزعين على ثلاث شعب (ب ، ج ، د) ، وتم استبعاد الطالبات لعدم مشاركتهم في البحث وأستبعد الباحث الطلاب الراسيين والمؤجلين والمستضيفين والبالغ عددهم (15) طالب ، وأستبعد الباحثان الطلاب المتعلمين والبالغ عددهم (60) طالب وأستبعد الباحث الطلاب الغير ملتزمين بالدوام في العام الدراسي والبالغ عددهم (13) طالب وأستبعد الباحثان (20) طالبا لكون السيادة الدماغية السائدة هي النمط المتكامل وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها (5) طالب واستخدم الباحث مقياس خاص لاختيار عينة البحث وفق السيادة الدماغية لتحديد العينة وفق نقاط الاجابة على المقياس الخاص بذلك .

فالعينة هي " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (1).
وقد تم استخدام البرنامج التعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الأيسر المتمثلة بالشرح والعرض .

3-2-1 تجانس عينة البحث

من اجل منع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب ، قام الباحثان بإجراء عملية التجانس على عينة البحث بأخذ متغيرات (طول - كتلة - عمر) بعدها تمت المعالجة الإحصائية في استخدام قانون (معامل الالتواء) ، وأثبتت النتائج تجانس أفراد العينة كما موضح في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (طول - كتلة - العمر)

(1) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص16

قيمة معامل الالتواء	العينة عددها (5)			وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
	الوسيط و	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س			
0.973	175	8.349	177.705	سم	الطول	1
0.477	72	5.494	72.878	كغم	كتلة	2
2.604	19	0.911	19.793	سنة	العمر	3

من الجدول رقم (1) يتبين أن قيمة معامل الالتواء بلغت أعلى قيمة (2.604) وأقل (0.477) وهي أقل من ($3 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد العينة .

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 أجهزة وأدوات البحث

- جهاز حاسوب (Lap Top) عدد (1)
- جهاز للعرض (Data Show) عدد (1)
- آلة تصوير فيديو عدد (1) نوع (canon)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- نظارات سباحة من النوع الصيني

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
 - الشبكة المعلوماتية (الانترنت)
 - استمارة استبيان نوع المقياس المستخدم لتحديد السيادة الدماغية
- اختار الباحثان مقياسين للسيادة الدماغية وهي مقياس ديان ومقياس تورنس للسيادة الدماغية ، وتم عرضها على مجموعة من السادة المختصين ووقع الاختيار على مقياس ديان للسيادة الدماغية .

- استمارة استبيان تحديد نوع السيادة الدماغية

استخدم الباحثان مقياس ديان للسيادة الدماغية والمأخوذ من (عبد الحسين ، 2015 ، 42) ، ويتكون المقياس من (21) فقرة مقسمة الى مجموعتين (أ ، ب) وحسب نوع الاسئلة بحيث يحصل الفحوص على درجة اذا كان اختياره البديل (أ) وعلى صفر اذا كان اختياره البديل (ب) عن الأسئلة ذات الأرقام (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 7 ، 8 ، 9 ، 13 ، 14 ، 15 ، 19 ، 20 ، 21)

ويحصل المفحوص على درجة اذا كان اختياره البديل (ب) وعلى صفر اذا كان اختياره البديل (أ) عن الأسئلة ذات الأرقام (5 ، 6 ، 10 ، 11 ، 12 ، 16 ، 17 ، 18) .

- استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين في اختيار المقياس الانسب لقياس السيادة الدماغية

3-4 المنهج التعليمي

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والخاصة بمادة السباحة اعد الباحث برنامج تعليمي يخص الاداء الفني لسباحة الصدر ، شمل البرنامج فص الدماغ الأيسر حسب نوع المعلومات التي تساعد المجموعة وفق سيادة الدماغ وقد عرض البرنامج على الخبراء ووضع ما هو مناسب للبرنامج التعليمي وقد قام الباحثان بتطبيق البرنامج على العينة وبلغ عدد الوحدات التعليمية المقترحة (12) وحدة ولمدة (4) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات لكل اسبوع وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة اعتمادا على زمن الدرس المنهجي للسباحة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة تكريت .

وإدناه ملاحظات عن البرنامج التعليمي :-

- مدة البرنامج (28) يوم
- مدة البرنامج بالاسابيع (4) اسابيع
- عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة
- عدد الوحدات في الاسبوع (3) وحدات
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة
- زمن التعليم الكلي بالدقائق (1080) دقيقة
- الزمن الكلي بالساعات (18) ساعة

3-5 التصميم التجريبي

ان استخدام تصميم تجريبي مناسب امر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على اجابات لأسئلة البحث .⁽¹⁾

وقد استخدم الباحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة والاختبار البعدي ، ويعمل هذا التصميم على مساعدة الباحثان في التحكم او تقليل تأثير المتغيرات الدخيلة على الاختبار البعدي وهناك حالات لاستخدام هذا التصميم وهو عند عدم تمكن الباحث من اجراء اختبار قبلي ، وربما سببه ان يكون هناك تأثير على المعالجة التجريبية او صعوبة اداء الاختبار القبلي او انه لا يمكن قياس الاختبار القبلي لكافة الالعاب وخصوصاً اذا كانت المهارة غريبة على مجتمع البحث او خطيرة على عينة البحث ومثال على ذلك بعض حركات الجمناستك (وفي مثل هذه الحالات نعتبر ان الاختبار القبلي = صفر) او عندما تكون العينة كبيرة او ربما هناك قوى قاهرة تمنع الباحث من اجراء الاختبارات القبلية .⁽²⁾

3-6 التجربة الاستطلاعية

حرص الباحثان على اجراء التجربة الاستطلاعية والتي تساعد في الوقوف على جميع سلبيات البرنامج وايجابياته ، تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المجتمع الاصلي من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ، غير عينة البحث مكونة من (6) طلاب وتم اختيارهم بصورة عمدية ، وتم تطبيق وحدتين تعليميتين ليومي السبت والاثنين الموافق 7/29 و 2017/7/31 .

3-7 اجراءات البحث الميدانية

بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء الموافق 1 / 8 / 2017 الساعة التاسعة صباحاً في مسبح سعد الأولمبي ، اذ تم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بسباحة الصدر وبأسلوب الأمر على المجموعة التجريبية وقد نفذ البرنامج من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل

⁽¹⁾ ذوقان عبيدات (واخرون) ؛ **البحث العلمي ، مفهومه - ادواته - اساليبه** : (الاردن ، دار المجدلوي ، 1982) ص 247

⁽²⁾ وجيه محجوب ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ص 70

المساعد وبإشراف مدرس المادة ، ولقد اشرف مدرس المادة على كيفية تنفيذ عملية التعليم وفق السيادة الدماغية والاسلوب المتبع وضبط التكرارات والتوقيات وفترات الراحة واجراءات التصوير وملاحظة تنفيذ التمرينات من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد ، وخضعت المجموعة التجريبية (السيادة الدماغية للفص الأيسر) فقد نفذت أيضاً (12) وحدة تعليمية على مدى (4) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية خلال الأسبوع ، وتستغرق الوحدة الواحدة (90) دقيقة يتم العمل بها على أساس التعلم وفق شرح وعرض تمارين تعلم المهارات من قبل الباحث ، حيث بدء العمل بالتجربة الساعة (9) صباحاً ولغاية الساعة (10,30) صباحاً .

حيث يذكر وجيه محبوب عن بافلوف يكون الجسم أكثر استعداداً لممارسة النشاط العضلي والدھني في النصف الأول من النهار و يبلغ أقصى نشاط له من الساعة (8 - 12) ظهراً ومن الساعة (2 - 5) بعد الظهر .⁽¹⁾

وتضمن المنهج التعليمي تعليم المجموعة التجريبية المهارات الأساسية في السباحة والتي استمرت لمدة (4) أسابيع وبواقع (12) وحدة تعليمية وأشتمل المنهج على تعلم المهارات الأساسية التالية :

1- النزول إلى حوض السباحة

2- التعود على الماء وإزالة عامل الخوف

3- الطفو

4- الانزلاق

5- القدرة على التحرك في الماء باتجاهات مختلفة

وبعد الانتهاء من تعليم المهارات الأساسية في السباحة تم تعليم المجموعة التجريبية حركات الرجلين ولمدة (3) وحدات تعليمية وبعد إتقانهم لحركات الرجلين تم تعليمهم حركات الذراعين ولمدة (3) وحدات تعليمية ، وقد تم تعليمهم عملية التنفس ولمدة (2) وحدة تعليمية وبعد

⁽¹⁾ وجيه محبوب ؛ علم الحركة (التعلم الحركي) : ج1 (مطبعة جامعة الموصل ، 1985) ص23

ذلك تم ربط الحركات جميعها (حركات الرجلين والذراعين والتنفس) لأداء عملية التوافق الكلي بين الحركات وبالتالي أداء مهارة سباحة الصدر بالصورة النهائية .

وقد تم توزيع وقت الوحدة التعليمية كما في الجدول رقم (2)

الجدول رقم (2)

يبين زمن أقسام الوحدة التعليمية

النسبة المئوية	الزمن خلال وحدة (12)	الزمن خلال الوحدة الواحدة	أقسام الوحدة التعليمية	
3.33%	36 دقيقة	3 دقيقة	تسجيل الحضور	القسم الإعدادي
11.11%	120 دقيقة	10 دقيقة	الإحماء العام	
7.77%	84 دقيقة	7 دقيقة	الإحماء الخاص	
22.22%	240 دقيقة	20 دقيقة	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
50%	540 دقيقة	45 دقيقة	الجزء التطبيقي	
5.55%	60 دقيقة	5 دقيقة	القسم الختامي	
99.98%	1080 دقيقة	90 دقيقة	المجموع	

3-8 الاختبارات النهائية

بعد انتهاء البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية تم اختبار المجموعة من خلال أداء مهارة سباحة الصدر وعلى حوض السباحة الأولمبي في مسبح سعد الأولمبي في يوم الأربعاء المصادف 2017/8/30 وتقييم الأداء المهاري لمهارة سباحة الصدر من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري⁽¹⁾ بعد تعديلها وعرضها على السادة الخبراء ، والتي قام بتقييمها المقومين بعد عرض الاختبار عليهم عن طريق التصوير الفيديوي ، إذ بلغت الدرجة العليا لضربات الذراعين (15) درجة ، وللذراعين (15) درجة ، وللتنفس (10) درجات ، والتوافق الكلي (10) درجات وبالتالي أصبحت الدرجة النهائية (50) درجة لمجموع مهارة سباحة الصدر .

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

(1) وضاح غانم الصميدعي ؛ المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرّة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004)

لقد استخدم الباحث اختبار (T) للمجاميع المستقلة لمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية للتحقق من تأثير البرنامج التعليمي في تعلم الاداء الحركي لسباحة الصدر .

1-4 عرض نتائج اختبار (t) للاختبار البعدي بين المجموعتين التعليمية التي طبقت البرنامجين للفصين الأيمن والأيسر

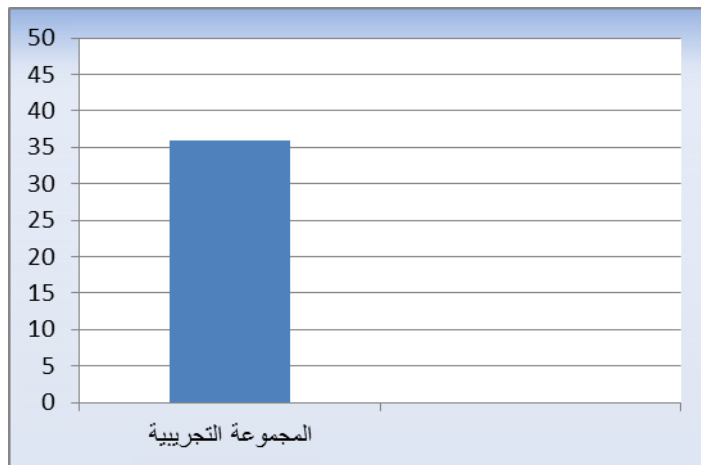
الجدول (3)

يبين اختبار (t) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة	س	ع	قيمة (T)	Sig
المجموعة التجريبية	36	2,236	5,202	0,000

(*) تحت مستوى دلالة (0.05)

يوضح الجدول رقم (4) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (36) و (2.236) ، أما قيمة (ت) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد بلغت (5,202) ، وبلغت قيمة sig (0,000) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية .



(*) الدرجة العليا تساوي (50) درجة

الشكل (3)

يوضح مستوى الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج الأداء المهاري لسباحة الصدر

إن تعلم أفراد عينة البحث الحركات الأساسية في سباحة الصدر من خلال التكرار والممارسة على أداء الحركات طيلة فترة تطبيق البرنامج التعليمي وتصحيح الأخطاء التي قد تحدث من قبل الباحث ، مما أدى ذلك إلى بناء قدرات توافقية حركية عضلية عصبية للمجموعة التجريبية ، حيث إن أداء حركات السباحة " يحتاج إلى توافق وتوازن في القدرات الحركية للأجهزة الداخلية والخارجية " (1).

من خلال عرض جدول (3) والشكل (3) يتبين وجود فرق معنوي في نتائج تقويم الأداء المهاري لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت بأسلوب الشرح والعرض (السيادة الدماغية للفص الأيسر) ويرى الباحث ان السبب في ذلك الى تأثير الفص الأيسر للدماغ المختص في حفظ المعلومات واسترجاعها وكيفية توزيع جهد الطالب على الوحدات والاستفادة من وقت الطالب في كل وحدة بشكل مثالي ، إذ تختلف وظائف نصفي الدماغ في تناولها للمعلومات التي تحتويها الطريقة التعليمية التي يتعرض لها المتعلم ، فيعمل النصف الأيسر بالأنشطة اللفظية والتحليلية في حين يتناول النصف الأيمن الأنشطة التركيبية والمكانية والحسية والخيالية والحسية والغير اللفظية ، وبهذا يعني ان النصف الأيسر من الدماغ يتحكم بالتفكير التحليلي ولا سيما اللغة (القراءة والكتابة) ، ويعمل على تجهيز المعلومات بشكل متسلسل ومتتابع وهذا ما يُهتم به في نظم التعليم (1).

(1) يعرب خيون وعادل فاضل ؛ التطور الحركي واختبارات الأطفال : (مكتب العادل الفني ، 2007) ص82

(1) وسام صلاح عبدالحسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص33-34

ويرى الباحث ان تفوق المجموعة التجريبية الثانية (السيادة الدماغية للفص الأيسر) بسبب التعامل الجدي من قبل الطالب مع شرح تمارينات البرنامج والألفاظ واللغة ويعالج المعلومات بشكل متسلسل والانتباه على الشرح بشكل دقيق .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

وفق ما أظهرته نتائج الدراسة ، وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية لتحليل النتائج استنتج الباحث ما يلي :

- 1- ان استخدام البرنامج التعليمي في السيادة الدماغية للفص الأيسر (الشرح والعرض) لها تأثير ايجابي في عملية التعلم وبنسبة كبيرة .
- 2- حققت المجموعة التجريبية التي اعتمدت على عملية الشرح والعرض في التعلم أكبر قدرًا في الاداء لمسافة (25م) سباحة صدر .

5-2 التوصيات

في ضوء ما تم عرضه من دراسات نظرية وما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

- 1- تنظيم العملية التعليمية من خلال الأسلوب العلمي ومبادئ التعلم الحركي الحديث .
- 2- تجريب البرنامج التعليمي على مراحل عمرية مختلفة اخرى لم يتناولها البحث للتأكد من مدى صلاحيته .

المصادر والمراجع

- اسامة كامل راتب ؛ تعليم السباحة : ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2013)
- حسان عدنان المالح ؛ الطب النفسي والحياة مقالات .. مشكلات .. فوائد : ط1 (سورية ، دمشق ، دار الاشرافات للنشر والتوزيع ، 1995)
- خالد بن محمد الرابعي ؛ عادات العقل ودافعية الإنجاز : (الاردن ، مركز دييونو لتعليم التفكير ، 2015)
- ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي ، مفهومه - ادواته - اساليبه : (الاردن ، دار المجدلاوي ، 1982)

-
- طارق عبد الرؤوف عامر ؛ الخرائط الذهنية ومهارات التعلم طريقك الى بناء الأفكار الذكية : (المجموعة العربية للتدريب والنشر ، 2015)
 - عقيل يحيى الأعرجي ؛ التفكير الحاذق وفقاً لتفضيل السيادة المخية النصفية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبين دوري الدرجة الممتازة للناشئين بالكرة الطائرة : (مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات ، المجلد 8 ، العدد 15 ، 2014)
 - ماهر محمد عواد العامري ؛ فسيولوجيا التعلم الحركي : ط1 (النبراس للطباعة والتصميم ، 2014)
 - محمد بكر نوفل ؛ الإبداع الجاد مفاهيم وتطبيقات : ط1 (الاردن ، عمان ، دار دبيونو للنشر والتوزيع ، 2009)
 - نجلاء عباس نصيف ؛ الأسلوب التبادلي باستخدام إستراتيجية الشكل Vee ووفقاً للسيادة المخية وأثره في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة : (مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد 5 ، العدد 4 ، 2012)
 - وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988)
 - وجيه محجوب ؛ علم الحركة (التعلم الحركي) : ج1 (مطبعة جامعة الموصل ، 1985)
 - وداد جاد الله وهناء الرقاد ؛ نمط السيطرة الدماغية وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة الصف الثامن في عمان / الأردن : (مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، المجلد 29 ، العدد 9 ، 2015)
 - وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)
 - وسام صلاح عبد الحسين ؛ التعلم المتناغم مع الدماغ : ط1 (لبنان ، دار الكتب العلمية ، 2015)
 - وضاح غانم الصميدعي ؛ المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرّة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004)
 - يعرب خيون وعادل فاضل ؛ التطور الحركي واختبارات الأطفال : (مكتب العادل الفني ، 2007)

علاقة المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق
في الكرة الطائرة.

م.د. طارق ضايح محمد
جامعة سامراء

أ.م محمد ضايح محمد
جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

m_sport201047@yahoo.com

dr.tariqazawy@gmail.com

م. د رواء عبد الكريم فرحان

وزارة التربية / تربية ديالى

ملخص البحث

تعتبر المهارات العقلية والإدراك الحس حركي من العوامل المهمة التي تساعد لاعبي الكرة الطائرة في تطوير دقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية والتصرف الحركي خلال مواقف اللعب المختلفة.

وهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة لدى عينة البحث.
- التعرف على دقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى عينة البحث.
- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية تحدد مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (40) طالباً، بينما اشتملت عينة البحث على (33) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بعد استبعاد (4) طلاب لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية و (3) طلاب لعدم حضورهم الاختبارات وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (82.5%).

إما أهم الاستنتاجات كانت هي:

- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الإرسال للاعبين عينة البحث.
- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق للاعبين عينة البحث.
- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبين عينة البحث.

- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبين عينة البحث.

The relationship of some mental skills and Kinesthetic perception to the accuracy performance of the skills of Serving and Attack in volleyball.

Assist. Prof. **Mohammed D. Mohammed** / college of physical education and sport science , Tikrit University. e-mail: m_sport201047@tahoo.com.

Dr. **Tariq D. Mohammed** / college of physical education and sport science , Samarra University. e-mail: dr. tariqazawy@gmail.com.

Assist. lecturer. **Rawa Abd Alkareem Farhan** / Ministry of Education, Education of Diyala.

Mental skills and Kinesthetic perception are important factors that assist volleyball players in developing the accuracy of the performance of offensive and research skills behavior in different situations.

-Recognition of the Level of mental skills and kinesthetic Perception in the research sample.

-Identification of the accuracy of the performance of the skills of Serving and Attack in Volleyball in the sample research.

-Identify the relationship between mental skills and Kinesthetic perception in the distance accurately performing the skills of Serving and Attack in volleyball.

The researchers used the descriptive approach in the method of associative relationships. The research society determines the students of the second stage / Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Samarra University for the academic year 2016-2017 (40) students, while the sample included 33 students who were selected by the method (4) students for pilot study and (3) students for not attending the tests and thus the percentage of the research sample is (82.5%).

The main conclusions were:

-Significant correlation between mental skills and accuracy of Serving in the research sample.

- Significant correlation between mental skills Attack accuracy in the research sample.

- Significant correlation between Kinesthetic Perception and accuracy of Serving in the study sample.

- Significant correlation between Kinesthetic Perception and accuracy Attack in the study sample.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد المهارات العقلية من الجوانب المهمة التي تلعب دورا كبيرا في عملية التعلم المهاري وتنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة وكذلك تعتبر العامل الحاسم في الكثير من الحالات أثناء المباريات وتأثيرها على العمليات العقلية . وبالإضافة إلى المهارات فان الإدراك الحس حركي التي يتميز به الإنسان يعتبر من بين أهم العوامل والمحددات المطلوبة في عملية تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة والتدريب عليها والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي . وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية والإدراك الحس حركي لأهميتها في عملية التعلم وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى ودقة الأداء ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية. وتطبيق الخطط وخصوصا في لعبة الكرة الطائرة نظرا لطبيعة أداء المهارات والتي تتطلب إدراكاً حس حركياً عالياً نتيجة لصغر ملعبها والتي يمكن استثمارها في تحقيق نقاطاً صعبة على الفريق المنافس لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث :

للكرة الطائرة مهارات هجومية ودفاعية ترتبط بالمهارات العقلية والإدراك الحس حركي والتي يمكن تطويرها أثناء عملية التعلم والتدريب، وان أداء جميع المهارات الأساسية، يتطلب إيقاع سريع للهجوم والدفاع، وان اللاعب الجيد هو الذي يستطيع الاستفادة من المهارات العقلية والإدراك الحس حركي في تحقيق الانجاز وحالة الأداء المثالية، ومن خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال التدريس والتدريب في مجال لعبة الكرة الطائرة واحدهم حكم درجة اولى في الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة فقد لاحظا وجود ضعف لدى اللاعبين في الإدراك الحس حركي والجوانب الإبداعية أثناء المباريات نتيجة لعدم استخدام المهارات العقلية أثناء الأداء لذا فقد ارتأى الباحثان دراسة علاقة المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة لبيان أهميتها بغية اهتمام المدربين بها ضمن برامجهم التدريبية.

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على دقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى عينة البحث.

3- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء

مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

4-1 فرض البحث :

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث :

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

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2013 /1/22 ولغاية 2013/5/1 .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء.

6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرج" (1) وهذه المهارات هي:- القدرة على التخيل - الإعداد العقلي - الثقة بالنفس - التعامل مع القلق - القدرة على التركيز - القدرة على الاسترخاء - الدافعية.

2- الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

2-1-1 المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذًا ناجحًا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه . وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية ، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء

(1) نهى عارف الدرويشي؛ التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 2001) ،ص 12.

الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص بالرياضي معين .

2-1-1-1 القدرة على التخيل :

التخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من إمكانياتها بقدر الإمكان ، التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر المعتاد، فأنت لا ترى الكرة أو تسمع وقوعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ما هي إلا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة ". فالاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي :⁽¹⁾

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة "التخيل الحركي" .
- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم إتباعها في مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرها الحقيقية عند التدريب وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضا عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغوا أهدافهم .

2-1-1-2 الأعداد العقلية :

إن الإعداد العقلية من أهم المواضيع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) بأن "الإعداد العقلية من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي ان يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي⁽²⁾ أي إن هذا الإعداد العقلية يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات ، ومن ثم تحمل

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004)، ص 92 .

(2) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد : المصدر السابق ، ص 59.

الضغوط التي ترتبت على زيادة حمل التدريب المكثف . كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسبب له من إزعاج وتطفل ومضايقه ألحقت ضرراً بالغا بكثير من الرياضيين .

2-1-1-3 الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء . ويرى (محمد أبو علام العادل) بأنها "عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية⁽³⁾، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى أن كان المنافس متفوقاً عليه . ويعرف (أسامة كامل راتب) الثقة بالنفس بأنها "درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح⁽¹⁾ .

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح⁽²⁾ . فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

2-1-1-4 التعامل مع القلق :

القلق من الظواهر النفسية التي يجب ان يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه ، لأنه يؤدي دور في التأثير على أداء اللاعبين إذ إن الانفعالات النفسية قد تؤدي إلى نقص الجرأة والإقدام والفتل في أداء المهارات الحركية والتي تؤدي بالفرد إلى الاختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري .

والقلق كما يعرفه (محمد حسن علاوي) "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله"⁽³⁾ .
وأما (مصطفى عبد السلام) ويعرفه بأنه "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق وتطراً هذه المشاعر على المرء حينما لا يستطيع التوفيق بين دوافعه وحاجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى"⁽⁴⁾ .

(3) محمد أبو علام العامل؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية: (الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978)، ص 18 .

(1) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي 1990)، ص 345.

(2) ثامر محسن؛ الإعداد النفسي بكره القدم : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990).

(3) محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي: (لقاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998)، ص 379.

(4) مصطفى عبد السلام؛ علم النفس الرياضي، ط1: (الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985)، ص 150 .

2-1-1-5 القدرة على التركيز :

صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي إذ إنها احد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري ، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن ، علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه . ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) التركيز بأنها "حالة من حالات الاستعداد الرياضي فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتم الانتباه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه⁽⁵⁾ وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها ان يكون الرياضي قادرا على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة.

2-1-1-6 القدرة على الاسترخاء :

إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء "إذ يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر لعصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً أن يحصل التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط " (1) و"أن مهارة الاسترخاء جزءا مهما من المهارات العقلية ويجب أن يصل الرياضي إلى حالة استرخاء تام قبل أداء أي تمرين للتصور الذهني .

2-1-1-7 الدافعية :

تتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة . ويعرف (محمد حسن علاوي) الدافعية بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين"⁽²⁾ . وإنها طاقة كامنة في الكائن الحي

(5) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المصدر نفسه ، ص 139 .

(1)Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak : performance ,Mayfield publishing co , London , 1993 ,p65 .

(2) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق ، ص212 .

تعمل على استنارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ..وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا" (3) .

2-2 الإدراك الحس - حركي:

يرتبط الأداء المهاري بالناحية الفكرية ، ومدى قدرة الفرد على استيعاب متطلبات هذا الأداء، إذاً عملية الإدراك الحس - حركي " هو شعور الفرد بأوضاع أجزاء الجسم أثناء الحركة إرادياً" (4)، كما يعرف الإدراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبنى الإدراك الحس - حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة" (5). كما عرفه كل من (Forts & Rouben: 1977) بأن الإدراك "انقباض أو أدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من أحساس العضلات والأوتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا" (6).

ويمر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة عدة " آذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية ، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وأدراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة أما الطور الثالث والأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية" (1)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة مؤيد إسماعيل (2)

الإدراك الحس حركي وعلاقته ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

أهداف البحث :

- التعرف على الإدراك-الحس حركي لدى اللاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة .

(3) كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي: (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981) ، ص51 .

(4) عمر عادل سعيد الراوي ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1998) ص 14.

(5) محمد حسن علاوي وسعد جلال؛ علم النفس الرياضي: (مصر ، دار المعارف ، 1982) ص402

Forst, Rueben B; Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching: (Wester, Publishing California, 1977) p. 103 – 104⁽⁶⁾ co,

(1) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط:(عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) ، ص 16.

(2) مؤيد إسماعيل الحديثي؛ إدراك الحس الحركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2002).

- التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة .
-التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس حركي و دقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة.

-استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.
الاستنتاجات :

-امتلاك لاعب كرة السلة أدراك حسي عالي بمسافة القفز .

-امتلاك لاعب كرة السلة أدراك حسي عالي بالرمية الحرة.

2-2-2 دراسة (نصير قاسم ، 2002) (3)

"بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء لحكام الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى :

- التعرف على بعض القدرات العقلية لدى حكام الكرة الطائرة .
- التعرف على مستوى الأداء لدى حكام الكرة الطائرة .
- لتعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية مع بعضها ومع مستوى الأداء للحكام .
- واستخدم الباحث المنهج الوصفي .
- وقد تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغت عينة البحث (22) حكما يمثلون نسبة (61.11%) من المجتمع الكلي، والبالغ (36) حكما يمثلون حكام الدرجة الأولى العاملين في تحكيم مباريات الدوري الممتاز للموسم 2001-2002 م .
- استخدم الباحث الأدوات التالية في بحثه :
- الاختبارات التي تقيس بعض القدرات العقلية التي تميز بها الحكام .
- الملاحظة .

الاستنتاجات

- أن مظاهر الانتباه قيد البحث مستقلة عن بعضها ليس لها علاقة مع بعضها .
- أن سرعة رد الفعل يتحكم بها وبشكل متبادل مع مساحة البصر .
- أن الحكام المحليين لا يقلون كفاءة عن مستوى الحكام الدوليين حيث أظهرت النتائج الى وصولهم الى المستوى جيد جداً.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

(3) نصير قاسم (2002)؛ بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء لحكام الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي والذي يعرف على انه " هو التصور الدقيق علاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (1) . إذ تم استخدام هذا المنهج بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية .

3-2 عينة البحث :

إن عملية اختيار العينة هي لأجل "دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله" (2) . تحدد مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (40) طالبا، بينما اشتملت عينة البحث على (33) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بعد استبعاد (4) طلاب لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية و(3) طلاب لعدم حضورهم الاختبارات وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (82.5%) . وكما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين المرحلة الدراسية وعدد طلابها والنسبة المئوية

ت	المرحلة	العدد الكلي للطلاب	طلاب التجربة الرئيسية	طلاب التجربة الاستطلاعية	الطلاب المستبعدون	النسبة المئوية
1	الثانية	40	33	4	3	82.5%

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- والاختبارات والقياس .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1- الاستبانة

2- أقلام

3- حاسبة

4- كرات طائرة قانونية عدد (8)

5- شريط قياس

6- ملعب للكرة الطائرة قانوني

(1) وجيه محبوب؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1** : (عمان :دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001)، ص263 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية وعلم النفس الرياضي** : (القاهرة، دار الفكر العربي،

2000)، ص213 .

7- صافرة فوكس عدد(2)

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

لقد استخدم الباحثان الاختبارات التالية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*)

3-4-1 مقياس المهارات العقلية⁽²⁾.

استخبارات المهارات النفسية صممه كل من (بل والبنسون وشامبروك، 1996) لقياس بعض الجوانب العقلية(النفسية) المهمة للأداء الرياضي ترجمه وعدله(علاوي) ويتضمن الاختبار(24) عبارة ، وكل مجال أو بعد من الأبعاد الستة تمثله(4)عبارات، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار وفق مقياس سداسي الدرجات(تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة ،تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً ، لا تنطبق علي إطلاقاً) انظر ملحق(1) تصحيح المقياس :

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي(19،13،7،1) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (13) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.
- عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: (2،8،14،20) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (8) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: (4،10،16،22)، وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.
- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي: (5،11،17،23) والعبارتان(5،17) ايجابية في اتجاه البعد، بينما العبارتين(11،23) فهي عكس اتجاه البعد.

^(*)الخبراء الذين تم عرض المقياسين عليهم :

- ا.م.د رجاء عبد الكريم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
 - أ.م صاحب اسعد ويس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء.
 - م. د. حيدر فاضل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
 - م.د. ناظم احمد عكاب، المديرية العامة لتربية ديالى/وزارة التربية.
- ⁽²⁾ مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المصدر السابق ، ص73-76 .

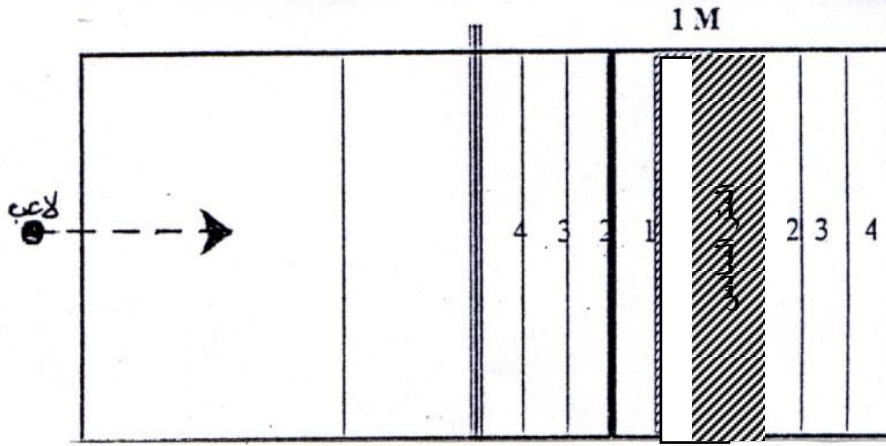
⁽¹⁾ عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2002).ص110-111

• عبارات دافعية الانجاز أرقامها هي: (5،9،15،21) وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد. عند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب لنفسه إمام كل عبارة ايجابية، أما مع العبارات السلبية فيتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب لنفسه.

3-4-2 اختبار الإدراك الحس - حركي بمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة في مهارة الإرسال⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحس - حركي لمسافة رمي كرة الإرسال
الأدوات : ملعب كرة الطائرة مع شبكة قانونية ، كرة طائرة ، عصابة للعينين.
مواصفات الأداء:

تقف المختبرة على الحافة النهائية لخط الإرسال مواجهة للملعب المقابل وتترك المختبرة لتقدير المسافة لرمي الكرة والنظر إليها ثم تعصب عيناها بقطعة من القماش أو أي مادة أخرى غير نافذة للرؤية وتترك في هذا الوضع مدة (10) ثا بعدها يعطي الأمر برمي الكرة بالذراع الضاربة من الأعلى إلى ملعب الفريق المنافس بحيث تسقط الكرة في المنطقة المعلمة بخط في (المتري)



الشكل المرقم (1)

يوضح اختبار الإدراك الحس-حركي بمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة في مهارة الإرسال

الشروط : لكل مختبرة ثلاث محاولات

التسجيل :

1. يعطي درجة (صفر) للمختبرة عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة لها في المتر السادس.

2. زيادة درجة واحدة لكل متر زيادة أو نقصان عند المنطقة المحددة أي أن كل متر زيادة أو نقصان يعطي درجة بحيث يصبح ترتيب الدرجات (صفر ، 3،2،1) بعد المنطقة المحددة في الأمتار (9،8،7) ويعطي الترتيب قبل المنطقة المحددة بحسب قربها من المنطقة (3،4،5) في الأمتار (3،4،5) على التوالي .

3. درجة المختبر النهائية يمثل مجموع درجات المحاولات الثلاث.

ملاحظة : كلما قلت الدرجات الموضوعه للمختبر كان دليل على جودة الإدراك.

3-4-3 اختبار قياس دقة مهارة الإرسال⁽¹⁾:

❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الساحق.

-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل، شريط لتحديد، الأهداف،

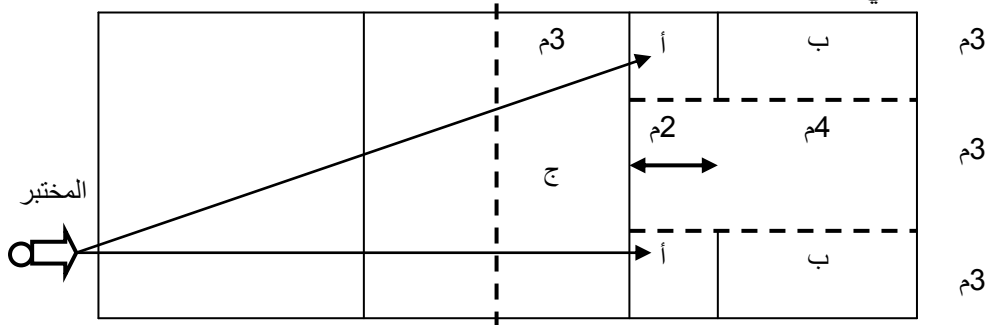
شريط قياس، (10) كرات طائرة.

-مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً نحو المناطق (أ،ب،ج،د)

-شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات :

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).
- 2 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانونياً، لاحظ الشكل



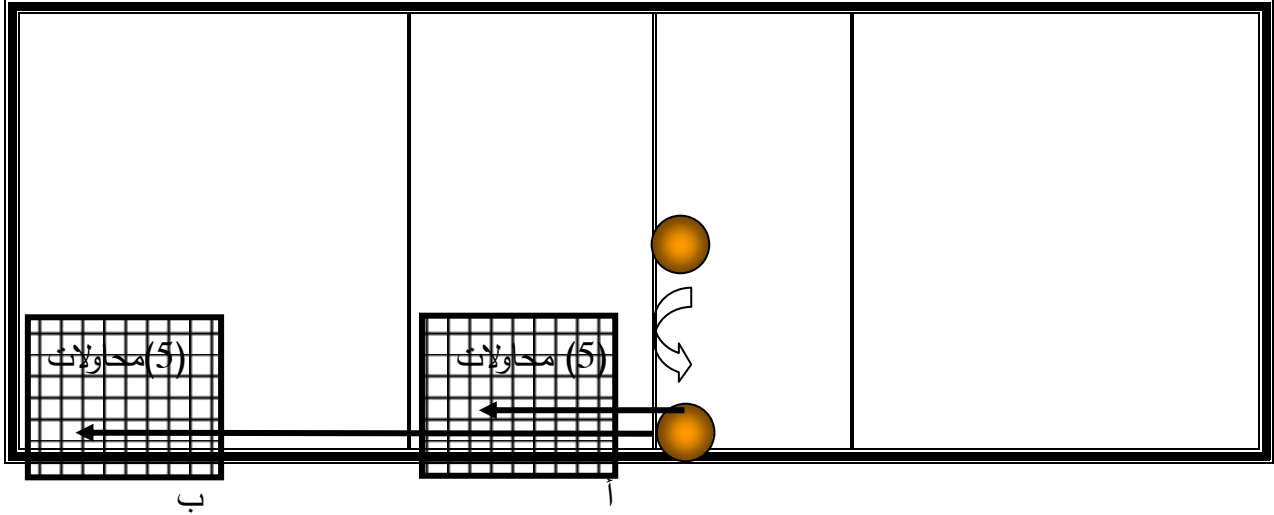
الشكل المرقم (2) يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال

3-4-4-3- اختبار الضرب الساحق المستقيم⁽¹⁾:

⁽¹⁾ مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001) ص296.

-الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.
-الأدوات:

(6) كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة،
يوضع الشريط في ركن الملعب (خط النهاية) وحتى (3) أمتار من المنطقة الخلفية (3م × 3م)
لنهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الأمامية للملعب . كما موضح في الشكل رقم (4).



شكل رقم (3)

يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم .

-مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرب بالتمرير له من المركز
(3) باستخدام التمرير الطويل القطري Lange Diagonal على المختبر أداء (5) محاولات في
المنطقة الأمامية (أ) و(5) محاولات في المنطقة الخلفية (ب). يحسب للمختبر المحاولات
الصحيحة في (10) محاولات المخصصة له وفقا لقواعد التسجيل.

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (22 / 5 / 2017) على (4) طلاب تم اختيارهم من خارج
العينة والغرض من هذه التجربة هو لتحقيق الأهداف الآتية :

- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار .
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

(1) محمد صبحي حسانين : حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (مركز الكتاب للنشر -
القاهرة.1997).ص.208

• تلافي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها .

• التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها (*) .

وفي نهاية التجربة تم التأكد من تحقيق هذه الأهداف ، وبذا تم المنهج التعليمي مع تنفيذ الاختبارات القبلية والبعدي .

3-6 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ(24-25/5/2017) لقياس المهارات العقلية والاختبارات المهارية على عينة البحث البالغ عددها(33) طالبا طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017) من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد .

3-7 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾

اعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

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

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات العقلية و الإدراك الحس-حركي بالمسافة ودقة الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة: جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (R) للمتغيرات قيد البحث في الكرة

الطائرة

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س	ع	قيمة معامل الارتباط (R)	الدلالة
المهارات العقلية	43.5	16.733	0.601	معنوي	
دقة مهارة الإرسال	6.029	5.172			
المهارات العقلية	43.5	16.733	-0.747	معنوي	
دقة الضرب الساحق	7.911	4.28			
الإدراك الحس-حركي بالمسافة	3.117	1.805	-0.535	معنوي	
دقة مهارة الإرسال	6.029	5.172			
الإدراك الحس-حركي بالمسافة	3.117	1.805	0.840	معنوي	
دقة الضرب الساحق	7.911	4.28			

(*) فريق العمل المساعد :

- ا.م صاحب اسعد ويس/ ماجستير علوم تربية ونفسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

- السيد رائد سرحان ذياب / بكالوريوس تربية رياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

- السيد لؤي صالح / بكالوريوس تربية رياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

(1) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 103-154-201-214-279.

*قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.349) بدرجة حرية (32) عند مستوى دلالة (0.05)

4-2 مناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال الجدول (2) والخاص بقياس معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين المهارات العقلية ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق ومن خلال القيم الظاهرة في الجدول ومقارنتها بقيمة (ر) الجدولية، يمكن ملاحظة أن المهارات العقلية قد سجلت معاملات ارتباط معنوية لمتغيرات البحث ويرى الباحثان أن الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والنفسية ساهم في جعل الطلاب يستخدمون مهاراتهم العقلية بشكل فعال لغرض السيطرة على مختلف الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء الأداء حتى يؤديون المهارة بشكلها الأمثل إذ أن "تدريب الرياضي على المهارات العقلية في وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الأداء مثل الإحباط المصاحب للأداء السيئ والتشتت بسبب الأخطاء ونقص الثقة"⁽¹⁾ ، وتؤكد البحوث والدراسات الحديثة على انه " أصبحت الحاجة ماسة إلى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقا لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية والارتباط الايجابي مع العقلية ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب إصدار القرارات العاجلة في اقل من جزء من الثانية"⁽¹⁾ .

ومن جهة أخرى فان المهارات العقلية لها أهمية كبيرة في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة له أثناء الأداء إذ أن "معظم الرياضيين إذا أُتيح لهم ما يكفي من الوقت وفرص المنافسة فسوف يستخدمون مهارات عقلية ويتدربون عليها دون مساعدة الغير وبذلك يجدون أن أداءهم صار أكثر اتساقاً"⁽²⁾ ،

وكذلك يتبين لنا من خلال الجدول السابق والخاص بقياس معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين الإدراك الحس-حركي بالمسافة ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق نلاحظ أن الإدراك الحس-حركي بالمسافة قد سجلت معاملات ارتباط معنوية لمتغيرات البحث ويرى الباحثان إن ما

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد؛ المصدر السابق ، ص60 .

(2) محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص68 .

(3) أسامة إبراهيم محمود؛ تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدمكات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2001)، ص31.

يتمتع به اللاعبون من أدراك حس - حركي بالقوة العضلية والسرعة الحركية للذراع المؤدية للمهارة وأدراك الإحساس بالمكان والزمن والبصر ساعدت اللاعبين على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداءهم للمهارات بدقة عالية، "فان الأهمية توافر قدر عالي من الإدراك الحس-حركي لدى لاعب الكرة الطائرة من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة إليهم، بما يستلزم أدراك كل منهم لمكانه وكذلك أدراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لأداء المهارات المختلفة"⁽³⁾. ، وإن سرعة الإدراك لها فاعلية مؤثرة في أداء لاعبي الكرة الطائرة، فالقدرة على أدراك مواقع الزملاء والمنافسين وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات في مواقف اللعب المختلفة "إذ أن الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الادراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادرا على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الأداء الحركي"⁽⁴⁾

5- لاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الإرسال للاعبي عينة البحث.
- 2- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق للاعبي عينة البحث.
- 3- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبي عينة البحث.
- 4- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبي عينة البحث.

5-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على تدريب المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بشكل أساسي في المناهج التدريبية لمدربي الكرة الطائرة.
 - 2- استخدام التمارين التي تساهم في تنمية العمليات العقلية والجوانب الإدراكية للاعبي الكرة الطائرة.
 - 3- التأكيد على دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية والإدراك الحس حركي لما لها من أهمية ودور كبير في تطور مستوى اللاعبين.
- المصادر العربية والأجنبية:
1- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي؛ (لقاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998).

⁽⁴⁾ ايلين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب؛ (الاسكندرية: دار المعارف، 1990)، ص، 248.

- 2- أسامة إبراهيم محمود؛ تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2001).
- 3- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي 1990).
- 4- ايلين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب: (الاسكندرية: دار المعارف، 1990)
- 5- ثامر محسن؛ الإعداد النفسي بكرة القدم: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- 6- عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس – حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2002).
- 7- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة ، ط: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
- 8- عمر عادل سعيد الراوي ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1998).
- 9- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي: (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- 10- محمد أبو علام العامل؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية: (الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978).
- 11- محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- 12- محمد حسن علاوي وسعد جلال؛ علم النفس الرياضي : (مصر ، دار المعارف ، 1982).
- 13- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، لادار الفكر العربي، 2000).
- 14- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (مركز الكتاب للنشر – القاهرة، 1997).
- 15- مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001)
- 16- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004).
- 17- مصطفى عبد السلام؛ علم النفس الرياضي، ط1: (الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985).
- 18- مؤيد إسماعيل الحديثي؛ لإدراك الحس الحركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2002).
- 19- نصير قاسم (2002)؛ بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء لحكام الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).
- 20- نهى عارف الدرويشي؛ التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 2001).
- 21- وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001).
- 22- وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- 23- Forst, Rueben B; Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching: (Wester, Publishing co, California, 1977)
- 24- Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak : performance ,Mayfield publishing co , London , 1993).

ملحق (1)

مقياس المهارات العقلية

ت	العبارات	الدرجات
---	----------	---------

6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المباراة	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3
6	5	4	3	2	1	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي بالمنافسة التي اشترك فيها	4
6	5	4	3	2	1	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والمهمة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15
6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فأنتني اشعر بالمزيد من القلق	16
6	5	4	3	2	1	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني	17
6	5	4	3	2	1	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

بناء مقياس التفكير الإبداعي للاعبين المدارس الكروية في الاندية الرياضية بكرة القدم في
(اقليم كوردستان - العراق)

م. مةلوان شيركو محمد الجاف

أ.م.د سعيد نزار سعيد

ملخص البحث

هدف البحث الى بناء مقياس مقياس التفكير الإبداعي للاعبين المدارس الكروية في الاندية الرياضية بكرة القدم في (اقليم كوردستان - العراق)، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين المدارس الكروية في اقليم كوردستان العراق - في لعبة (كرة القدم) والمتمثلة ب(260) لاعبا موزعين على (19) اندية بكرة القدم. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (241) لاعبا من المجتمع الكلي للبحث اي بنسبة (92,69%) من المجتمع الكلي للبحث ، ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والبحوث والدراسات العلمية العربية والاجنبية وفي حدود علمهم تبين ان هناك ندرة في ادوات قياس التفكير الابداعي لدى لاعبي كرة القدم في البيئة العراقية بشكل عام وكوردستان- العراق بشكل خاص، وذلك للتعرف على القوة والضعف في التفكير الابداعي والتي من شأنها ان تعمل على تصنيف وترتيب اللاعبين وفقاً لقدراتهم النفسية والعقلية وتعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح في المستقبل ومن ثم امكانية عمل برامج تدريبية نفسية تساهم في تطوير تلك الاساليب، ومن هنا ظهرت الحاجة الى بناء مقياس التفكير الابداعي لدى لاعبي كرة القدم. واستخدم الباحثان عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها مثل (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار t-test ومعامل الارتباط - بيرسون) ، وبعد عرض النتائج توصل الباحثان إلى بناء مقياس التفكير الابداعي لدى لاعبي كرة القدم، الذي يتمتع بمعاملات علمية (صدق وثبات) عالية، مما يسمح في استخدامه في مجتمع البحث، ويتكون المقياس من (57) فقرة تقيس التفكير الابداعي والمكونة من الابعاد الاربعة وهي (الطلاقة، والمرونة، الأصالة، حل المشكلات). واوصى الباحثان باستخدام المقياس في التعرف على التفكير الابداعي لدى لاعبي كرة القدم. وكذلك التوصية باستخدام هذا المقياس في بحث العلاقة بين التفكير الابداعي وعدد من المتغيرات الاخرى. الكلمات المفتاحية(كرة القدم ، التفكير الابداعي)

Abstract

((Building a measure of creative thinking for players of football schools in the sports clubs football in (Kurdistan Region – Iraq))

Assist. Prof. Dr. Said Nazar Said Lecturer. Malawan Sherko Muhammad Jaff

The objective of the research to build a measure of creative thinking of the players of football schools in the football clubs football in (Kurdistan Region - Iraq In the game (football) and represented by (260) players distributed in (19) football clubs. The research sample was chosen in a deliberate manner, with a total of 241 players from the total research community (92.69%) of the total research population. Through the knowledge of the researchers on Arab and foreign sources, research and studies and within the limits of their knowledge, it was found that there is a scarcity in the tools of measuring creative thinking among soccer players in the Iraqi environment in general and Kurdistan in particular. In order to identify the strength and weakness of creative thinking, which would work to classify and arrange the players according to their mental and mental abilities and serve as a basis for honest prediction of success in the future and then the possibility of conducting psychological training programs contribute to the development of these methods, hence the need to build a measure of creative thinking I have football players. The researchers used a number of statistical methods to deal with the obtained results (arithmetic mean, standard deviation, t-test, and Pearson correlation coefficient). After the presentation of the results, the two researchers have developed a measure of creative thinking among football players, which enjoys scientific transactions (honesty and stability) high, which allows to be used in the research community. The measure consists of(57) paragraphs measuring creative thinking consisting of four dimensions, Flexibility, originality, problem solving). The researchers recommended using the meter to identify the creative thinking of football players. As well as recommending the use of this measure in the study of the relationship between creative thinking and a number of other variables.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

اهتم الباحثون في مجال التربية والتربية الرياضية في موضوع التفكير الابداعي وتطبيقاته بوصفه احد النشاطات العقلية المهمة التي تؤثر في شخصية الرياضي وتحدد سلوكه في البيئة التي يعيش بها ومع الايمان بان هناك تأثيراً واضحاً للفروق الفردية بين الافراد في طبيعة القدرات العقلية التي تميزهم بعضهم عن البعض الاخر فان التفكير الابداعي يبقى احد

المعطيات العلمية لهذه الفروق السلوكية بين الافراد وذلك ما اكدته الدراسات العلمية السابقة التي عنيت بدراسة الحقائق لمثل هذا التفاوت وعلاقته بالجوانب المعرفية عند الرياضي في هذا الميدان اذ ان عملية تطوير التعليم هي احدى المحركات الاساسية المهمة لبناء الاجيال من خلال الاستخدام الامثل للقدرات البشرية والعلمية ولاسيما المبدعين في المجتمع وذلك من خلال العناية بهم والعمل على تنمية مواهبهم على وفق مناهج معرفية متقدمة يمكن ان توافر القاعدة المناسبة لمخرجات علمية تؤدي دورها المهم في المجتمع

الرياضة بفعاليتها المتنوعة سيما كرة القدم كانت وما زالت تهدف الى المتعة والتنافس. ان لعبة كرة القدم لديه قاعدة جماهيرية وشعبية واسعة لهذا نرى كل هذه المدارس الكروية وفي مختلف أنحاء البلاد ومن فئة الناشئين ليتم الأنتقاء الافضل منهم في ضوء محددات وظيفية وبدنية ومهارية مرتبطة بممارسة اللعبة من خلال مجموعة من الإجراءات من قبل القائمين بالعمل في مجال التعليم والتدريب والادارة في المدارس الكروية داخل الأندية والجامعات، وفي الدول المتقدمة نجد ان الاتحادات الرياضية واللجان الاولمبية تستعين بمجموعة من الاخصائيين النفسين لتقديم الاستشارات النفسية للرياضيين لتشخيص الحاجات الضرورية وايجاد الحلول المناسبة بطرق ارشادية تتلائم مع صعوبة هذه الحاجات واولويات، كذلك تقوم الاندية بالاستعانة بهم للعمل مع اللاعبين بغرض اكسابهم المهارات النفسية المختلفة بجانب تنمية الناشئ أعداداً متكاملأ من النواحي البدنية والوظيفية والفنية والتربوية طبقاً لبرامج مقننة ووضع لها أهداف بغية الوصول الى المستويات متقدمة. حيث اصبحت النظرة المعاصرة للمختصين هي استكشاف وتوجيه العناية باللاعبين الموهوبين رياضياً، والذين لديهم الاستعدادات والقدرات على الابداع في الاداء الحركي حتى يقدموا افكاراً جديدة واداءً حركياً مبتكراً، يهدف الى الارتقاء بالصفوة الرياضية والمنوط بهم في التمثيل العالمي او الاولمبي.

وفي ضوء ما سبق رأى الباحث أنه من المجدي بناء مقياس لمهارات التفكير الإبداعي للاعبين المدارس الكروية في الاندية الرياضية بكرة القدم في (اقليم كوردستان - العراق) من خلال تطوير قدرات اللاعبين على استخدام الاستراتيجيات الابداعية في حل المشكلات الرياضية والتي تساهم بدورها في تنمية المهارات لديهم، كما ان لعبة كرة القدم الذي يعد أحد الأنشطة الرياضية التي تدعو إلى التغيير والتطوير والإبداع في الأداء يحتم على اللاعب ان يمتلك تفكيراً ابداعياً بغية الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل.

1-2 مشكلة البحث:

اللاعبين يتباينون في درجة امتلاكهم للتفكير الإبداعي وهذا يؤدي الى ظهور تفاوت في الانجاز لاسيما عند الناشئين، والأبداع لاتحدث في أغلب الأحيان فجأة، ولكنها تمر بمراحل، ونظرا لضعف تشخيص ومعرفة المدربين باهمية وأثر التفكير الإبداعي لدى لاعبي الكرة القدم للناشئين بالشكل الموضوعي، مما يستدعي وجود مقياس مقنن محلي لبيان هذه السمة في المجال الرياضي وهو مكمّن المشكلة، ولكي يكون بالامكان التعرف على دور هذا الدافع في الحياة الرياضية للاعبين الكرة القدم للناشئين، لان الأبداع قدرة عقلية من ممكن أن تظهر على مستوى الفرد أو الجماعة حيث تمثل هذه الأطراف المحاور الأساسية للأبداع، لذى ارتأى الباحثان الى بناء مقياس للتفكير الإبداعي على لاعبي المدارس الكروية للاندية الرياضية بكرة القدم في (اقليم كردستان - العراق)، محاولة منه في الاسهام بمساعدة المدربين في التعرف على ما يمتلكه اللاعبون من التفكير الإبداعي ومن ثم اتخاذ الاجراءات اللازمة واستخدام الوسائل الملائمة لتلافي أي خلل او نقص اثناء التدريب والمنافسة.

3-1 هدف البحث:

بناء مقياس التفكير الإبداعي للاعبين المدارس الكروية في الاندية الرياضية بكرة القدم في(اقليم كردستان - العراق).

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري: للاعبين المدارس الكروية في الاندية الرياضية بكرة القدم في(اقليم كردستان - العراق).

2-4-1 المجال الزمني: الفترة من 26/10/2017 ولغاية 12/5 /2018

3-4-1 المجال المكاني:الملاعب والقاعات الرياضية بكرة القدم في اقليم كردستان-العراق.

5-1 تحديد المصطلحات :

التفكير الإبداعي وعرفه (طافش، 2004)بانه " تفكير قائم على اسس علمية ويتغذى من منهاج مدروس متكامل وينمو بالجدة وهو تفكير منتج ناتج عن رغبة ملحة في التوصل الى حلول مرضية لمشكلات المجتمع".(طافش ، 2004 ، 17)

3-اجراءات البحث

3-1 المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

يمثل مجتمع البحث لاعبي الاندية الرياضية لكرة القدم في (اقليم كردستان - العراق) الفئات العمرية من (16-17 سنة) من المدارس الكروية التابعة للاندية، والبالغ عددهم (28) نادياً، وتم اختيار (19) نادياً ممن تتوفر فيهم الشروط والمواصفات الخاصة بالمدارس، وتم توزيع (260) استمارة، وبعد ذلك تم أستبعاد الأستمارات الناقصة والفارغة البالغة (19) أستمارة، وتم اعتماد (241) أستمارة منهم لعينة البناء الجدول (1).

الجدول (1)

يبين أسماء المدارس الكروية والمحافظات وعدد اللاعبين ومجتمع البحث وعينته

ت	المدرسة الكروية	المحافظة	عدد اللاعبين	عدد الاستبيانات المستبعدة	نوع العينة في البحث
1	ناوة ندي سي	أربيل	14	2	لبناء المقياس
2	داره توي	أربيل	14	-----	لبناء المقياس
3	مركز شباب أربيل	أربيل	14	3	لبناء المقياس
4	نادي أربيل	أربيل	13	-----	لبناء المقياس
5	باداوة	أربيل	14	1	لبناء المقياس
6	سيرواني نوي	سليمانية	13	1	لبناء المقياس
7	هليجة شهيد	سليمانية	14	----	لبناء المقياس
8	حاجي ناوا	سليمانية	14	-----	لبناء المقياس
9	جمجمال	سليمانية	13	2	لبناء المقياس
10	بيشمركةي سليماني	سليمانية	14	-----	لبناء المقياس
11	نادي سليمانية	سليمانية	13	-----	لبناء المقياس
12	يابان	سليمانية	15	1	لبناء المقياس
13	نهوروز	سليمانية	13	1	لبناء المقياس
14	بختياري	سليمانية	14	3	لبناء المقياس
15	شيروانة	سليمانية	13	2	لبناء المقياس
16	دالكورد	دهوك	15	-----	لبناء المقياس
17	زاخو	دهوك	13	1	لبناء المقياس
18	خاك	كركوك	14	-----	لبناء المقياس
19	سولاف	كركوك	13	2	لبناء المقياس
	مجموع عينة البناء		241		
	مجموع عينة البناء المستبعدة		19		
	المجموع الكلي		260		

3-3-1 ووسائل جمع المعلومات

1- المقابلة الشخصية.

2- الاستبيان.

3- تحليل المحتوى.

3-4 أداة البحث

لغرض الوصول الى هدف البحث تطلب ذلك بناء مقياس التفكير الإبداعي وقد شمل الخطوات الاتية:

3-4-1 التصميم الاولي للمقياس

3-1-4-1 الاطلاع على المصادر والادبيات

3-1-4-2 خطوات بناء المقياس

أن الهدف الرئيسي من تصميم المقياس هو الكشف عن أثر برنامج نفسي باستخدام نظرية تريز TRIZ لتطوير التفكير الإبداعي والاداء المهاري لدى المدارس الكروية في محافظة اربيل، وخطوات بناء المقياس هي:

3-1-4-3 تحديد ابعاد مقياس التفكير الإبداعي

بغية الشروع ببناء مقياس التفكير الإبداعي، لابد من تحديد الأبعاد التي سيتم من خلالها قياس التفكير الإبداعي للاعب كرة القدم. وبعد الإطلاع على المصادر العلمية والأدبيات البحوث والدراسات النظرية والسابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، أذ ان عملية بناء أي مقياس تبدأ بالتخطيط له وذلك لتحديد الأبعاد التي تغطي فقراته ثم صياغة فقرات كل بعد (Allen. M. and Yen. W. M، 1979، 118-119)، وهذا يشكل احد الدوافع للاطلاع على ما توفر من المصادر والادبيات المتعلقة بموضوع الدراسة التي وفرت للباحث على الرغم من قلتها، وبالتحديد في موضوع(التفكير الإبداعي القائم على نظرية تريز TRIZ) اساساً يمكنه الاستناد عليه في تحديد اولي للمحاور والأبعاد وصياغة الفقرات، اذ تشكل مراجعة البحوث السابقة والدراسات الخاصة بالموضوع قيد البحث ملاحظات مهمة لضبط العمل والتحكم به على افضل وجه(النبهان، 2004، 74)، وقبل المباشرة بأعداد المقياس قام الباحث بالأطلاع على مجموعة من الأختبارات والمقاييس الخاصة بقياس الأبداع والتفكير الإبداعي بشكل عام مثل: أختبار تورانس Torrance Tests لقياس القدرة على التفكير الإبداعي والمعرب من قبل(خيرالله، عام 1975). وأختبار جيلفورد(Guilford Tests). وأختبار ولاش وكوجان (Wallach &Kogan Tests). واختبارات بعض الباحثين التي تقيس الإبداع في مجالات أخرى في الدراسات العلمية المختلفة، ومنها:

- اختبار(العيسي، سمير، 2005) الذي صمم لقياس مستوى الإبداع في التاريخ.
- أختبار(السميري، عبدربه، 2006) الذي صمم لقياس مستوى الإبداع في التعبير الإبداعي وبالتحديد قياس القدرات الثلاث الطلاقة والمرونة والأصالة.
- أختبار(المدهون، حنان، 2012) الذي صمم لقياس مستوى أبداع اللفظي للتلاميذ في مجال حقوق الإنسان.

- أختبار (الشامي، لطيفة، 2009) التي صمم أختبار المفاهيم البيئية المصور لدى أطفال رياض الأطفال.

وبعد الاطلاع على المصادر والمقاييس المذكورة اعلاه، قام الباحث بأعداد وتوزيع استمارات أستبيان، وتم عرض (5) أبعاد مقترحة لمقياس التفكير الإبداعي بصورته الأولية، وبما ينسجم مع طبيعة العمل في المدارس الكروية، وتم توزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين، لإبداء رأيهم، وتم أخذ رأي (17) خبيراً ومختصاً، من خلال إعطاء الخبير درجة على وفق القياس المتدرج من (1-5) درجة، لتحديد أهم الأبعاد للتفكير الإبداعي التي تتلائم مع أفراد عينة البحث وقد تم تحديد أهم الأبعاد المبحوثة التي حققت نسبة (75%) فأكثر، إذ يشير بلوم وآخرون الى "أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم، 1983، 126) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين الأبعاد المقترحة لتمثيل التفكير الإبداعي ونسبة درجة الأهمية من الدرجة الكلية والترشيح للقبول

الترشيح للقبول	اهمية كل بعد من (1-5)		الأبعاد المقترحة	ت
	نسبة درجة الأهمية من الدرجة الكلية	الدرجة الكلية 85		
يقبل	97.64	83	الطلاقة	1
يقبل	92.94	79	المرونة	2
يقبل	90.58	77	الأصالة	3
يقبل	88.23	75	حل المشكلات	4
لا يقبل	68.23	58	المحافظة على الاتجاه	5

ومن خلال الجدول اعلاه واخذ آراء الخبراء والمختصين، تم تحديد (4) ابعاد وهم (الطلاقة، المرونة، الاصالة، حل المشكلات)، وحسب الدرجة التي تم الحصول عليها للابعاد وتم تسلسل الابعاد من اعلى درجة الى ادنى درجة لبناء المقياس.

3-4-1-4 تحديد أسلوب صياغة فقرات مقياس التفكير الإبداعي وأسسها

لغرض التوصل إلى فقرات مقاييس التفكير الإبداعي، تم تعريف كل بعد من قبل الباحث، وفي ضوء الدراسات والقوائم السابقة، والأستفادة منها في تعريف أبعاد التفكير الإبداعي، ووضع شرح بسيط لكل بعد تدل عليها، وتم توزيعها على الخبراء والمختصين، وايضاً تم إعداد فقرات الخاصة لكل بعد.

3-4-1-5 إعداد فقرات مقياس التفكير الابداعي وتجميعها

تم اعداد الفقرات لكل بعد لمقياس التفكير الابداعي الخاص بالمدارس الكروية في إقليم كوردستان، وبصورته الأولية يتكون من(73) فقرة، وتم توزيعها على الخبراء والمختصين. فعمل الباحث على استعمال الاجابة عن الفقرات بأسلوب (ليكرت) المطور ذي التدرج الخماسي وهي(أتفق تماما- أتفق- أتفق إلى حد ما- لا أتفق-لا أتفق إطلاقاً) على ضوء آراء الخبراء والمختصين للمقياس، وان إعطاء الدرجات تكون مابين(1-5) لكل فقرة، وبما أن جميع الفقرات إيجابية للمقياس، فقد توزعت الأوزان من(1-5) ويعد هذا التدرج الخماسي لبدائل الاجابة من أفضل بدائل الاجابة للمقياس، وذلك للأسباب التالية:

1. تعد ذات درجة ثبات عالية.
2. يمكن جمع درجات الاجابة ببسر.
3. ان تعدد بدائل الاجابة يتيح للمستجيب ان يعبر عن آرائه بحرية أكبر لكل فقرة على انفراد.
4. انها طريقة يمكن ان تتحكم في تزييف الاجابة، إذ يمكن زيادة عدد من بعض الفقرات الكاشفة لزيف الاستجابة.

3-4-1-6 الصدق الظاهري للمقياس

تم صياغة تعليمات المقياس وإعدادها وتوضيح الهدف من المقياس وكيفية الأجابة عن فقراته، وقد روعي السهولة والوضوح عند صياغة هذه التعليمات، وتم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص، وتكون المقياس من(73) فقرة بصورته الأولية، ملحق(1)، ولغرض التعرف على صدق الفقرات من حيث الصياغة والملائمة ومن حيث البدائل، تم حذف(3) فقرات، وتعديل(19) فقرة .

وبشير بلوم، إلى انه "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق(75%) فأكثر من تقديرات الخبراء"(بلوم، 1983، 126) .

3-4-1-7 صدق الترجمة

لجأ الباحث إلى ترجمة المقياس إلى اللغة الكوردية(*) لكي يتمكن المستجيب من فهمها والإجابة عليها بشكل أسهل، فقد تم عرض المقياس على مختص في اللغة الكوردية لترجمة

* - م.م. بوتان لطيف قادر، كلية التربية -شقلاوة، القسم العربي، جامعة صلاح الدين أربيل.

فقرات المقياس، وبعد ترجمتها الى اللغة الكوردية، تم عرض المقياس باللغة الكوردية على استاذ في اللغة العربية بترجمتها من اللغة الكوردية الى العربية، فتبين بأن فقرات المقياس مطابقة للغة العربية التي تم ترجمتها الى اللغة الكوردية.

3-4-1-8 التجربة الاستطلاعية :

إن الهدف من التجربة الإستطلاعية هو التعرف على وضوح تعليمات والفقرات المقياس ومدى ملاءمتها، وتقدير الوقت المستغرق في الإجابة عن الفقرات، بالإضافة إلى التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث، وقد اتبع الباحث أسلوب التوزيع المتساوي بأخذ عدد المتساوي لعينة التجربة الاستطلاعية للمقياس، كما يشير "داؤدوعبدالرحمن، 80، 1990)، إلى أن "أسلوب التوزيع المتساوي (Equal Allocation) القائم على أخذ العدد المتساوي، ولتحقيق ذلك طبق مقياس التفكير الأبداعي بصيغته الأولية على عينة مكونة من (11) لاعباً من المدرسة الكروية لناشئي نادي هندرين الرياضي، ومن الفئات العمرية (16-17) سنة، وطلب منهم الإجابة بدقة وإبداء آرائهم حول غموض الفقرات أو صعوبة في فهمها من ناحية اللغة، المعنى أو الصياغة إن وجدت.

وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات للاعبين ودرجة استجابتهم لها.
 - التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
 - الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.
 - تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحث.
 - صحة فقرات المقياس لغوياً وعلمياً.
 - أعادة الصياغة لبعض الفقرات.
 - مناسبة فقرات المقياس لمستوى طلبة لفئة الناشئين.
- وكان معدل الوقت الذي استغرقتة أفراد العينة في الإجابة على المقياس (40-50) دقيقة، وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس بالإضافة إلى ملائمة بدائل الإجابة وذلك لحساب.

3-4-1-9 تجربة تطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث:

- م. آزاد عزيز هروتي ؛ كلية التربية -شقاوة، القسم الكوردي، جامعة صلاح الدين أربيل.

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث يمكن استخدامها في تحليل الفقرات، اختيرت (19) أندية من مجموع (28) مدرسة موزعين على (4) محافظات (أربيل، سليمانية، دهوك، كركوك) في إقليم كردستان، حيث تم تطبيق المقياس وعددها (70) فقره ، على عينة قوامها (241) لاعباً. قام الباحث بتطبيقه على عينة، وهي عينة ينبغي أن تكون صادقة التمثيل للفئة التي يعد المقياس من أجلها، فهي العينة التي يتم من خلالها إلى صلاحية المقياس، وسوف يتم استخدام أسلوب (تمييز الفقرات والإتساق الداخلي)، حيث إن "صدق البناء يرتكز في أمرين أولهما صدق التمييز وثانيهما الإتساق الداخلي، واللذان يعدان من المؤشرات لصدق البناء" (عودة، احمد، 1999، 386)، ويتم إجراء القوة التمييزية للفقرات والإتساق الداخلي للمقياس كالآتي:

3-4-1-10 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس (التفكير الأبداعي)

يهتم القائمون ببناء المقاييس بانتقاء فقرات عالية الجودة لقياس السمات النفسية قياساً دقيقاً من خلال بعض الشروط لتكوين هذه الفقرات وصياغتها والتحقق بالأساليب المنطقية وأحكام الخبراء من صدق كل محتوى (ميخائيل، 1999، 25)، غير أن دقة الأساليب المنطقية وأحكام الخبراء مهما بلغت من الدقة فهي لا تغني عن التجريب الميداني للمقياس، وتحليل فقراته باستخدام الأساليب الإحصائية (سعيد، 2003، 68)، حيث إن من مواصفات المقياس الجيد هو إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية، والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات (جابر وكاظم، 1973، 272)، وقد قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام التحليل الإحصائي ووفق الأساليب الآتية:

3-4-1-10-1-4-3 القوة التمييزية للفقرات :

وهي تعني "مدى قدرة الموقف على التميز ذوي المستويات العليا من ذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة إلى سمة التي يقيسها الموقف" (الزويبي، 1981، 79)، ولإيجاد القوة التمييزية للفقرات تم استخدام أسلوب المجموعات المتطرفة، المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، ثم اختير نسبة (27%) من أعلى الدرجات من المجموعة العليا ونسبة (27%) من أوطأ الدرجات من المجموعة الدنيا "بوصفهما المجموعتين المحكيتين اللتين تشكلان أفضل ما يمكن من التمايز للسمة عند أفراد العينة" (Ebel, Robert ,L, 1972, 399)، وبما أن العينة كبيرة فإنه بالإمكان

أخذ نسبة (27%) من المجموعة العليا ونسبة (27%) من المجموعة الدنيا (Al- Zobzie .A and Al- Hamdane. M, 1982,20)، إلى أن "هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتمايز" (HopKins K. D,1972,286)، إستعمل الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لإختبار الفروق بين درجات مجموعتين، العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإبداعي، فان "استخدام الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المحكيتين في درجات كل فقرة من فقرات مقياس لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القيمة التمييزية للفقرة" (شوان، 1998، 96)، وتم احتساب القيمة التائية المحتسبة دلالة على إبقاء الفقرة أو حذفها ، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين القيمة التائية لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الإبداعي بأسلوب

المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	قيمة (T) المحسوبة	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة (T) المحسوبة	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة (T) المحسوبة	P .value Sig
1	7.133	0.000	26	12.970	0.000	51	10.946	0.000
2	12.573	0.000	27	10.204	0.000	52	5.978	0.000
3	12.671	0.000	28	10.564	0.000	53	15.322	0.000
4	1.760	0.081	29	1.153	0.251	54	13.512	0.000
5	13.296	0.000	30	12.664	0.000	55	1.896	0.060
6	0.837	0.404	31	11.798	0.000	56	13.988	0.000
7	12.972	0.000	32	11.119	0.000	57	14.349	0.000
8	15.175	0.000	33	11.512	0.000	58	11.101	0.000
9	11.925	0.000	34	17.098	0.000	59	14.697	0.000
10	13.217	0.000	35	16.779	0.000	60	14.125	0.000
11	12.169	0.000	36	20.187	0.000	61	15.530	0.000
12	12.793	0.000	37	24.503	0.000	62	14.098	0.000
13	1.000	0.319	38	16.811	0.000	63	13.307	0.000
14	13.001	0.000	39	1.837	0.069	64	11.209	0.000
15	17.496	0.000	40	14.264	0.000	65	14.046	0.000
16	10.491	0.000	41	9.219	0.000	66	15.864	0.000
17	16.622	0.000	42	9.224	0.000	67	12.274	0.000
18	14.324	0.000	43	9.747	0.000	68	10.476	0.000
19	21.847	0.000	44	10.152	0.000	69	0.123	0.903
20	0.777	0.438	45	9.199	0.000	70	7.266	0.000
21	12.364	0.000	46	8.651	0.000			
22	11.359	0.000	47	9.279	0.000			
23	12.389	0.000	48	10.301	0.000			
24	10.988	0.000	49	9.984	0.000			
25	10.825	0.000	50	10.649	0.000			

معنوي اذا كانت قيمة (sig) > 0.05

وتم حذف الفقرات التالية من خلال معامل التمييز، لكون قيمة (sig) أكبر من (0.05)، والفقرات هي (4،6،13) من بُعد الطلاقة، و(20، 29) من بُعد المرونة، و(39، 55) من بُعد الاصالة، (69) من بُعد حل المشكلات.

3-4-1-10-2 الاتساق الداخلي

وقد استخدم درجة الفرد الكلية لمقياس التفكير الإبداعي " بوصفها محكا داخليا لعدم توفر محك خارجي، وتعد درجة المفحوص الكلية على المقياس أفضل محك داخلي، وبما إن الإتساق الداخلي يمتاز بأنه "يقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد الذي يقيسه المقياس ككل، والقدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس" (الزويبي، 1981، 43)، ويمكن إيجاده عن طريق "إيجاد العلاقة بين فقرات الإختبار والدرجة الكلية للفرد التي تعتبر معيارا لصدق الإختبار"، وقد تم إيجاد الإتساق الداخلي للمقياس كالآتي:

1- إيجاد كل من معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين درجات كل الفقرة مع الدرجات الكلية لمقياس التفكير الإبداعي لجميع أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (241) لاعباً، وذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)، وذلك باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الاحصائي spss، وكما موضح في الجدول(4).

الجدول(4)

يبين القوة التمييزية للفقرات لمقياس التفكير الإبداعي بأسلوب معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	P .value Sig
1	0.408	0.000	26	0.187	0.004	51	0.228	0.000
2	0.321	0.000	27	0.253	0.000	52	0.176	0.006
3	0.313	0.000	28	0.341	0.000	53	0.185	0.004
4	-----	-----	29	-----	-----	54	0.238	0.000
5	0.236	0.000	30	0.184	0.004	55	-----	-----
6	-----	-----	31	0.257	0.000	56	0.130	0.044
7	0.439	0.000	32	0.315	0.000	57	0.189	0.003
8	0.232	0.000	33	0.213	0.001	58	0.316	0.000

0.000	0.468	59	0.000	0.372	34	0.000	0.397	9
0.001	0.213	60	0.003	0.190	35	0.003	0.189	10
0.000	0.273	61	0.000	0.480	36	0.000	0.313	11
0.005	0.178	62	0.006	0.178	37	0.002	0.199	12
0.034	0.137	63	0.033	0.137	38	-----	-----	13
0.004	0.184	64	-----	-----	39	0.000	0.239	14
0.007	0.174	65	0.017	0.154	40	0.000	0.253	15
0.025	0.144	66	0.011	0.164	41	0.000	0.459	16
0.013	0.160	67	0.012	0.162	42	0.000	0.548	17
0.000	0.257	68	0.000	0.393	43	0.000	0.505	18
-----	-----	69	0.000	0.258	44	0.139	0.158	19
0.000	0.375	70	0.006	0.176	45	-----	-----	20
			0.000	0.413	46	0.001	0.204	21
			0.820	0.015	47	0.000	0.384	22
			0.001	0.208	48	0.000	0.487	23
			0.002	0.203	49	0.000	0.268	24
			0.155	0.092	50	0.000	0.371	25

الجدول (4) يبين ان قيم (p.value.sig) اصغر من (0.05) ، باستثناء الفقرة (19) من بعد(المرونة) والفقرة(50،47) من بعد(الاصالة)، وال فقرات الاخرى كانت ارتباطاته معنوية وتدل على تجانس المقياس بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس مجتمعاً، فضلا عن قدرتها على ابراز الترابط بين فقرات المقياس(السامرائي، باسم، 1987، 96). ويمكن من خلال اجراءات القوة التمييزية والتجانس الداخلي ان يستدل على صدق البناء للمقياس اذ ان المقياس الذي تنتج عنه فقرات في ضوء مؤشري القوة التمييزية والتجانس الداخلي يمتلك صدقاً بنائياً(عودة، أحمد، 1993، 378)، وعليه فقد استقر الباحث وبشكل نهائي على(59) فقرة .

3-10-1-4-3 ثبات المقياس

الثبات هو "الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار" (التمييزي والطائي، 2005، 76)، ولأجل تأكد من ثبات للمقياسين استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية من خلال (Guttman Split-Half Coefficient)، وطريقة معامل (ألفا) لكرونباك (Alpha coefficient) على نتائج استمارات عينة البناء البالغة (241) استمارة لمقياس التفكير الأبداعي، إلى أن "طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات استخداماً، وذلك لاقتصاديتها في الجهد والوقت" (برهوم وعبد النور، 2004، 149-150)، كما وأن لطريقة التجزئة النصفية مميزات، وهي:

- تجنب الفاحص مشكلة إعادة الفحص أو إعداد الصورة المتكافئة للاختبار .

- تلغي أثر التغيرات التي يمكن أن تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية وتؤثر بالتالي في مستوى أدائه للاختبار (عودة، احمد وملكاوي، 1992، 194).

أولاً: طريقة التجزئة النصفية Split – Half Coefficient

قام الباحث بقياس معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة الأسئلة إلى نصفين، واعتبرت الأسئلة ذات الأرقام الفردية هي أسئلة النصف الأول، والأسئلة الزوجية هي أسئلة النصف الثاني، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول من المقياس والنصف الثاني من المقياس، إذ بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Guttman) (0,894)، ثم استخدم معادلة سبيرمان براون لحساب معامل ثبات الاختبار الكلي من المعادلة التالية (عفانة، 2012، 4)، وعند استخدام معادلة سبيرمان براون يصبح ثبات المقياس (0.944) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

ثانياً: معامل (ألفا) لكرونباك

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات المقياس، بين النصف الأول من المقياس والنصف الثاني من المقياس. فكان معامل الثبات (ألفا) لكرونباك للمقياس قد بلغ الثبات (0,872) لمقياس التفكير الأبداعي، مما يدل على معامل الثبات عالية للمقياس، وبعد التحقق من صدق والثبات للمقياس أصبح بالإمكان تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

3-4-1-10-4 وصف المقياس بصيغته النهائية وتصحيحه

يتكون مقياس التفكير الأبداعي من (59) فقرة، وذات (5) بدائل (أنتفق تماماً - أنتفق - أتفق إلى حد ما - لا أتفق - لا أنتفق إطلاقاً)، وموزعة على (4) أبعاد وكلها فقرات إيجابية في اتجاه البعد والجدول (5) يبين الأبعاد وعدد الفقرات المنتمية لكل بعد، وهي كالآتي:

الجدول (5)

يبين الأبعاد وعدد الفقرات المنتمية لكل بعد

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	أرقام الأسئلة المنتمية للأبعاد
1	الطلاقة	14	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14
2	المرونة	15	15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29
3	الأصالة	16	30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45

46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59	14	حل المشكلات	4
	59	المجموع	

وهكذا تم أكمال أعداد المقياس، وبالتالي يمكن تطبيقه، وتنحصر الدرجة المقياس ما بين (59-295) درجة، حيث أعطي لكل فقرة وزن مدرج وفق مقياس ليكرت الخماسي وحسب الجدول (6).

الجدول (6)

يبين الموافقة على البدائل ودرجة

البدائل					ت
لا أتفق إطلاقاً	لا أتفق	أتفق إلى حد ما	أتفق	أتفق تماماً	1
1	2	3	4	5	الدرجة

3-5 الوسائل الاحصائية:-

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

4- عرض وتحليل النتائج:-

من خلال الخطوات العلمية التي اتبعها الباحث في بناء المقياس من حيث الصدق المحتوى و مؤشري صدق البناء (المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي). وبالتالي توصل الباحث الى النتيجة النهائية وهي بصورته النهائية للمقياس والذي تكون من (59) فقرة تقيس التفكير الابداعي. وبعد اتفاق الخبراء على البدائل تم الاعتماد على اربعة بدائل على فقرات المقياس وهي (أتفق تماماً، أتفق، أتفق إلى حد ما ، لا أتفق ، لا أتفق إطلاقاً).

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث ما يأتي:-

- 1- فاعلية مقياس التفكير الابداعي الذي قام الباحث ببنائه وفق الإجراءات العلمية في عملية بناء المقاييس النفسية في المجال الرياضي .

- 2- يتمتع لاعبو المدارس الكروية بدرجة فوق الوسط وفق مقياس التفكير الابداعي .
- 3- يتمتع المقياس بصدق وثبات عالي على لاعبي المدارس الكروية في اقليم كردستان - العراق للاعمار (16 - 17) سنة .

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:

- 1- ضرورة تطبيق المقياس على لاعبي المدارس الكروية في اقليم كردستان - العراق للاعمار (16 - 17) سنة.
- 2- ضرورة الاهتمام بقياس الجوانب النفسية الاخرى والتي يتعرض لها اللاعبون من جراء الضغوط والشدائد خلال التدريبات والمنافسات الرياضية لتحقيق الفوز.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الإمام، حسن و(آخرون)؛ التقويم والقياس؛(بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- باهي، مصطفى؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق؛(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- برهوم، محمد عيسى وعبدالنور، اسكندر؛ تصميم المقياس المعياري؛ مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والانسانية، الإمارات العربية المتحدة، جامعة الشارقة، المجلد(1)، العدد(11)، (2004).
- بلوم، بنيامين و(آخرون)؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني؛(ترجمة): المفتي، محمد أمين و(آخرون)؛(القاهرة، مطابع الكتب المصري الحديث، 1983).
- التميمي، محمود كاظم والطائي، حريم محمد؛ جودة اتخاذ القرار لدى التدريسي الجامعي؛ (جامعة بغداد، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد، 9، 2005).
- جابر، عبد الحميد جابر وكاظم، احمد خيربي؛ مفاهيم البحث في التربية وعلم النفس؛(القاهرة، دار النهضة العربية، 1973).
- خيرالله، سيد محمد ؛ بحوث نفسية وتربوية؛(بيروت، دار النهضة العربية، 1981).
- داؤد، عزيز حنا وعبد الرحمن، أنور حسين؛ مناهج البحث التربوي؛(جامعة بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).

- دوران، رودني؛ أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم: ترجمة: محمد سعيد صباغ و(آخرون)،(الأردن، دار الأمل، 1985).
- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم و(آخرون)؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (جامعة الموصل، منشورات جامعة الموصل، 1987).
- السامرائي، باسم نزهت والبلداوي، طارق حميد؛ بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس : المجلة العربية للبحوث التربوية، العراق، المجلد 7، العدد 2، (1987).
- سعيد، ياسر نظام؛ بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس منيسوتا المتعدد الأوجه (M.M.P.I): (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2003).
- شوان، محمد عبد الله؛ بناء مقياس مقنن للسلوك الاجتماعي لطلبة الجامعة في العراق: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، 1998).
- عبيدات، ذوقان و(آخرون)؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه : (الأردن، دار المجدلاوي للنشر والتوزيع، 1982).
- العجيلي، صباح حسين و(آخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم التربوي: (بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستتساخ، 2001).
- عفانة، عزو؛ أعداد المعلم الفلسطيني لتوظيف الاحصاء في عمليات التقويم: مجلة كلية التربية الجامعة الإسلامية، المجلد (4)، العدد (2)، (2012).
- عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط1: (الأردن، مكتبة الكتاني للتوزيع، 1992).
- عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط1: (الأردن، مكتبة الكتاني للتوزيع، 1992).
- عيسوي، عبد الرحمن محمد؛ دراسات في علم النفس الاجتماعي: (القاهرة، دار النهضة العربية، 1974).
- الكناني، عايد كريم؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS، ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009).
- ميخائيل، امطانيوس؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة، ج1: (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1999).

- النبهان، موسى؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004).

المصادر الاجنبية

- Allen. M. and Yen. W. M; Introduction to Measurement Theory, Brook, Cole : (California, 1979).

-Al- Zobzie .A and Al- Hamdane. M.;Test Construction Mosul University Publishing : (Mosul, 1982).

- Ebel, Robert, L; Essentials of Educational Measurement, 2ed :(New Jersey, Englewood cliffs-prence-Hall, 1972).

الملحق (1)

المقياس بصيغته النهائية

ت	الفقرات	أتفق تماماً	أتفق	أتفق الى حد ما	لا أتفق	لا أتفق إطلاقاً
1	إعطاء اللاعبين بعض الألعاب الترفيحية التي تنمي روح الدعابة والسرور والحب والإنسجام بين أفراد الفريق.					
2	أرغب وأفضل أن أسمع، عند أتقاني لأداء مهارات كرة القدم، كلمات مرادفة مثل، شجاع، جريء، مميز، مبدع.					
3	أناقش الموضوعات الخاصة بكرة القدم بأفكار واضحة ومتعددة وطبيعية لحل مشاكل الفريق.					
4	أبتكر تمارينات تساعدني على تسريع تعلمي لمهارات كرة القدم.					
5	أستطيع تجاوز كل خلافاتي مع مدرب الفريق بمجرد بدء اللعب لغرض الوصول الى الهدف.					
6	أحياناً تراودني الأفكار المختلفه خارج إرادتي.					
7	يهمني كثيراً أن يتم اعتباري عضواً مهماً لتكملة المباراة.					
8	أستمتع كثيراً عندما أخدم المنافس أثناء اللعب.					
9	أنظم المعلومات التي أجمعها عن كل مايتعلق بكرة القدم.					
10	عندما تقوم مجموعة بطرح أفكار كثيرة في موضوع ما أكون أكثرهم مقدرة على تقديم أفكار أكثر و بسرعة.					
11	أشعر بالثقة بالنفس أثناء أداء المهارات مهما كانت نتيجة المباريات.					
12	لا أفضل مدرب كرة القدم الذي يقمع لاعبيه لأنه يقتل فيهم روح الإبداع والتخيل.					
13	أطبق خطوات الأداء المهاري التي تستند الى مرجع علمي.					
14	أحاول تقديم الأفكار الجديدة والغير المألوفة أثناء التدريب.					
15	أعتقد أن برنامج أعدادي كلاعب ينمي الإبداع لدي.					
16	أطلع على جميع المواضيع القانونية والفنية والمهارية التي تتعلق بكرة القدم.					

17	أحاول باستمرار على تغيير أسلوب التدريب في تعلم المهارة.
18	أستطيع التكيف بسهولة مع المدربين واللاعبين ذوي أنماط وسمات مختلفة في مجال كرة القدم.
19	أفضل العمل الجماعي على العمل الفردي بالتعامل مع الآخرين.
20	لديّ أستجابات مختلفة ومتنوعة لزملائي اللاعبين أثناء التدريب.
21	أراجع نفسي غالباً عندما أرح مشاعر زملائي.
22	اعمل ما هو صحيح ولا يهمنى النقد من الآخرين.
23	غالباً ما تنتابني أفضل الأفكار وأنا على مقاعد البدلاء.
24	أحافظ على دافعتي وحماسي في التدريب والمنافسة حتى في وجود المشاكل والعقبات.
25	أتبع الحركات الصعبة والغير المألوفة لتحسين المهارات لديّ.
26	أنتقد الأفكار الغير الصحيحة لدى اللاعبين في سبيل الوصول الى الحل في جميع مواقف التدريب عن طريق المناقشة.
27	أمتلك القدرة على التكيف والتهيئة مع كافة الظروف والمواقف للعب المختلفة أثناء المباريات وإستيعابها.
28	أعيش بسهولة مع زملائي الذين هم في مستويات إجتماعيه وثقافية مختلفة.
29	أقبل توجيهات مدربي كرة القدم وأبق دائماً على إتصال معهم.
30	أدخل في نقاش مع من لديهم الخبرة في كرة القدم أكثر مني.
31	لدي القدرة على الإندماج وإكمال المباراة في أي مركز لو تتطلب الأمر ذلك.
32	من المستحسن أن يجاري اللاعب زملائه اللاعبين في الفريق عاداتهم وتقاليدهم بغض النظر عن هذه العادات.
33	حياة لاعبي كرة القدم ومستوى إنجازاتهم تجذبني وتثير دافعتي لتحسين أدائي.
34	أميل الى رأي الأغلبية في معظم الموضوعات التي يناقشها أفراد الفريق.
35	أستطيع إبتكار تمارين جديدة تساعدني في تعلم المهارات وخاصة الصعبة والمرعبة.
36	أقضي وقتاً طويلاً في التفكير بخطط اللعب وأقارنها بالخطط السابقة.
37	أنا بحاجة الى التدريب على الأسترخاء لأنمي قابليتي الخطئية.
38	أشعر بأن ممارسة التدريب الشاق هو الأساس للفوز بالمباريات.
39	أقضي وقتاً طويلاً لتحليل مباراة الفريق المنافس قبل اللعب معهم للوصول الى أفضلها.
40	أطرح كثير من الأسئلة التي تحقق الوصول الى خطط لعب جديدة.
41	أحياناً أتحمس للعب الفردي بشكل كبير.
42	إذا كونت رأي أو أسلوباً أو طريقة حول تعلم مهارة من مهارات كرة القدم لايهمني لو خالفني اللاعبون الآخرون.
43	أرغب في ممارسة كرة القدم والمتابعة بشكل دوري ومستمر.
44	أحب البرامج التعليمية والتدريبية المميزة في لعبة كرة القدم.
45	أمتلك قدرة عالية في التعرف على اللاعبين المبدعين في الفريق.

46	أستطيع أن أحل مشاكلي إذا ما إتبعت طريقة منطقية مندرجة.
47	أقضي وقتاً طويلاً في التفكير العميق لأنه يساعدي في حل الكثير من مشكلاتي.
48	عند حدوث مشكلة مع المدرب أحاول تجاوز كل الخلافات بمجرد بدء اللعب.
49	استطيع أن أتحمّل المشكلات لفترات زمنية طويلة.
50	أتأني في تنظيم المعلومات التي أجمعها لإخراجها بأحسن صورة ممكنة.
51	أحياناً أقع في المشكلات بسبب حب الاستطلاع للمواضيع.
52	أعتمد على أحاسيسي الداخلية وتخميناتي في الصح والخطأ عندما أكون في طور الوصول لحل المشكلة.
53	عندما احس بوجود مشكلة فأنني أبدأ العمل بحل المشكلة.
54	يملك اللاعبون إمكانية الأحساس بالمشكلات التي تواجههم والخاصة بعملهم في داخل الفريق.
55	متى توليت العمل في مشروع ما، فأنني اسعى بجد للنجاح فيه والتخلص من العقبات.
56	أستطيع أن أحل الكثير من المشاكل التي تواجهني في الحياة.
57	أمل في الحصول على جميع التساؤلات التي تدور في ذهني.
58	لا أتخلّى عن أهدافي في الحياة بالرغم من المشاكل الاقتصادية والسياسية والاجتماعية التي تواجهني.
59	أحاول أن أسيطر على ضبط إنفعالاتي أثناء التفوق على الفريق المنافس.

الملحق (2)

اسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم حول تسلسل وصلاحيّة فقرات أبعاد التفكير الابداعي

ت	الاسم والدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي- كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت - صلاح الدين
2	أ.د. صادق خالد الحايك	المناهج والتدريس - كرة اليد	كلية التربية الرياضية - الجامعة الاردنية ، عمان
3	أ.د. فالح جعاز شلش	القياس والتقويم- كرة اليد	فاكلتي التربية- جامعة سوران- أربيل
	أ.د. صفاءالدين طه محمد علي	علم التدريب الرياضي- ساحة والميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل
5	أ.د. شتوبو عبدالله ملا طاهر	الأرشاد التربوي والنفسي	كلية التربية للعلوم الانسانية- قسم التربية وعلم النفس -جامعة صلاح الدين- أربيل
6	أ.د. أ.د. حازم علوان	علم النفس الرياضي- كرة اليد	سكول التربية الرياضية-جامعة كوية

7	أ.د هاشم أحمد سليمان	الأختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل
8	أ.د. عمر ياسين جباري	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس- جامعة صلاح الدين- أربيل
9	أ.د. عضية عباس علي	علم النفس الرياضي- كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل
10	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي- كرة القدم	جامعة الموصل-كلية التربية الاساسية- الموصل
11	أ.د مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة كركوك
12	أ.د. شتوبو شمس الدين سليمان حكمت	القياس والتقويم	كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس - جامعة صلاح الدين- أربيل
13	أ.د. ريزان علي أبراهيم	علم النفس العام	كلية التربية للعلوم الانسانية- قسم التربية وعلم النفس- جامعة صلاح الدين- أربيل
14	أ.م.د. ثالان قادر رسول	علم النفس الرياضي- كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل
15	أ.م.د. علي حسين علي روزبياني	علم النفس الرياضي- كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل
16	أ.م.د. وعد محمد نجاه صبري	طرائق تدريس الفيزياء	كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس- جامعة صلاح الدين- أربيل
17	م. د. أسيل اسحاق بتو	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس - جامعة صلاح الدين- أربيل

تأثير منهج تدريبي للتحمل الخاص في عدد من القدرات البدنية و مستوى الأداء المهاري
والبدني لجهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال

م.م زياد طارق زيدان

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

E – mail : zaid.t.al1968@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة الدراسة إلى :

- إعداد منهج تدريبي للتحمل الخاص لجهاز العقلة للاعبين الجمناستك فئة الناشئين .
 - الكشف عن أثر المنهج التدريبي للتحمل الخاص في تطوير عدد من القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والبدني لجهاز العقلة.
- وأفترض الباحث :

_ توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والبدني على جهاز العقلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

_ توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري والبدني على جهاز العقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1. احدث المنهج الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في القدرات البدنية التي تناولها البحث جميعاً.
2. احدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والظهر، مطاولة القوة للذراعين والرجلين)، وغير معنوي في (القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للبطن).

The Effect of Trainig program for Special Endurances in Some phecical Abilities and Level of skill performance and physical on the Horizontal Bar in Mens Artistic Gymnastics

Asst.Inst Zeyad Tareg Zaidan

University of Mosul

Abstract

The study aims as expounding to
_ develop training program to improve special endurances on the horizontal bar Gymnastic jouniors _ Discovering the Effect of Training program in improve some elements of physical fitness endurances and level of skill performance and physical on the horizontal bar.

The researcher hypotheses:

_ Number of significant differences exist between the pre- training and post –training test in number of physical fitness elements, endurances and level of skill performance and physical on the horizontal bar between the experimental and control groups in favor post- training test .

_ Number of signifi : differences exist in the number of physical fitness , endurances and level of skill performance on the horizontal bar between the experimental and control groups in favor post- training test

T The researcher concluded the following :

1. The proposed method that was carried out by the experimental group showed significant development in all elements of physical fitness covered by the study .
2. The training method prepared by the researcher and carried out by the control group showed significant development in the elements of physical fitness (speed characterized strength for the arms and abdomen , endurance of arms and abdomen) and non-significant development in the rest of the physical characteristics covered by the study .
3. The training method prepared by the researcher and carried out by the experimental group showed significant development compared to the control group in the elements of physical fitness (arm boost strength ,speed characterized strength for the arms , legs and back flexibility of shoulders and spine) and non-significant development in the rest of the physical characteristics (speed characterized strengthen , and endurance of abdomen) .

المقدمة وأهمية البحث : 1-1

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتطورة والمتقدمة هدفا يسعى إليه جميع الرياضيين في الدول إذ أصبحت هذه الانجازات دليلاً على رقي الشعوب وتطورها لما لها من مردود حضاري واجتماعي متقدم وهذا يتطلب الإعداد المتكامل الذي يأخذ بعين الاعتبار الكثير من الجوانب التي تسهم في وصول اللاعبين إلى المستوى المتميز ويعد جهاز العقلة من الأجهزة التي تحتاج إلى قوة خاصة عند أداء المهارات الحركية.

ويعد تحمل الأداء المهاري من أهم مكونات التحمل الخاص ويؤكد المختصين في المجال الرياضي (علاوي، 1979، 206) (علاوي ورضوان، 1982، 129) على انه من أهم الدعائم الرئيسة لأداء المهارة الرياضية إذ يشكل قاسماً مشتركاً مع القدرات البدنية في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد بدون تعب بل وبفاعلية تحت ظروف المنافسة وذلك من خلال شدة التدريب وحجمه والاستمرارية فيه مع الأخذ بما ذكره (Watson, 115, 1983) بأنه لتحسين التحمل الخاص يجب ان يتشابه التدريب قدر الإمكان مع طبيعة النشاط الممارس وأكد كل من (Barry, 1979, 11) و (Hoax, 1982, 11) بأن تكرار الأداء على أجهزة الجمناستيك يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب لان التدريب على صورة النشاط نفسه يعد أفضل الطرق للارتقاء بمستوى الجمناستيك.

ويلعب التحمل الخاص إلى جانب القدرات البدنية الأخرى دوراً مهماً للوصول إلى أعلى مستوى مهاري مطلوب وخاصة بعد إدخال مهارات صعبة ومركبة خلال الأداء، فضلاً عن التعديلات في القانون الدولي للجمناستيك بجعل الدرجة البدء (Start Value) للتقييم مفتوحة (حسب قيمة الصعوبة)، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالقدرات البدنية والمتطلبات الخاصة التي تعد المؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الجمناستيك.

إن الأداء المهاري الجيد يتحقق من خلال تحقيق التوافق بين القدرات البدنية لذا فإن تدريب التحمل يصبح الأداة الوحيدة للوصول إلى المستوى المتقدم في الجمناستيك ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع منهج تدريبي لتطوير التحمل الخاص وتأثيره على مستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث بوصفه مدرباً للمنتخب الوطني ولاعباً سابقاً وحكماً ومدرساً لفعالية الجمناستك فضلاً عن مراجعة الدراسات السابقة وجد أنها لم تتناول موضوع التحمل الخاص في تطوير القدرات البدنية على جهاز العقلة . من هنا تكمن مشكلة البحث باستخدام تمارين التحمل الخاص في مجال الجمناستك ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري بشقيه (الفني _ والشكلي الجمالي) على جهاز العقلة .

3-1 هدفاً البحث :

1-3-1 إعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل الخاص لجهاز العقلة للاعبين الجمناستك فئة الناشئين .

2-3-1 الكشف عن أثر المنهج التدريبي في تطوير عدد من القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والبدني لجهاز العقلة.

4-1 فرضاً البحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والبدني على جهاز العقلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري والبدني على جهاز العقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة نينوى فئة (11 - 15) سنة للجمناستك.

2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2014/2/8 ولغاية 2014/4/9

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للجمناستك في نادي الفتوة في محافظة نينوى.

6-1 المصطلحات الواردة في البحث :

1-6-1 التحمل الخاص:

هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء (حماد، 1998، 107).

2-6-1 مستوى الأداء المهاري:

هو المستوى الذي يؤدي به اللاعب السلسلة الحركية على الجهاز في المنافسة او المسابقة أو البطولة مترجمة إلى درجات. (الغزوي والجناي، 2005، 15)

2- الإطار النظري :

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التحمل الخاص

للتحمل الخاص دور كبير وفعال في الانجازات الرياضية كافة لأنه يتعلق بنوع الفعالية الرياضية ومدى الاحتياج لها ليتمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء، وتظهر أهمية التحمل الخاص على أساس علاقته بنوع التخصص للفعاليات الرياضية.

ويشير (البشتاوي، والخواجة، 2005) على إن التحمل الخاص هو "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد" ويجب ان يتفق التحمل الخاص مع:

- طبيعة مكونات اللعبة.

- الاتجاه الحركي للمهارة أو اللعبة. (البشتاوي ، والخواجة ، 2005، 349)

من خلال الاستعراض لمفاهيم التحمل الخاص التي تطرق إليها العلماء والمختصون نستخلص ضرورة توفر صفة التحمل الخاص عند لاعبي الجمناستك بدرجة تمكنهم من السيطرة على تعلم مهارات الجمناستك وتحسين مستوى أدائها وتطويرها، ويرى الباحث بأن التحمل الخاص يعد من أكثر القدرات البدنية تأثيراً على لاعب الجمناستك فهو الذي يساعد في الوصول إلى المستوى العالي في أداء المهارات الصعبة وإتقان فن الأداء على مختلف أجهزة الجمناستك.

2-1-2 أنواع التحمل الخاص

ذكر كل من (عبد الفتاح وسيد، 1993، 17)، (حماد، 1998، 107)، (عبد لخالق، 1980،

119) أن التحمل الخاص يقسم إلى الأنواع الرئيسية الآتية:

- تحمل السرعة.

- تحمل القوة.

- تحمل العمل أو الأداء.

- تحمل التوتر العضلي الثابت.

2-1-3 تحمل السرعة

عرف (عبد لخالق، 1980) تحمل السرعة بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاحتفاظ بسرعة الحركة تحت ظروف العمل المستمر أو بمعنى آخر القدرة على الاستمرار في العمل تحت متطلبات نشاط الرياضي بالتوقيت العالي من السرعة". (عبد لخالق، 1980، 118)

2-1-4 تحمل القوة)

أما (حماد، 2001) فقد عرفه بأنه "القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة". (حماد، 2001، 170)

2-1-5 الأداء المهاري في الجمناستك

يعد الأداء المهاري في رياضة الجمناستك العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز لذلك نلمس الاهتمام الكبير من المدربين في اختيار الطرائق والأساليب التي من شأنها ان ترفع مستوى الأداء المهاري. وتلعب القدرات البدنية الخاصة دوراً بارزاً في تطوير المهارة الحركية. يعرف الأداء المهاري بأنه "تنفيذ بقواعد وأسس ميكانيكية مع التأكيد على الأداء الشكلي الفائق" وينبثق من الأداء المهاري في رياضة الجمناستك أسلوب الأداء ويعبر عنه بأنه "الخواص الذاتية للاعب التي تظهر في أدائه المهاري بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء الفني". (شحاتة، 2003، 17-30)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (الخابوري 2009) :

اثر استخدام تمارين التحمل الخاص في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحمل ومستوى الأداء المهاري في بعض أجهزة الجمناستك.

هدفت الدراسة إلى:

- اثر استخدام تمارين التحمل الخاص في بعض من عناصر اللياقة البدنية وتحمل ومستوى الأداء المهاري على أجهزة (حصان المقابض والحلق والمتوازي) للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- دلالة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحمل ومستوى الأداء المهاري على أجهزة (حصان المقابض والحلق والمتوازي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي . تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستك فئة الفتيان للأعمار (8 - 10) سنوات، ، أما عينة البحث فقد تكونت من (10) لاعبين، وقد قسمت عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (5) لاعبين لكل مجموعة .

أستنتج الباحث النتائج الآتية .

- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري .
- وقد أستعان الباحث بهاتين الدراستين من اجل معرفة إجراءات البحث من حيث التمرينات وتصميم المنهاج والعينة وأدوات البحث فضلاً عن الوسائل الإحصائية.

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

- تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستك فئة الناشئين للأعمار (11 - 15) سنة، والبالغ عددهم (15) لاعباً، أما عينة البحث فقد تكونت من (12) لاعبين، وقد قسمت عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة اذ مثلت عينة البحث (40%) من مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع البيانات :

- الاختبارات والمقاييس .
- الاستبيان .

3-4 التكافؤ بين مجموعتي البحث

تم التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق متغيرات العمر والطول والكتلة وتكافؤ بعض القدرات البدنية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة والجدول الآتي يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة والتكافؤ لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	
	±ع	14,5	±ع	س			
0,62	0,35	14,8	0,22	14,6	لأقرب شهر	المتغيرات العمر	
0,71	2,06	48	2,36	149	سم	الطول	
0,63	2,80	0,41	2,16	49	كغم	الكتلة	
0,24	0,50	3,65	0,49	4,05	م	للذراعين	القوة الانفجارية
0,46	1,30	10,45	0,81	10,85	تكرار	للذراعين	القوة المميزة
0,40	0,55	8,75	1,25	9,2	تكرار	للطن	بالسرعة

1,51	0,57	11,45	0,60	12,2	تكرار	للظهر	
0,23	0,58	11,45	0,25	11,60	م	للرجلين	
1,32	1,30	15,2	1,5	17	تكرار	للذراعين	مطاولة القوة
1,71	1,15	10,75	1,55	12,4	تكرار	للرجلين	
1,15	4,80	165	10,11	175	تكرار	للبن	
0,15	0,51	10,11	0,24	10,15	درجة		مستوى الاداء المهاري

- معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = (2,23)

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوية (0.05) التي بلغت (2,23) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ هاتين المجموعتين.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

ولغرض الحصول على الاختبارات الملائمة قام الباحث باستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات العلوم الرياضية المختلفة والجمناستك. ووزع استمارات الاستبيان على السادة الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات التي لها علاقة بالبحث، وأهم هذه القدرات التي رشحت حسب اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين هي :

- القوة الانفجارية للذراعين .
- القوة المميزة بالسرعة (للذراعين ، البن ، الظهر) .
- مطاولة القوة (للذراعين ،الرجلين ، البن) .

3-5-1 اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث

1- القوة الانفجارية

- الذراعين: من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (3 كغم) من فوق الرأس.
(عبد الجبار وبسطويسي، 1987، 431-432)

2- القوة المميزة بالسرعة

- الذراعين: من وضع الاستناد على المتوازي الواطئ ثني ومد الذراعين أقصى عدد لمدة (10) ثوان. (حسانين، 1995، 310)

- البن: الجلوس من وضع الرقود من وضع ثني الركبتين نصفاً أقصى عدد لمدة (10) ثوان.
(علاوي ورضوان، 1994، 48)

- الظهر: من وضع الانبطاح على الأرض رفع وخفض الجذع إلى الأعلى أقصى عدد لمدة (10) ثوان. (حسين والعنبيكي، 1988، 89).
- الرجلين: من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للامام لاقصى مسافة لمدة (10) ثوان. (عبدالجبار واحمد، 1987، 310)

3- مطاولة القوة

- الذراعين: رقود مواجهة عقلة منخفضة ثني الذراعين لرفع الظهر والورك عن الأرض أقصى عدد من المرات. (برهم، 1995، 511).
- الرجلين: الوقوف. اليدين على الكتفين الوثب بفتح الرجلين والهبوط على الأرض مع بقاء المسطبة بين الرجلين. أقصى عدد من المرات. (برهم، 1995، 501)
- البطن: الجلوس من وضع الرقود من وضع ثني الركبتين لمس الركبتين بالتبادل أقصى عدد من المرات. (أبو زيد، 2005، 396)

3-5-2 اختبار مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة

لغرض الحصول على مستوى الأداء المهاري لعينة البحث على جهاز العقلة استعان الباحث بعملية تقويم مستوى الأداء المهاري بمجموعة من المحكمين المعتمدين الذين يمثلون حملة الشارة التحكيمية الدولية* بتقويم مستوى الأداء المهاري للسلاسل الحركية وفق القانون الدولي للجمناستك على جهاز العقلة لكل لاعبي عينة البحث وفق متطلبات السلسلة الاختيارية وقد تم اخذ متوسط الدرجات بين الحكام بالنسبة للمجموعتين التجريبيية والضابطة.

3-5-3 تمارين التحمل الخاص المقترحة على جهاز العقلة (سلاسل)

1. (سلسلة رقم 1) كب - دورات عظمى خلفية - شتالدر - نصف لفة للدورات العظمى الأمامية- تبديل للدورات العظمى الخلفية - الهبوط قلبه هوائية مستقيمة خلفية .
2. (سلسلة رقم 2) من التعلق مرجحة سفلية فيلجية للوقوف على اليدين (كب الخطف) - دورات عظمى خلفية - نصف لفة للدورات العظمى الأمامية - اندو- اللف 360 درجة- تبديل للدورات الخلفية - الهبوط قلبه خلفية مستقيمة مع لفة كاملة حول المحور الطولي (360) .
3. (سلسلة رقم 3) كب الخطف - دورات عظمى خلفية - نصف لفة للدورات العظمى الأمامية - اندو- تبديل للدورات العظمى الخلفية- الهبوط قلبتين هوائيتين خلفيتين مكورتين.

3-6 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (التجربة القبليّة البعدية على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، (الشافعي ومرسي، 1999، 83). ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	اختبار قبلي	متغير تجريبي	اختبار بعدي
مجموعة تجريبية	T	T	T
مجموعة ضابطة	T		T

1

3-7 المنهاج التدريبي

قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان من المنهاج التدريبي المقترح، على عدد من الخبراء وذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجمناستيك، وبعد الاستناد على مصادر علم التدريب الرياضي والأخذ بأراء الخبراء وذوي الاختصاص اعد الباحث منهاجاً تدريبياً مستخدماً طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة وقد استخدم مجموعة من تمارين التحمل الخاص على جهاز العقلة فضلاً عن مجموعة من التمارين البدنية . أستغرق المنهاج التدريبي (9) أسابيع وواقع (3) دورات متوسطة كل دورة متوسطة تحتوي على (3) دورات صغيرة وكل دورة صغيرة تحتوي على (3) وحدات تدريبية وقد حرص الباحث على تنظيم الوحدات التدريبية بظروف مشابهة لإعطاء فرص متشابهة لمجموعتي البحث .

3-8 التجربة الرئيسة للبحث

قسم الباحث التجربة الرئيسة للبحث الى:

3-8-1 الاختبارات القبليّة

الحكام حملة الشارة الدولية الذين قاموا بتقويم مستوى الاداء المهاري لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي

- عبد الكريم مرعي حسن

- حيدر غازي اسماعيل

- سالم ياسين يونس

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث إذ تم إجراء هذه الاختبارات على مدى يومين وكما يأتي:

اليوم الأول بتاريخ 2014/2/5 أجرى الباحث اختبارات القدرات البدنية .

أما اليوم الثاني بتاريخ 6 / 2 / 2014 تم إجراء اختبارات مستوى الأداء المهاري.

وقد اعتمد الباحث اختبار مستوى الأداء المهاري لغرض تجانس وتكافؤ عينة البحث كاختبار قبلي لأفراد العينة.

3-8-2 تنفيذ المنهاج التدريبي

نفذ المنهاج التدريبي المقترح من قبل المجموعة التجريبية وللفترة الواقعة من 8 / 2 / 2014 ولغاية 9 / 4 / 2014 بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة باستخدام تمارين التحمل الخاص على جهاز العقلة وتمرين الشد لأجزاء الجسم والتمارين البدنية، بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج الذي أعده المدرب وللفترة ذاتها.

3-8-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث إذ تم إجراء هذه الاختبارات على مدى يومين وكما يأتي:

اليوم الأول بتاريخ 2014/4/12 أجرى الباحث اختبارات القدرات البدنية.

أما اليوم الثاني بتاريخ 2014/4/13 تم إجراء اختبارات مستوى الأداء المهاري .

وقد حرص الباحث على أن تكون لجنة التقويم للاختبارات البعدية هي نفسها في الاختبارات القبلية وبنفس ترتيب الاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها والوقت المحدد لأفراد عينة البحث جميعاً.

المعالجة الاحصائية :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار t للعينات المستقلة.

4- اختبار t للعينات المرتبطة. (التكريتي والعبدي، 1996، 101-103)

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين

التجريبية والضابطة

4-1-1 عرض نتائج الفروق في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	±ع	س	±ع	س			
5,85	1,26	5,72	0,49	4,05	م	للذراعين	القوة الانفجارية
4,70	1,59	13,65	0,81	10,85	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
4,61	0,83	10	1,25	9,2	تكرار	للطن	
6,53	1,20	14,50	0,60	12,2	تكرار	للظهر	
11,90	0,51	14,60	0,25	11,60	م	للرجلين	
4,51	1,78	21,42	1,50	17	تكرار	للذراعين	مطابقة القوة
5,58	2,40	18,20	1,55	12,4	تكرار	للرجلين	
8,47	5,92	238	10,11	175	تكرار	للطن	
8,47	0,50	11,22	0,24	10,15	درجة	مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة	

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = (2.57)

4-1-2 عرض نتائج الفروق في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري

بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابط .

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	±ع	س	±ع	س			
0,40	0,50	3,56	0,50	3,65	م	للذراعين	القوة الانفجارية
6,57	0,80	12,06	1,30	10,45	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
2,94	0,85	9,20	0,55	8,75	تكرار	للطن	
1,95	1,07	12	0,57	11,45	تكرار	للظهر	
1,80	1,50	11,95	0,58	11,45	م	للرجلين	

3,84	1,60	17	1,30	15,2	تكرار	للذراعين	مطاوله القوة
2,10	1,52	12,20	1,15	10,75	تكرار	للرجلين	
9,46	11,25	216	4,80	165	تكرار	للبطن	
0,29	0,47	10,25	0,51	10,11	درجة	مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة	

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = (2,57)

3-1-4 عرض نتائج الفروق في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	±ع	س	±ع	س		للذراعين	القوة الانفجارية
2,98	0,50	3,56	1,26	5,72	م	للذراعين	القوة الانفجارية
2,95	0,80	12,06	1,59	13,65	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
1,88	0,85	9,20	0,83	10	تكرار	للبطن	
3,75	1,07	12	1,20	14,50	تكرار	للظهر	
3,15	1,50	11,95	0,51	14,60	م	للرجلين	مطاوله القوة
2,84	1,60	17	1,78	21,42	تكرار	للذراعين	
4,22	1,52	12,20	2,40	18,20	تكرار	للرجلين	
2,04	11,25	216	5,92	238	تكرار	للبطن	مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة
3,23	0,47	10,25	0,50	11,22	درجة		

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = (2,23)

4-1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج المبينة في الجداول (2,3,4) فقد أظهرت تفوق جميع القدرات البدنية الخاصة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية عندما تم مقارنتها بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير محتوى المنهاج التدريبي باستخدام التمارين البدنية والمهارية الخاصة والتي تم تنفيذها بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة والتي امتازت بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض الشدة وبالتالي زيادة تكرار التمارين والتي تتناسب مع قدرة اللاعب من ناحية العمر التي يمر بها ويذكر (ألريضي، 2001) بأن "التدريب الفترتي منخفض الشدة يطور التحمل ومطاوله القوة، وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جيدة يسعى المدرب الوصول لها وهي القدرة على التكيف لحمل التدريب الواقع على اللاعب وتعطي مجالاً

للاعب لزيادة حجم التمرين والمنتاسبة مع قدرات اللاعب" (الريضي، 2000، 216). الذي كان له الأثر البالغ في تحسين القدرات البدنية وتطويرها.

ويشير كل من (ألدومي، 1998) و(Lamb, 1984) إلى أن "مبدأ الخصوصية في التدريب يعنى اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس).

(ألدومي، 1998، 72) و(Lamb, 1984, 29)

ويذهب الباحث على ما اتفق عليه الباحثين والعلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الركائز الأساسية لنجاح أي منهاج تدريبي والذي بدوره يعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة التي يمتلكها اللاعبون وفقاً لخصوصية اللعبة الممارسة فضلاً عن تطورهم في الصفة الاقتصادية للحركة إلى اقل مستوى من الطاقة المبذولة لأداء عمل معين.

كما إن لتمرين الشد التي تضمنها المنهاج التدريبي الأثر البالغ في تطوير قوة عضلات الكتفين والساعدين إضافة إلى العضلات الظهرية وكذلك عضلات الرجلين فضلاً عن مساعدتها في الأمان من الإصابات وتساعد في تطوير العديد من المهارات الحركية الجمناستيكية على الأجهزة المختلفة، ويؤكد (جاسر، 2000) في ذلك بأنه "تعد تمارين الشد من التمارين الأساسية في الجمناستك لأنها تساعد على الوقاية من الإصابات وتؤدي إلى إتقان المهارة بشكل كامل" (جاسر، 2000، 119)، والذي انعكس بصورة ايجابية على كافة الحركات قيد البحث فضلاً عن حركات القوة وتحسين الأداء على الأجهزة.

كما أن لفاعلية التمارين البدنية الخاصة المعدة من قبل الباحث من حيث التوظيف الفعال مع ما ذكرته المصادر وآراء السادة المختصين فضلاً عن خبرة الباحث بوصفه لاعبا ومدربا وحكما ومدرسا في هذا المجال، إذ تعامل أفراد المجموعة التجريبية مع هذه التمارين وفق الأزمنة المحددة لها، إذ كانت ملائمة من حيث المستوى والجنس والعمر وبذلك حققوا متطلبات التخصص دون التعب وبفاعلية تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة تقريباً وذلك من خلال زيادة شدتها وحجمها والاستمرار فيها.

ويؤكد ذلك (Hooks, 1962) بهذا الصدد إذ أن تكرار الأداء على أجهزة الجمناستك سوف يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب، لان التدريب على صورة النشاط نفسه يعد أفضل الطرائق للارتقاء بالمستوى" (Hooks, 1962, 11). وهذا ما تحقق في أثناء تنفيذ التمارين البدنية الخاصة والمشابهة من حيث الأداء والتكرار للمهارات الحركية على جهاز العقلة .

ويرى الباحث إن تفوق المجموعة التجريبية ومقارنة بالمجموعة الضابطة فضلاً عن الاختبار البعدي يعود إلى إسهام عامل وهو تمارين التحمل الخاص التي تضمنت قسمين أساسيين في التنفيذ وهما التمارين (البدينية والمهارية) إذ يشير (Nilson and Clamy, 1972) إلى أن "القوة العضلية لها علاقة بمطاوله القوة إذ بزيادة القوة سوف يسمح للعضلة من أداء تكرارات اكبر من التي كانت تستطيع العضلة أدائها قبل تطوير القوة". (Nilson and Clamy, 1972, 143)

كما أكد الباحث على القدرات البدنية الخاصة في ضوء خصائص ومميزات لعبة الجمناستك إذ يؤكد (Arnold, 1981) بأنه "يجب أن يشمل المنهاج التدريبي أجزاء الجسم كافة من قوة عضلات الذراعين والبطن والظهر والساقين لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة للاعبي الجمناستك". (Arnold, 1981, 113)

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين وعضلات الظهر فضلاً عن عضلات الرجلين إلى فاعلية التمارين البدنية والمهارية المستخدمة في المنهاج التدريبي. إذ تميزت هذه التمارين بالطابع السريع ودرجة الأداء الحركي فكلما أدت الحركة بسرعة وقوة أمكننا الحصول على زخم كبير من جزء لآخر. إذ أن مهارات الجمناستك تتميز بمسارات حركية وحيدة ومركبة وكذلك النقل الحركي لأجزاء الجسم بعضها للبعض الآخر وفي مثل هذه الحركات يكون الزمن المتاح لتأثير عمل القوة محدداً، بمعنى أن كلما زادت قوة وسرعة تنفيذ هذه الحركات زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة من احد أجزاء الجسم إلى الجزء الأخر. (شحاتة، 1992، 400)

أما المحور الثاني والذي تمثل في تفوق نتائج مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية في كافة الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبليية فضلاً عن المجموعة الضابطة. ويعزو الباحث ذلك إلى تمرينات التحمل العضلي الخاص كان لها التأثير الفعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن اللياقة الحركية وتنفيذ الحركات المركبة مما يتيح للاعبين القيام بتحقيق الأداء المهاري بدون إرهاق بل وفاعلية تحت ظروف المنافسة لان تكرار الأداء على أجهزة الجمناستك يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب (Hoaks, 1962, 11) فضلاً عن احتواء المنهاج التدريبي الشامل في تنفيذه للتمارين البدنية الخاصة والمهارية والمعتمدة على أزمان التدريب الفترتي المنخفض الشدة الأثر الفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية

كما جاء تأكيد الباحث على حركات القوة المميزة بالتحمل كونها جزءاً مهماً من متطلبات التقييم على جهاز العقلة إذ لا بد للاعب أن يؤدي أكثر من حركة قوة على الجهاز ليحصل على أعلى الدرجات في التقييم النهائي لمستوى الأداء على الجهاز وكونها جزءاً من المتطلبات الخاصة. فكان لعمل قوة الانسجام ما بين التمارين البدنية والمتطلبات الخاصة مجتمعة في تمارين التحمل العضلي الخاص ومن ثم أمكن اللاعبين من أداء السلسلة الحركية بمستوى عالٍ حقق هدف البحث ويشير (James, 2001) إلى "ضرورة الانسجام ما بين تدريبات القوة الخاصة مع المتطلبات الخاصة في الجمناستك وذلك من أجل أفضل أداء مهاري في الجمناستك". (James, 2001,3) وأكدها (Buhrle, Wernner, 1984) بأنه "يجب أن تتدمج تدريبات القوة مع المهارات الحركية في الجمناستك".

(Buhrle and Wernner, 1984, 5)

كذلك تطور مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية الناتج من تأثير القوة الانفجارية للذراعين إذ يؤكد (احمد وعلي، 1991) بأن "أهم مميزات القوة الانفجارية هو أن يزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل أسرع خلال مدى الحركة في المفصل ولكل أقسام الحركة (احمد وعلي، 1991، 114) وهذا ما انعكس على كافة المهارات الحركية على جهاز العقلة.

إضافة إلى ذلك أن معظم التمارين على جهاز العقلة تميزت بالشد في الأداء إذ لعب دوراً مهماً في تحسين الأوضاع الجيدة للمهارات الحركية والوصول إلى الأداء المتقن الذي قلل من الخصومات، ويرى الباحث سبب ذلك هو ارتباط تنمية التحمل الخاص بالمرونة فضلاً عن ارتباطه بالمدى الحركي للمفصل المشترك في الأداء إذ أكد (Readhead, 2000) أنه "من المرغوب به علمياً أن تكون لحركة لاعب الجمناستك مدى كبير في كل المفاصل لمواجهة تعلم جميع الحركات التي تتطلب ذلك للسماح للأداء الجمالي الحركي السيطرة على أدائه". (Readhead, 2000, 139).

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1. احدث المنهاج الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في القدرات البدنية التي تناولها البحث جميعاً.
 2. احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والظهر، مطاولة القوة للذراعين والرجلين)، وغير معنوي في (القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للبطن).
 3. احدث المنهاج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في مستوى الاداء المهاري على جهاز (العقلة) .
- 5- 2 التوصيات :
- استخدام المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التدريبية في تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري .
 - التأكيد على تدريبات التحمل الخاص بوصفها النواة الحقيقية لأجهزة الجمناستيك الفني .

المصادر :

1. ابو زيد، عمادالدين عباس (2005): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية.
2. احمد، بسطويسي (1999): اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. احمد، عبدالعزيز، وعلي، ناريمان محمد (1991): التدريب الرياضي – تدريب الاثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. برهم، عبدالمنعم سليمان (1995): موسوعة الجباز العصرية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان – الاردن.
5. البساطي، امر الله احمد (1998): قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
6. البشتاوي، مهند حسين، والخواج، احمد ابراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان – الاردن.
7. التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدمات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
8. جاسر، احمد (2000): الجباز دليل المدرب والرياضي، شعاع للنشر والعلوم، سوريا.
9. حسانين، محمد صبحي (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. حسين، قاسم حسن، والعنكي، منصور جميل (1988): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
11. حماد، مفتي ابراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

12. حماد، مفتي ابراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. الربضي، كمال جميل (2000): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان.
14. الشافعي، حسن احمد، ومرسي، سوزان احمد علي (1999): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
15. شحاتة، محمد ابراهيم (1993): دليل الجمباز، دار المعارف، الاسكندرية - مصر.
16. عبدالجبار، قيس ناجي، واحمد، بسطويسي (1987): الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
17. عبدالخالق، عصام (1980): التدريب نظريات وتطبيقات، ط4، دار المعارف، القاهرة.
18. عبدالفتاح، ابو العلا احمد، وسيد، محمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. العزاوي، صالح مجيد، والجنابي، احمد توفيق (2005): القانون الدولي للجمناستك اضافات (2008-2005)، بغداد.
20. علاوي، محمد حسن (1979): علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة.
21. علاوي، محمد حسن، واحمد، نصر الدين (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
22. علاوي، محمد حسن، ورضوان، نصر الدين (1994): اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
23. القدومي، عبدالناصر (1998): دراسة مقارنة بين استخدام البلومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة جامعة النجاح للابحاث، العدد (12).

المصادر الأجنبية

24. Arnold. E, stocks. B. (1981): "men's Gymnastics", Py publishing Ltd, westwork shire, Great Britain.
25. Barry, H. and Nelson (1979): Practical measurements for Evaluations in physical education, 3ed Burgess Publishing Company, Minneapolis, Men sota USA.
26. Bührle, M, and werrner, E. (1984): "The muscle hypertrophy training of the body builden", leistungs sport, Germany.
27. Hoaks, C (1962): "Application of weight Training to Athletics" Englewood chifts, w. d. Perntice Hall, Inc, U.S.A.
28. James, J, Major (2001): "Strenght Training Fundamentals Gymnastics Conditioning" University of Utah, Saltlik, Utah, Cnada.
29. Lamb., D. (1984): "Physiology of Exercise, Response and Adaptations", Macmillan publishing, Newyork, U.S.A.

الوحدة التدريبية الأولى من الدورة المتوسطة الأولى

الزمن الكلي للوحدة التدريبية	زمن الحمل الكلي	الشدة	زمن التمرين الكلي	زمن الراحة بين الممارسين	زمن الراحة بين التكرارات	عدد الممارسين	عدد التكرارات	فترة دوام التمرين (ثا)	التمارين المستخدمة	الأجهزة المستخدمة	محتوى نشاط الوحدة		
30,93 دقيقة	180 ثانية = 3 دقيقة	%60	180	—	60	1	3	20	سلسلة تحمل اداء حركي رقم (1)	جهاز العقلة	بدني مهاري		
	4 دقائق	راحة ايجابية اداء تمارين المرونة (الجال المطاطية) - شدة خفيفة											
	تمارين شد لأجزاء الجسم												
	635 ثانية = 10.58 دقيقة	%60	195	120	45	1	2	15	ثبات على شكل الصحن مع ثني الرجلين				
			195	120	45	1	2	15	الثبات بقوس				
			195	120	45	1	2	15	الضغط مستقياً				
			50	---	30	1	2	10	الضغط فتحاً للوقوف على اليدين				
	4 دقائق	راحة سلبية											
	التمارين البدنية											الممارسين العضلية المستخدمة	بدني
	681 ثانية = 11.35 دقيقة	%60	150	60	30	1	3	10	الانبطاح على المسطبة ونشر دمبلص (1.5كغم)	ذراعان واكتاف			
%60		168	60	36	1	3	12	تعلق على السلالم بزاوية 90°	بطن				
%60		168	60	36	1	3	12	مرحجة الرجلين خلفاً عالياً	ظهر				
%60		195	---	45	1	4	15	الوثب مع تبادل الهبوط على جانبي المسطبة	رجلين				

* زمن الراحة بين جهاز وآخر.

الوحدة التدريبية (13) من الدورة المتوسطة الثانية

الزمن الكلي للوحدة التدريبية	زمن الحمل الكلي	الشدة	زمن التعرین الكلي	زمن الراحة* بين المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	فترة لتمام التعرین (ثا)	التمارين المستخدمة	الأجهزة المستخدمة	محتوى نشاط الوحدة		
46.57 دقيقة	399 ثانية = 6.65 دقيقة	%70	399	—	57	1	6	19	سلسلة تحمل اداء حركي رقم (2)	جهاز العقلة	بدني مهاري		
	4 دقائق	راحة ايجابية اداء تمارين المرونة (الحوال المطاطية) - شدة خفيفة											
	تمارين شد لأجزاء الجسم												
	895 ثانية = 14.91 دقيقة	%70	320	60	60	1	4	20	ثبات على شكل الصحن مع مد الرجلين				
			190	60	30	1	4	10	الاستلقاء بشكل قوس				
			190	60	30	1	4	10	الضغط مستلقياً مع وضع الرجلين على الصندوق				
			195	---	45	1	4	15	الضغط ضمناً للوقوف على اليدين				
	4 دقائق	راحة سلبية											
	التمارين البدنية											المجاميع العضلية المستخدمة	بدني
	1021 ثانية = 17.01 دقيقة	%70	302	60	42	1	4	14	الارتكاز - ثني الذراعين ومدهما على المتوازي	ذراعان وكتاف			
%70		237	60	39	1	3	13	تعلق على السلالم رفع الرجلين ومرجتها لرسم ∞	بطن				
%70		302	60	42	1	4	14	مرجحة النسر	ظهر				
%70		180	---	60	1	3	20	الوثب اماماً بالقدمين والاستناد على اليدين	رجلين				

* زمن الراحة بين جهاز وآخر.

الوحدة التدريبية (24) من الدورة المتوسطة الثانية

الزمن الكلي للوحدة التدريبية	زمن العمل الكلي	الشدة	زمن التعرير الكلي	زمن الراحة بين المراجع	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	عدد التكرارات	فترة نواتم التعرير (ثا)	التمارين المستخدمة	الأجهزة المستخدمة	محتوى نشاط الوحدة		
27,39 دقيقة	364 ثانية = 6,06 دقيقة	%60	364	—	66	1	5	22	سلسلة تحمل اداء حركي رقم (3)	جهاز العقلة	بستاني مهاري		
	4 دقائق	راحة ايجابية اداء تمارين المرونة (الحوال المطاطية) - شدة خفيفة											
	تمارين شد لأجزاء الجسم												
	420 ثانية = 7 دقيقة	%60	120	60	36	1	2	12	ثبات الرجلين عالياً جانبياً				
			120	60	36	1	2	12	القفز والثبات بزاوية				
			120	60	36	1	2	12	الدفع مع انحناء الجسم				
			60	---	36	1	2	12	رفع الكعبين بالتناوب				
	4 دقائق	راحة سلبية											
	التمارين البدنية											المراجع العضلية المستخدمة	بستاني
	380 ثانية = 6,33 دقيقة	%60	110	60	30	1	2	10	المشي على اليدين	ذراعان واكتاف			
%60		110	60	30	1	2	10	تعلق على السلاالم بزواوية اقل من 90 ⁰ وثني الركبتين	بطن				
%60		110	60	30	1	2	10	مرجحة النسر	ظهر				
%60		50	---	30	1	2	10	الوثب اماماً وخلفاً لتعدية الكرة	رجلين				

* زمن الراحة بين جهاز وآخر.

اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز
لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

م.م عبدالرحمن ابراهيم عبدالكريم

أ.م.د سرمد احمد موسى

2018م

1439هـ

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة سامراء
الملخص

هدف البحث الى الاتي :

- التعرف على اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمجاميع البحث التجريبيّة الثلاث .
- التعرف على الفروق بين المجاميع التجريبيّة الثلاث لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

وافترض الباحثان ما ياتي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجاميع التجريبيّة الثلاث ولمصلحة الاختبارات البعديّة .
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجاميع التجريبيّة الثلاث في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (14-16) سنة والبالغ عددهم (30) لاعب ، اما عينة البحث فقد بلغت (21) لاعب تم توزيعهم عشوائيا على ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (7) لاعبين وحراس المرمى عدد (2) ، وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة) ، وتم التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر-الطول-الكتلة) وكذلك التحقق من التكافؤ بين مجاميع البحث في متغيرات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

وكذلك في الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم ، كما استخدم الباحثان (الاستبيان - الاختبارات والقياس- المقابلات الشخصية) كوسائل لجمع المعلومات .

وتضمن البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية موزعا على (4) وحدات تعليمية لكل مجموعة تجريبية ، واستغرق تنفيذ البرنامج اسبوعين بواقع (6) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد (وحدتين لكل مجموعة) ، وبدأ تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/2/1 لحين انتهائها بتاريخ 2018/2/14 .

واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية : النسبة المئوية-الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الالتواء-معامل الارتباط البسيط-اختبار(ت) للعينات المرتبطة-تحليل التباين باتجاه واحد (Anova) -اختبار اقل فرق معنوي (Lsd) .

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :

- لا سلوب جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد اثر ايجابي في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

- ان المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة جدولة الممارسة الموزعة بفترات الراحة الاطول نسبيا والتي تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (20ثا) وباستخدام جهاز مساعد تفوقت على المجموعتين (الاولى والثانية) بدلالة الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

واقترح الباحثان ما يأتي :

- استخدام جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مناسبة وباستخدام اجهزة مساعدة لما لها من اثر ايجابي في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

- تطبيق جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام اجهزة مساعدة على مهارات حركية وفئات عمرية اخرى لمعرفة اثر ذلك في تطوير الانجاز للمهارات الحركية في لعبة كرة القدم .

Abctract

The effect of scheduling the distributed practice at different rest periods using an auxiliary device to develop the achievement of the handling skills of junior football players

Assist. Prof. Sarmed Ahmed Musa
College of Physical Education and
Sports Sciences - University of Tikrit
2018 AD

Assist. Inst. Abdul Rahman Ibrahim
College of Physical Education and
Sports Sciences - University of samraa
1439 AH

The aims of this research at:

Identifying the effect of scheduling the distributed practice at different rest periods using an auxiliary device to develop the achievement of the handling skills of junior football players through the pretests and posttests and for the three experimental research groups.

Identifying the differences between the three experimental groups with regard to the effect of scheduling the practice distributed at different rest periods using an auxiliary device in developing the technical performance of the handling skills of junior football players.

The two researchers assumed that:

- There are statistically significant differences for the effect of the scheduling of the practice distributed at different rest periods using an auxiliary system to develop the achievement of the handling skills of junior football players through the pretests and posttests and for the three experimental research groups and In favor of the posttests.
- There are statistically significant differences between the results of the tests of the three experimental groups in developing the achievement of the handling skills of the junior football players.

The researchers used the experimental approach because it suits the nature of the research. The research community consists of the junior soccer players in Al-Malawiya School for football in Samarra, aged (14-16) years. The total number of players was (30). The sample of the research was (21) players were randomly distributed in three experimental groups (7) players for each group after excluding the questionnaire sample consisting of (7) players and also (2) goalkeepers. The experimental design, which is called "random equalizer design with the pretests and posttests". The homogeneity of the sample was checked in the context of the variables (Age- Height- Mass) as well as checking the equivalence between the research groups in the variables of some elements of physical fitness and mobility as well as in the achievement of the skill of handling football. The researchers also used (questionnaire - tests and measurement - scientific observation - interviews) as a means of collecting information.

The Tutorial included (12) educational units distributed over (4) educational units for each experimental group, and the implementation of the program took two weeks (6) units per week (2 units per group). The implementation of the main experiment started on 01/02/2018 and finished in 14/02/2018.

The researchers used the following statistical methods: Percentage - Arithmetic mean - Standard deviation - Coefficient of torsion - Simple correlation coefficient - (T) test of the associated samples - Anova analysis - The least significant difference test (Lsd).

The researchers concluded that:

- The scheduling of the practice distributed at different rest periods and the use of an auxiliary device have a positive effect in the development of the achievement of the handling skills of junior football players.

- The third experimental group that used the scheduling of the distributed practice with the relatively longer respites, which exceeds the practice time by (20s) and by using the auxiliary device, surpassed the two groups (first and second) in terms of the posttests in developing the achievement of the handling skills of the junior football players.

The researchers suggested the following:

- The use of the scheduling of the practice distributed with appropriate rest periods and the use of auxiliary devices because of their positive impact in the development of the achievement of the skill handling of junior football players.

- The application of the scheduling of the practice distributed at various rest periods and the use of auxiliary devices on the skills of mobility and on other age groups to see the impact of the development of the achievement of the motor skills football game.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعلم الحركي من بين العلوم الذي يخضع للبحث والتقصي من قبل الباحثين والمختصين لأهميته في تعلم وتطوير الحركات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة إذ إن أساس الوصول إلى المستوى المطلوب هو تعلم المهارات الحركية الخاصة بكل فعالية عن طريق ممارسة التمارين التي تخدم تلك الأهداف المهارية وتتماشى مع مستوى العينة ومتغيراتها للوصول إلى المستوى المطلوب بصورة سريعة ومؤثرة في نفس الوقت ، فالوصول بالمتعلم إلى حالة التعلم المؤثر هو الهدف الأساسي الذي يسعى إليه المعلم أو المدرب هو تعلم وتطوير مهارات الألعاب الرياضية وإتقانها ضمن وحدات تعليمية أو تدريبية متسلسلة ومتخصصة وجدولتها خلال الأسبوع والشهر والفصل أو الموسم ، على أن يتم تنظيم وترتيب وتبويب التمرينات بطرق علمية سليمة وبما يخدم الهدف من الوحدة التعليمية أو التدريبية⁽¹⁾.

ونتيجة لذلك ظهرت أساليب متنوعة لتعليم وتطوير المهارات في مجال التعلم الحركي ومنها جدولة الممارسة التي اعتمدت في تقسيماتها وتشعباتها على عدة مبادئ تحكم كل أسلوب لتمييزه عن غيره ، فاعتمدت جدولة الممارسة الموزعة في تنظيمها على فترات العمل إلى الراحة كمبدأ عند ممارسة تمارين هذا الأسلوب من خلال التبادل بين ممارسة أو تكرار التمرين وبين

(1) عامر محمد سعودي وآخرون ، التحكم الحركي والتعلم ، ط1 : (الموصل ، مطبعة الرضوان ، 2018) ص148-149

فترات الراحة التي تعقبها اذ تتجه جدولة التمرين نحو الجدولة الموزعة من خلال التباعد بين فترة العمل نتيجة لوجود فترات الراحة التي قد تكون مماثلة لزمن الاداء او اكثر ، فكلما كانت فترة دوام التمرين قليلا وتميز بالصعوبة يحتاج الى فترات راحة طويلة واتجه نحو الجدولة الموزعة ، وهذا ما اشارت اليه (ناهدة عبد زيد ، 2008) ان في جدولة الممارسة الموزعة "يمنح اللاعب او المتعلم فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل اي اكبر من محاولات التمرين وربما تصل احيانا الى نفس مقدار ممارسة التمرين"⁽¹⁾ .

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية ، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها وتمتعها وتطوير مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها باستخدام الاساليب التعليمية الى جانب الاجهزة والادوات المساعدة المختلفة ولمختلف فئاتها العمرية ومنها فئة الناشئين كون ان هذه الفئة تأخذ حيزا كبيرا من قبل المعنيين في التعلم والتدريب الى التخطيط العلمي المستند الى الاسس العلمية و استخدام الاجهزة المساعدة اثناء التعلم والتدريب التي قد تعمل على إثارة اهتمامات تلك الفئة وتجديد نشاطاتهم ومشاركتهم وتشويقهم ، فالوصول والارتقاء بهذه الفئة الى المستوى المطلوب تعد من اولى الاهتمامات كون ان فئة الناشئين هي القاعدة الاساس التي تبنى عليها الفرق المتقدمة .

ومن هنا تكمن اهمية البحث اذ ارتأى الباحثان بمعرفة اثر جدولة الممارسة الموزعة باستخدام فترات راحة مختلفة ، الاولى مماثلة لزمن الممارسة واخرى تزيد عن زمن الممارسة بمقدار(10ثا) والى جانب استخدام جهاز مساعد في كرة القدم مما قد ينعكس ايجابا في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثان لتدريبات ناشئي كرة القدم في مدرسة الملوية الكروية في مدينة سامراء في لعبة كرة القدم لاحظا ان هناك ضعف في الرؤية الحقيقية الواضحة من قبل بعض المدربين في كيفية استخدام الاساليب التعليمية المسندة الى الاسس العلمية المتفق عليها في مجال التعلم الحركي بما يتناسب مع المرحلة العمرية وخاصة تلك التي تأخذ مبدأ فترات العمل الى الراحة اثناء الممارسة والذي بدوره ينعكس على الاداء المهاري ، واعتماد بعض المدربين على الخبرة

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي ، اساسيات في التعلم الحركي ، ط 1 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008) ص131

الشخصية والتي قد تكون ايجابية او سلبية ، كما ان هناك افتقار في استخدام الاجهزة المساعدة بكرة القدم والحاجة اليها نظراً لما قد تشكله من أهمية في التعلم والتدريب نتيجة للتشويق وابداع ظروف تدريبية صحيحة وحديثة الامر الذي دفع الباحثان بالتساؤل عن الاتي :

ما هو اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم لدى ناشئي مدرسة الملوية الكروية في مدينة سامراء ؟

3-1 هدفا البحث :

- التعرف على اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمجاميع البحث التجريبية الثلاث .

- التعرف على الفروق بين المجاميع التجريبية الثلاث لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

3-1 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجاميع التجريبية الثلاث ولمصلحة الاختبارات البعديّة .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجاميع التجريبية الثلاث في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : ناشئي كرة القدم بمدرسة الملوية الكروية في مدينة سامراء للموسم 2017-2018 .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2018/12/12 لغاية 2018/5/13

3-5-1 المجال المكاني : ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 جدولة الممارسة الموزعة :

هي الجدولة التي تكون الراحة فيها موجودة بين تمرين وآخر وتكون فترة الراحة طويلة او مساوية لزمّن الاداء وحسب الوحدة التعليمية ، اي منح اللاعب او المتعلم فترات راحة طويلة تبلغ او

تتجاوز العمل ،وفي هذا النوع من التمرين يتم اعطاء نسبة راحة اكبر من محاولات التمرين وربما تصل احيانا الى نفس مقدار ممارسة التمرين او اكثر⁽¹⁾.

وقد تطرق العديد من المختصين في تعريف جدولة الممارسة الموزعة ، اذ عرفها (Sage,1984) بأنها " الجدولة التي تتطلب ممارسة تتخللها فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبيا بين فترات الممارسة "⁽²⁾ ، اما (قاسم لزوم صبر ، 2005) فقد عرفها بأنها " الممارسة التي تعطي فترات الفراغ بين التمارين وتكون فترات الراحة مساوية او اكبر من الوقت المستغرق لانجاز مجموعة من المحاولات " .

2-1-2 فوائد استعمال الاجهزة و الادوات المساعدة في التعلم الحركي :

تلعب الاجهزة المساعدة دورا مهما ومؤثرا في عملية البناء الجيد للأداء الفني اذ تكمن اهميتها في ايجاد الدوافع والرغبات في العملية التعليمية وتشير (ناهدة عبد زيد، 2010) ان من فوائد استخدامه ما يأتي:⁽³⁾

- تنوع الخبرات الحركية للمتعلم .
 - تطوير الصفات البدنية للمتعلم .
 - زيادة انتباه المتعلم وايجابيته في عملية التعلم الحركي .
 - تنويع اساليب تعزيز عملية التعلم الحركي .
- اما عن الاجهزة والادوات الاكثر استخداما في لعبة كرة القدم فيذكر (محمد حسين عبد المنعم ، 2014) بأن هناك الكثير والعديد من الاجهزة والادوات المساعدة التي ساهمت في تعليم وتدريب لعبة كرة القدم ومنها (الكرات الطبية والكرات البديلة والبلاستيكية) والعارضات والاطواق والحبال والعصي ، وعقل الحائط و الدمبلز و الحواجز والصناديق الصغيرة والكبيرة مختلفة الاشكال و الاحجام وعارضات تحديد الدقة على الهدف و الاعلام مختلفة الاحجام و الاشكال⁽⁴⁾.

2-2 الدراسة المشابهة (المرتبطة) :

(1) ماهر محمد عواد ، فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط1 : (بغداد ، مطبعة النبراس ، 2014) ص218 .

(2) Saga ,GH ."Motor learning and control an euro psychological approach, wmc . brown Publishers low . U.S.A .1984 .P.240.

(3) ناهدة عبد زيد ، مفاهيم في التربية الحركية : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010) ص168.

(4) محمد حسين عبد المنعم ، 62.محمد حسين عبد المنعم ، طرق تدريس الالعب الجماعية بين النظرية والتطبيق ، (بيروت ، دار بيروت للطباعة ونشر والتوزيع ، 2014) ص95.

2-2-1 دراسة (يوسف لازم كماش وآخرون ، 2016)⁽¹⁾ :

" تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين " هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين .
واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة ، اما عينة الدراسة فقد تكونت من (20) لاعب من ناشئي كرة القدم موزعين على مجموعتين (تجريبية) و (ضابطة) .
وتم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط ، نسب التحسن) .
وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية :

- ان البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الموزع والمكثف ادى الى تطوير بعض المتغيرات والقدرات الحركية قيد الدراسة لناشئي كرة القدم واكتساب وتعليم المهارات الاساسية .

3- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

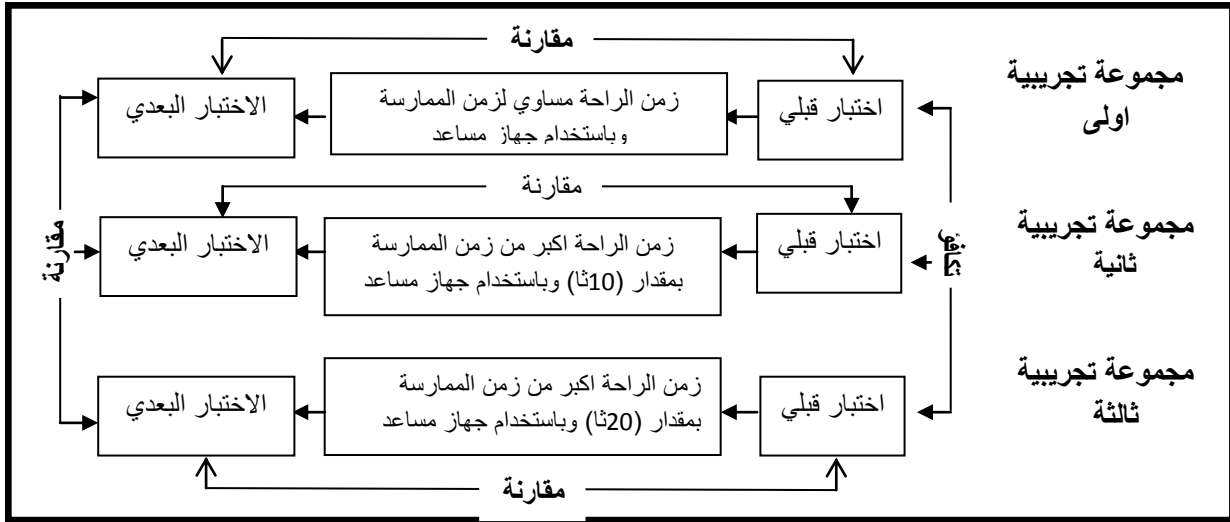
تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم* في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (14-16سنة) البالغ عددهم (30)لاعب ، اما عينة البحث فقد بلغت (21) لاعب تم توزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (9) لاعبين (7) مشاركين بالتجربة الاستطلاعية و (2) حراس مرمى ، وبذلك اصبحت النسبة المئوية لعينة البحث (70%) من المجتمع الاصلي .

3-3 التصميم التجريبي :

(1) يوسف لازم كماش وآخرون ، تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين : (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 16، العدد 1، ج1 ، 2016).

* مدرسة كروية متخصصة معتمدة من قبل الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم .

استخدم الباحثان التصميم التجريبي " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي"⁽¹⁾ ، والشكل (1) يوضح ذلك :



الشكل (1)

التصميم التجريبي المستخدم

3-4 ادوات جمع المعلومات :

3-4-1 الاستبيان :

تم استخدام استمارة الاستبيان في الحصول على المعلومات الآتية :

3-4-1-1 استبيان لتحديد اختبار مهارة المناولة في لعبة كرة القدم .

3-4-1-2 استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الانجاز

لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة واختباراتها .

3-4-1-3 استبيان اراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية البرنامج التعليمي المقترح

مع الاجهزة المساعدة

3-4-2 المقابلات الشخصية :

اجرى الباحثان عدد من المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال التربية البدنية

وعلم الرياضة بشكل عام ومجال (التعلم الحركي ، التدريب الرياضي ، القياس والتقويم ، كرة

القدم) بشكل خاص ، الملحق (1) .

3-4-3 القياسات والاختبارات

(1) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1991)ص232 .

3-4-3-1 قياس كل من (الكتلة بالكيلوغرام و اجزائه) والطول (بالمتر و اجزائه) وحساب العمر الزمني (بالشهر) لعينة البحث .

3-4-3-2 اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الانجاز لمهارة المناولة قيد الدراسة .

اذ تمثلت باختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم التي تم ترشيحها بالاعتماد على آراء الخبراء والمختصين وهي :

1-القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى/ تم قياسها باختبار (القفز العمودي من الثبات)⁽¹⁾ .
2-القوة المميزة للسرعة للرجلين /تم قياسها باختبار (ثني ومد الركبتين في 20 ثا من وضع الوقوف)⁽²⁾ .

3- السرعة القصوى / تم قياسها باختبار (ركض 30م)⁽³⁾ .

4- الرشاقة / تم قياسها باختبار (الركض بين الشواخص بمسافة 7م)⁽⁴⁾ .

5- التوافق / تم قياسه باختبار (الدوائر المرقمة)⁽⁵⁾ .

3-4-3-3 اختبار الانجاز مهارة المناولة بكرة القدم :

تم قياسها باختبار (مناولة الكرة باتجاه هدف صغير على بعد 10م)⁽⁶⁾ ، الملحق (2)

3-5-3 الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

3-5-1 الصدق :

اعتمد الباحثان على صدق المحكمين (الصدق الظاهري) عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء الملحق (1) .

3-5-2 معامل الثبات :

تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) لاستخراج معامل الثبات ، اذ تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (7) لاعبين وبتاريخ 27-28

(1) علي سلوم جواد ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004) ص169 .

(2) Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 , p.39

(3) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) ص363-364 .

(4) ثامر محسن واخرون ، الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991) ص147 .

(5) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص425-426 .

(6) اسعد لازم ، تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004) ، ص36 .

2017/12/ واعدة تطبيقها بتاريخ 2018/1/4-3 وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين والذي بلغت قيمته بين (0,96-0,86) مما دل على ثبات الاختبارات قيد الدراسة
3-5-3 الموضوعية :

ان الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة الحالية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقا في دراسات عديدة على عينات في البيئة العراقية ، كما انها تميزت بإمكانية وسهولة تطبيقها من قبل عينة الدراسة الحالية مما اضفى عليها الاسس العلمية للاختبار ومنها موضوعية الاختبار .

3-6 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-6-1 تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات (العمر-الطول-الكتلة) وكما مبين في الجدول (1) :

الجدول (1)

تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر	الشهر	168.6	2.45	168	0.06
2	الطول	السنتمتر	163.33	3.02	165	-0.16
3	الكتلة	الكيلوغرام	56.09	1.07	55	-0.43

يتبين من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (-1 و +1) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات انفة الذكر .

3-6-2 تكافؤ مجاميع البحث التجريبية الثلاث* :

تم اجراء عمليات التكافؤ في الساعة (الرابعة) عصرا من يومي الاحد و الاثنين الموافق 14-2018/1/15 ، بمساعدة فريق العمل المساعد ، الملحق (3) ، و لمجاميع البحث الثلاث وتمثلت وبالمتغيرات الآتية :

3-6-3 التكافؤ في بعض متغيرات عناصر اللياقة البدنية والحركية :

تم اجراء التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم وكما في الجدول (2) :

الجدول (2)

نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

* الاختبارات المهارية في الانجاز لمهارة المناولة بكره القدم قيد الدراسة كانت بمثابة الاختبارات القبليه .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (Sig)
1	القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي	سم	بين المجموعات	4.09	2	2.04	0.78	0.47
			داخل المجموعات	47.143	18	2.61		
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	بين المجموعات	1.14	2	0.57	2.65	0.77
			داخل المجموعات	38.85	18	2.15		
3	السرعة الانتقالية	ثانية	بين المجموعات	0.004	2	0.002	0.084	0.92
			داخل المجموعات	0.409	18	0.023		
4	الرشاقة	ثانية	بين المجموعات	0.24	2	0.12	0.56	0.57
			داخل المجموعات	3.90	18	0.21		
5	التوافق	ثانية	بين المجموعات	1.76	2	0.88	0.66	0.52
			داخل المجموعات	23.87	18	1.32		

يتبين من الجدول السابق ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وتكافؤ مجاميع البحث في المتغيرات انفة الذكر .

3-6-4 التكافؤ في الانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة :

تم اجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاث في اختبارات الانجاز لمهارة المناولة قيد الدراسة عن طريق تطبيق الاختبارات المهارية بكرة القدم والمتفق عليها مسبقا من قبل المختصين
الجدول (3) :

الجدول (3)

نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الانجاز لمهارة المناولة قيد الدراسة

ت	المهارة	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الاحتمالية (Sig)
1	المناولة	درجة	بين المجموعات	1.14	2	0.57	1.09	0.35
			داخل المجموعات	9.42	18	0.52		

يتبين من الجدول السابق ان قيمة مستوى الاحتمالية (Sig) اكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وتكافؤ مجاميع البحث في الانجاز لمهارة المناولة .

3-7 التجارب الاستطلاعية :

تم اجراء مجموعة من التجارب الاستطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (7) لاعبين ، وعلى ملعب السكك الرياضي في مدينة سامراء في الساعة الرابعة عصرا للفترة من 2018/1/11 لغاية 2018/1/11 .

3-8 الحهاز المساعد (جهاز ارتداد الكرة) :

3-8-1 مكونات الجهاز

- **الاطار الخارجي المكون للجهاز** : يحوي الجهاز على اطار من الالمنيوم الخفيف مستطيل الشكل ذو مقطع دائري بقطر (1م تقريبا) وبأبعاد (1,50م طول) و(70سم عرض) اذ يمثل الجزء الامامي من الجهاز وترتبط به الشبكة ، ويتصل به من الخلف اطار اخر لغرض ارتكاز الجهاز ، وتثبت قاعدة الجهاز بواسطة حلقات تحوي على اطراف مدببة تغرز في الارض لغرض تثبيت الجهاز بأرضية الملعب .

- **الشبكة الارتدادية** : تثبت الشبكة على الاطار الامامي للجهاز بواسطة حلقات مطاطية تسمح للشبكة بالمرونة والارتداد عند اصطدام الكرة بها بعد ركلها من قبل اللاعب مما تعطيها ارتداد سريع وقوي عند رجوعها ، كما يمكن تجزئة الاجزاء المكونة للجهاز بسهولة لغرض حمله بعد الانتهاء من الاستخدام ، الشكل (2) يوضح جهاز ارتداد الكرة .

3-8-2 طريقة العمل باستخدام الجهاز :

بعد تركيب الجهاز وتثبيته على ارض الملعب يقف اللاعب وبحوزته الكرة امام الجهاز ومواجهها له على بعد يختاره المدرب (حسب نوع التمرين والهدف منه) ، وعند اشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الشبكة و يستقبلها و ايقاف حركتها بعد ارتدادها من الشبكة .

3-8-3 اغراض العمل على هذا الجهاز :

- دقة المناولة بكلتا القدمين وبأي جزء من اجزاء القدم
- الاخمام بأي جزء من اجزاء القدم
- دقة التهديف



الشكل (2)

جهاز ارتداد الكرة

3-9 الاجهزة والادوات :

ميزان الكتروني لقياس الكتلة - حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Lenovo) - ساعة توقيت عدد(4) - شريط قياس بطول (100م) -مسطرة مدرجة بطول (2م)- كرات قدم قانونية عدد(25)- شواخص كبيرة وصغيرة عدد(60) - اهداف صغيرة .

3-10 البرنامج التعليمي :

تضمن البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية موزعا على (4) وحدات تعليمية لكل مجموعة تجريبية ، واستغرق تنفيذ البرنامج اسبوعين بواقع (6) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد (وحدتين لكل مجموعة) ، وبدأ تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/2/1 لحين انتهائها بتاريخ 2018/2/14 ، الملحق (4) يوضح توزيع الوحدات خلال الاسبوعين .

- بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة (90 دقيقة) تضمنت (15 دقيقة) للقسم التحضيري و(60دقيقة) للقسم الرئيسي والمكون من (10دقيقة) للجزء التعليمي و(50 دقيقة) للجزء التطبيقي ، في حين بلغ القسم النهائي (15 دقيقة) مكون من (12 دقيقة) لعبة ترويحوية و(3 دقيقة) تمارين الاسترخاء والانصراف ، الملحق (5) نموذج لوحدة تعليمية .

- تمثلت المتغيرات المستقلة في البحث على ما يأتي :

1-اسلوب الجدولة الموزعة باستخدام فترات راحة مماثلة لزمان الممارسة وباستخدام الجهاز المساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم ، والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى .

2-اسلوب الجدولة الموزعة باستخدام فترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (10) ثا وباستخدام الجهاز المساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم ، والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية .

3- اسلوب الجدولة الموزعة باستخدام فترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (20) ثا وباستخدام الجهاز المساعد في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم ، والخاص بالمجموعة التجريبية الثالثة .

3-11 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجاميع البحث الثلاث في الساعة (الرابعة) عصرا من يومي الاحد والاثنين الموافق 2018/1/15-14* على ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرب الفريق ، الملحق (3) .

3-12 التجربة الرئيسية :

بدأ التنفيذ بالتجربة الرئيسية على عينة البحث الرئيسية بملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء وذلك في يوم السبت الموافق 2018/2/1 ، اذ تم تطبيق البرنامج التعليمي من قبل مدرب الفريق* على مجاميع البحث التجريبية الثلاث لحين انتهائها بتاريخ 2018/2/14 .

3-13 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في الساعة (الرابعة) عصرا من يومي السبت والاحد الموافق 2018/4-1/3-31 على ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء .

3-14 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج الاحصائية باستخدام القوانين الاتية (النسبة المئوية- الوسط الحسابي الانحراف المعياري- معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)- اختبار (ت) للعينات المرتبطة - اختبار تحليل التباين (Anova) باتجاه واحد - اختبار اقل فرق معنوي (Lsd)

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض النتائج :

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجاميع البحث الثلاث :

الجدول (11)

نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث

المهارة	وحدة القياس	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		t	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
المناولة	الدرجة	التجريبية الاولى	0.78	1.57	0.57	3	-4.8	*0.003	معنوي
		التجريبية الثانية	0.53	1.57	0.48	2.71	8	*0.00	معنوي
		التجريبية الثالثة	0.53	1.42	0.69	4.85	-11.52	*0.00	معنوي

* معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$.

* الفارق الزمني بين الاختبارات القبلية وتطبيق التجربة وكذلك الفارق الزمني بين نهاية التجربة والاختبارات البعدية سببه تطبيق مهارات اخرى قبل وبعد مهارة المناولة كون ان الدراسة الحالية مستلة من اطروحة دكتوراه .
** مؤيد طه علي ، مدرب فريق فئة الناشئين بكرة القدم في مدرسة الملوية الكروية ، حاصل على شهادة تدريبية مستوى (B) الاسبوعية في تدريب لعبة كرة القدم .

من الجدول (11) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث .

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجاميع البحث الثلاث :

الجدول (13)

نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة (sig)	الدلالة
2	المناولة	درجة	بين المجموعات	18.95	2	9.47	27.13	*0.00	معنوي
			داخل المجموعة	6.28	18	0.34			

* معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$.

من الجدول (13) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجاميع البحث الثلاث .

واستخدم الباحثان اختبار اقل فرق معنوي (Lsd) لمعرفة الفروق لمصلحة اي مجموعة من مجاميع البحث الثلاث :

الجدول (14)

اختبار (Lsd) لمعرفة اقل فرق معنوي بين الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث

ت	المهارات	المجاميع	المجموعة التجريبية الاولى			المجموعة التجريبية الثانية			المجموعة التجريبية الثالثة		
			الدلالة	Sig (Lsd)	فرق المتوسطات	الدلالة	Sig (Lsd)	فرق المتوسطات	الدلالة	Sig (Lsd)	فرق المتوسطات
2	المناولة	ت1	-	-	-	غير معنوي	0.37	0.28	-	-	-
		ت2	=	=	=	-	-	-	=	=	=
		ت3	=	=	=	=	=	=	=	=	=

* معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$.

من الجدول (14) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) لاختبار اقل فرق معنوي (Lsd) في فرق المتوسطات بين مجموعتي البحث التجريبتين (الاولى - الثانية) في الاختبارات البعدية كانت اكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بتطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة بين المجموعتين (الاولى - الثانية) .

في حين تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) لاختبار اقل فرق معنوي في فرق المتوسطات بين مجاميع البحث (الاولى - الثالثة) و (الثانية - الثالثة) في الاختبارات البعدية كانت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بتطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة بين مجاميع البحث التجريبية (الاولى - الثالثة) و (الثانية - الثالثة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة .

4-2 مناقشة النتائج :

4-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجاميع البحث الثلاث :

يتبين من الجدولين (11) ، (12) ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجاميع البحث التجريبية الثلاث ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى الاثر الايجابي للبرنامج التعليمي المعد بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة والذي تضمن (جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مماثلة لزمان الممارسة - جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (10) ثا - جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (20) ثا) باختلاف مجاميع البحث التجريبية الثلاث وباستخدام الاجهزة المساعدة ، وهذا يدل على دقة وسلامة البرنامج التعليمي المستخدم من حيث الترتيب والتنظيم في عدد الوحدات التعليمية المكونة له وكذلك توزيع تلك الوحدات خلال الاسابيع والفترة الزمنية الكلية للبرنامج خلال فترة تطبيقه اضافة الى محتوى الوحدة التعليمية الواحدة وما تضمنتها من تمارين تخدم المهارة الحركية بكرة القدم قيد الدراسة وكيفية تقديم تلك التمارين من حيث طبيعتها وعددها وتوزيع جهد اللاعب بين الممارسة وفترات الراحة التي تعقبها في كل تمرين ، كما ان التغير في زمن الممارسة وزمن الراحة تبعاً للخصوصية والهدف من كل تمرين وتسلسله في الوحدة التعليمية كل ذلك ساعد على احداث هذا

التطور الملحوظ في الانجاز وبدلالة النتائج التي تحققت في الاختبارات البعدية ، اذ ان النجاح في تطوير المهارات الحركية يعتمد على الكثير من التدريب والتمرين وعلى الاسلوب الصحيح في تنظيم فترات العمل الى الراحة ، فالتنوع في التمارين وملائمتها مع طبيعة المهارة المستهدفة والاستفادة من الزمن المخصص للممارسة ساهم في تحقيق تلك النتائج واحداث الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية ، اذ يؤكد (Moston , 1981) بان " القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الحركية والتي تظهر تقدما واضحا هو الاهتمام بعدد وازمنة المحاولات للأداء وتنوعها " (1) .

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ولمجاميع البحث الثالث :

يتبين من الجداول (13) ، (14) ، (15) ، (16) ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة قيد الدراسة بين مجاميع البحث التجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة ، ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الثالثة عن (الاولى والثانية) الى التباين والاختلاف في فترات الراحة البينية بين مجاميع البحث التجريبية الثالث ، فطول فترة الراحة البينية نسبيا للمجموعة التجريبية الثالثة التي اعقبت فترة الممارسة مقارنة مع فترات الراحة التي اعقبت فترات الممارسة بالنسبة للمجموعتين الاولى والثانية ادى الى ظهور تلك الفروق ، اذ ان فترات الراحة البينية التي اعطت للمجموعة التجريبية الثالثة كانت بمقدار زمن الممارسة مضافا اليها (20ثا) مما اعطى لعينة هذه المجموعة قدر اكبر من الراحة ، فتجاوزت فترات الراحة في هذه المجموعة بمقدار (10ثا) عن المجموعة التجريبية الثانية التي اعطت فترات راحة بينية تزيد عن فترات الممارسة بمقدار (10ثا) ، و(20ثا) عن المجموعة التجريبية الاولى التي اعطت فترات راحة بينية مساوية لفترات الممارسة ، والذي انعكس بدوره على تفوق المجموعة التجريبية الثالثة عن المجموعتين الاولى والثانية في الاختبارات البعدية الخاصة بتطوير الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة ، وهذا ما اشار اليه (عامر رشيد سبيع ، 1998) " ان الاداء يظهر على قمته في المستوى اذا ما نفذ تحت

(1) Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E , Merrill Publishing Company , Ohio , 1981) p.4 .

ظرف مريح وغير مجهد⁽¹⁾ ، لذا فان الفرق في التطور ناتج عن اختلاف مقدار فترات الراحة التي تخللت ازمة الممارسة باختلاف مجاميع البحث الثالث ، وتلك الراحة الاكثر ملائمة لعينة الدراسة هي التي اعطت لمجموعة البحث التجريبية الثالثة .

ان تفوق المجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارات البعدية في الدراسة الحالية يدل على التنظيم المبرمج ما بين الممارسة وفترات الراحة التي تعقب تلك الممارسة والملائمة الاكثر لقابليات وامكانات اللاعبين والذي ادى بدوره لا حدوث هذا الفارق وتميز تلك المجموعة من بين مجاميع البحث التجريبية في تطور الانجاز لمهارة المناولة بكرة القدم للاعبين الناشئين في هذه الدراسة ، اذ يذكر (خليل حميد محمود ، 2005) نقلا عن (عبد علي نصيف) الى ان " التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في زيادة مقدار التعلم " (2) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- لا سلوب جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد اثر ايجابي في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

- ان المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة جدولة الممارسة الموزعة بفترات الراحة الاطول نسبيا والتي تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (20ثا) وباستخدام جهاز مساعد تفوقت على المجموعتين (الاولى والثانية) بدلالة الاختبارات البعدية في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

5-2 المقترحات :

- استخدام جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مناسبة وباستخدام اجهزة مساعدة لما لها من اثر ايجابي في تطوير الانجاز لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

(1) عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتنوع تحت نضج تدريب وظروف مختلفة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998) ص151 .

(2) خليل حميد محمد ، تأثير الاسلوبين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) ص94 .

- تطبيق جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام اجهزة مساعدة على مهارات حركية وفئات عمرية اخرى لمعرفة اثر ذلك في تطوير الانجاز للمهارات الحركية في لعبة كرة القدم .

المصادر :

- 1- عامر محمد سعودي وآخرون ، التحكم الحركي والتعلم ، ط1 : (الموصل ، مطبعة الرضوان ، 2018) .
- 2- ناهدة عبد زيد الدليمي ، اساسيات في التعلم الحركي ، ط 1 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008) .
- 3- ماهر محمد عواد ، فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط1 : (بغداد ، مطبعة النبراس ، 2014) .
- 4- ناهدة عبد زيد ، مفاهيم في التربية الحركية : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010) .
- 5- عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتنوع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998) .
- 6- محمد حسين عبد المنعم ، طرق تدريس الالعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق ، (بيروت ، دار بيروت للطباعة ونشر والتوزيع ، 2014) .
- 7- يوسف لازم كماش وآخرون ، تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين : (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 16، العدد 1، ج1 ، 2016) .
- 8- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991) .
- 9- علي سلوم جواد ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004) .
- 10- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) .
- 11- ثامر محسن وآخرون ، الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991) .
- 12- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) .
- 13- اسعد لازم ، تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004) .
- 14- خليل حميد محمد ، تأثير الاسلوبين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) .

المصادر الاجنبية :

- 15- Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E , Merrill Publishing Company , Ohio , 1981).
 - Dyso . j. the mechanic of athletes: (university London pres ltd , 1971).
 17- Saga ,GH ."Motor learning and control an euro psychological approach, (wmc . brown Publishers low . U.S.A .1984).

الملاحق

الملحق (1)

السادة المختصين

ت	اسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د جاسم محمد الرومي	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
2	أ.د محمد خضر اسمر	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
3	أ.د محمد صالح خليل	البايوميكانيك الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء
4	أ.د عبدالمنعم احمد جاسم	اختبارات / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
5	أ.م.د نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
6	أ.م.د معن عبد الكريم	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
7	أ.م.د وسام صلاح	تعلم حركي/العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

الملحق (2)

توزيع الاختبارات خلال الاسبوعين

الاسابيع	الايام	المجاميع	الوحدات	الهدف المهاري
الاول	السبت	التجريبية الاولى	الاولى	المناولة بداخل القدم
	الاحد	التجريبية الثانية	الثانية	المناولة بداخل القدم
	الاثنين	التجريبية الثالثة	الثالثة	المناولة بداخل القدم
	الثلاثاء	التجريبية الاولى	الرابعة	المناولة بخارج القدم
	الاربعاء	التجريبية الثانية	الخامسة	المناولة بخارج القدم
الثاني	الخميس	التجريبية الثالثة	السادسة	المناولة بخارج القدم
	السبت	التجريبية الاولى	السابعة	المناولة بوجه القدم
	الاحد	التجريبية الثانية	الثامنة	المناولة بوجه القدم
	الاثنين	التجريبية الثالثة	التاسعة	المناولة بوجه القدم
	الثلاثاء	التجريبية الاولى	العاشرة	داخل +خارج + وجه
	الاربعاء	التجريبية الثانية	الحادية عشر	داخل +خارج + وجه
	الخميس	التجريبية الثالثة	الثانية عشر	داخل +خارج + وجه

ملخص البحث

الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة وعلاقتها بمستوى أداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة

الباحث : م . م إسراء عباس محمد يونس

اشتمل البحث على خمسة مباحث حيث تطرقت الباحثة في المقدمة الى أهمية الكرة الطائرة وربط الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية بمستوى أداء مهارة الإرسال كأهمية للبحث ، أما مشكلة البحث فكانت رغم أهمية الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية إلا أن اللاعبين يستخدمون كثير من القوة وسرعة غير متوازنة في عملية الإعداد ، لذا نقل نسبة نجاح عملية الإعداد .

أما الأهداف فكانت التعرف على علاقة الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية لأداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

أما الاستنتاجات فكانت وجود ارتباط دال بين اختبار الإدراك الحس - حركي وأداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

أما التوصيات فكانت ضرورة التركيز على تدريب الطلاب على الإدراك الحس - حركي من خلال تمارين تربطها مع مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

Common perception - kinesthetic and speed of response and its relationship to the level of performance of the skill of the setting in volleyball

Researcher: Esra Abbas Muhammad YOSeF

A search on five topics where touched researcher in the introduction to the importance of volleyball and linking cognitive sense - kinesthetic response speed kinetic performance level of skill transmission such as the importance of research, the research problem was despite the importance of cognitive sense - kinesthetic response speed motor , however, players use a lot of power and speed unbalanced in the setup process , so less than the success rate of the setup process.

The objectives were to identify the relationship of cognitive sense - Warzone and speed of response to motor skill performance setting in volleyball.

The findings were a correlation between test D. common perception - motor skill and performance setting in volleyball.

The recommendations were the need to focus on training students to common perception - through kinesthetic exercises linked with the skill of the setting in volleyball.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية ذات مميزات عديدة ومهارات ومتطلبات تفرضها عليها تغيير المواقف واللعب المنتظم ، ورغم تعدد مهارات الكرة الطائرة وأهميتها ألا أنها تحتل ترتيباً متزامناً أثناء اللعب ، فكل مهارة خصوصية وأهمية في تحصيل النقطة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية ومهارات الإعداد ذات أهمية هي الأخرى كونها المهارة التي تضع الكرة في الهجوم للحصول على النقطة أثناء اللعب .

والإدراك الحس - حركي في عملياته معقداً يستتفر الكثير من الأعضاء الحسية للجسم في آن واحد فهذه العمليات تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة وحجمها ووزنها وشكل سطحها حيث تقدم معلومات مهمة لشكل الحركات والمهارات والتمرينات وحركات الجسم في الاتجاهات ، كذلك تكمل حاسة البصر إدراك الحركة استناداً الى وضع ومكان الجسم والمسافات المطلوبة لأداء المهارات ، وتضيف الأجهزة الحسية في العضلات والأوتار والمفاصل المعلومات الخاصة بهذا الاتجاه ، ويذكر إن أي خلل في عمل او معلومات هذه الحواس الى ثقل كبير في إدراك الحركة ويعقد عملية الحركة وانجازها⁽¹⁾ .

واستجابة الحركة هي ناتج لعمليات كثيرة ومقدرة هي الأخرى تحدث داخل الجسم بما في ذلك الدفاع أي إنما القابلية على الفعل الحركي لحافز معين في اقصر فترة زمنية وهنا يؤدي زمن الاستجابة الحركية دوراً مهماً في عملية التصدي الحركي وتحديد المواقف الخاصة لكثير من المهارات الرياضية منها مهارة الإعداد ، فالاختبارات المتعددة تحتاج الى سرعة في الاستجابة الحركية لكثير من الأفعال الحركية التي تتطلب قراراً او سرعة في التلبية ، ومن هنا تأتي أهمية البحث في معرفة الإدراك الحس - حركي ورعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث :

تعد دراسة الإدراك الحس - حركي من الدراسات ذات الأهمية الكبيرة في تعلم مهارة الكرة الطائرة ومنها مهارة الإعداد معتمدة هذه المهارة على ما يدركه اللاعب للفراغ او المجال الذي تتم فيه الحركة ،

(1) نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .

وكذلك المسافة التي سوف يرمى إليها الكرة ، وكذلك سرعة الاستجابة الحركية التي تشكل الجزء الذي سوف يستجيب عليه اللاعب المعد عندما توصل إليه الكرة ويتم وضعها في المكان المناسب لكي يكمل اللاعب الكابس ، وقد لاحظت الباحثة إن كثير من الطلبة الذين يؤدون مهارة الإعداد يستخدمون كثير من القوة فضلاً عن سرعة غير متوازنة مع المسافة والفراغ أو الاستجابة للكرة في لحظة خروج الكرة من اللاعب المدافع باتجاه اللاعب المعد وبالتالي قلة في نسبة نجاح المحاولة من اللاعب المعد للكرة ، لذا ارتأت الباحثة الى إجراء الدراسة في علاقة كل من الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية بمستوى أداء مهارة الإعداد .

1-3 أهداف البحث :

التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية لأداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث :

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختباري الإدراك الحس - حركي والاستجابة الحركية وأداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للمرحلة الثالثة .

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2012/11/15 لغاية 2013/1/15 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الشهيد ولهان حميد في كلية التربية الرياضية ديالى .

1-6 الإدراك الحس - حركي :

" الإحساس الذي يمكننا من خلاله إدراك وضع الجسم أو الجسم كله في الفراغ حتى يمكننا أداء الحركات المرغوبة دون استخدام الحواس الخمسة الأساسية الشم - التذوق - اللمس - البصر - السمع ، فضلاً عن إدراك الحس - حركي يمكن أن يسمى الحاسة السادسة أو الحاسة العضلية"⁽¹⁾ .
سرعة الاستجابة الحركية :

" الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ، أما زمن الاستجابة الحركية فيتضمن الزمن الواقع بين ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية"⁽²⁾ .

(1) منير مصطفى عابدين شمس الدين ، تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس - حركي على أداء

المهارات لفاشيء كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص 3 .

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 219 .

الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الإدراك :

" عبارة عن عملية تتضمن الأثير على الأعضاء الحسية لمؤثرات معينة يقوم الفرد بتفسير وتحديد لهذه المؤثرات على شكل رموز او معين بما يسهل عليه التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها "(1) .

2-1-2 الإحساس :

" هو الحالة الشعورية البسيطة التي تنشأ على تأثير الأطراف العصبية بمنبه ما ، ثم تنقل هذه المنبه أعصاب الحس الى المخ "(2) .

3-1-2 الإدراك الحس - حركي :

" الإحساس الذي يمكننا من خلاله إدراك وضع الجسم او الجسم كله في الفراغ حتى يمكننا من أداء الحركات المرغوبة دون استخدام الحواس الخمسة الأساسية الشم - التذوق - اللمس - البصر - السمع ، فضلاً عن إن الإدراك الحس - حركي يمكن أن يسمى الحاسة السادسة او الحاسة العضلية "(3) .

4-1-2 الإحساس الحركي :

" هو القدرة على تقدير كمية الانقباض العضلي الذي يتناسب مع نوع الحركة "(4) .

5-1-2 مفهوم الإدراك الحس - حركي :

مما تجدر إليه الإشارة أن هناك فروق بين الإدراك والإحساس ، حيث أن الإحساس هو أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس والإحساس بالحركة هو عملية معقدة كونها تشمل استثمارات حسية متعددة في آن واحد ، أما الإدراك فهو عملية التفسير وإعطاء المعنى للإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية .

عندما تتأثر المنبهات الحسية يتم نقل هذه التأثيرات والتنبيهات عن طريق أعصاب خاصة هي الأعصاب الموردة الى مراكز عصبية خاصة في المخ ، وهناك تترجم هذه الإشارة بطريقة معينة الى حالات شعورية لتعرف بالإحساسات ، فالإحساس هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة او عضو حاس وتأثير مراكز الحس في الدماغ .

(1) محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1979 ، ص310 .

(2) محمد حسن علاوي ، المصدر السابق ، ص19 .

(3) منير مصطفى عابدين شمس الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص3 .

(4) حنان عبد المؤمن ، العلاقة بين المؤثرات الإدراك الحس - الحركي ومستوى الأداء في التعبير ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص21 .

و يمر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية وبعد ذلك يبدأ المرء بتخييل الموقف وإدراك العناصر المكونة له والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة ، أما طور الثالث الأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة الى النظرة الكلية مرة ثانية "(1) .

2-1-6 أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي :

مما لا شك فيه إن لموضوع الإدراك الحس - حركي أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث تظهر هذه الأهمية في الأداء الجيد للمهارات الرياضية ولمختلف الألعاب وحسب النشاط الممارس لكل لاعب ، فالمهارات المعقدة التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة مثلاً عندما تؤدي حركة رمي الثقل أو الارتقاء للوثب فإن ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس - حركي حافزاً وقت الأداء وإلا فإن الخطأ يكون واضحاً لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء السليم وتظهر الحاجة الى الإدراك الحس - حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والأشياء القريبة والذين لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد(2) .

2-1-7 أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة الكرة الطائرة :

يعد الإدراك الحس - حركي أحد أبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب الكرة الطائرة " إذ أن الحساسية الحركية للعضلات تعد المكون الرئيس في الإدراك الحس - حركي وتطوير هذه الصفة في العضلات الرقيقة في الكف بعد أمراً مهماً جداً للاعب الكرة الطائرة ، إذ أن اللعب الجيد يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ونصف في صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات وثبت أن الصفة الخاصة بالكفين تفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند اللاعبين المعدين مقارنة بالمهاجمين "(3) ، فضلاً عن أن أصول مدة التدريب تساعد على تحسين هذه الصفة ، ويستعمل لاعبو الكرة الطائرة النظر في تحديد مكان واتجاه اللعب والكرة والمنافسين والزلاء ، فضلاً عن ضرورة امتلاكهم القدرة على تحديد المسافة بدقة متناهية بينهم وبين المتغيرات المذكورة(4) .

2-1-8 سرعة الاستجابة الحركية :

(1) عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 ، ص16 .

(2) انتصار يونس ، السلوك الإنساني ، دار المعارف ، القاهرة ، 1998 ، ص14 .

(1) محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم ، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص410 .

(2) محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم ، المصدر السابق ، ص412 .

إن أي حركة يقوم بها الإنسان هي عبارة عن ناتج لعمليات كثيرة ومعقدة تحدث داخل الحسم بما في ذلك الدماغ ، وقد تعددت آراء الخبراء حول تحديد مفهوم الاستجابة الحركية ، فقد عرفها وجيه محجوب : " إنها القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في أقصر فترة زمنية "(1) ، وتعرف أيضاً " انها عبارة عن أسلوب الاستجابة بالحافز ووضع الحافز الناتج من شكل الحركة ثم العلاقة المعقدة او حركة الانفعال "(2) .

2 - 2 الدراسات المشابهة والمرتبطة :

2- 2- 1 دراسة منير مصطفى عابدين شمس الدين ، 1998⁽³⁾ :

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس - حركي على الأداء المهاري لناشيء كرة السلة .

3- إجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته ومشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (85) طالب من أصل (130) طالب المجموع الكلي وهم يشكلون نسبة (65%) .

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1. ملعب الكرة الطائرة .

2. صافرة .

3. كرات طائرة عدد (8) .

4. استمارات تسجيل .

5. شريط قياس .

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-1 اختبار الإدراك الحس - حركي لمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة في مهارة الإرسال⁽¹⁾ :

(3) وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001 ، ص81 .

(4) احمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج1 ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 ، ص308 .

(5) منير مصطفى عابدين شمس الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص71 .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الإدراك الحس - حركي لمسافة رمي كرة الإرسال .
الأدوات : ملعب كرة طائرة مع تشكيلة قانونية ، كرة طائرة عصابة للفنيين .
مواصفات الأداء : يقف المختبر على الحافة النهائية لخط الإرسال مواجهاً الملعب المقابل ويترك المختبر لتقدير المسافة لرمي الكرة والنظر إليها ثم تعصب عيناه بقطعة من القماش أو أي مادة أخرى غير نافذة للرؤية ويترك في الوضع مدة (10ثا) بعدها يعطي الأمر برمي الكرة بالذراع الضاربة من الأعلى الى ملعب الفريق المنافس بحيث تسقط الكرة في المنطقة المعلمة بخط المتر السادس .

شروط الاختبار : لكل مختبر ثلاث محاولات .

تسجيل النقاط :

1. يعطى (صفر) للمختبر عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة كما في المتر السادس.
2. زيادة درجة واحدة من زيادة أو نقصان عند المنطقة المحددة أي أن لكل زيادة أو نقصان يعطى درجة بحيث يصبح ترتيب درجات (صفر ، 1 ، 2 ، 3) بعد المنطقة المحددة في الامتار (7 ، 8 ، 9) ويعطى الترتيب في المنطقة المحددة بحيث قريباً من المنطقة (1، 2 ، 3) في المنطقة (5 ، 4 ، 3) على التوالي .

3. تحسب درجة المختبر النهائية مجموع درجات المحاولات النهائية ثلاثة .

ملاحظة : كلما قلت الدرجات الموضوعه للمختبر كان دليل على وجود الادراك .

3-4-2 اختبار الادراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي⁽²⁾ :

الأدوات : حائط أملس يمكن الكتابة عليه بالطباشير ، شريط قياس أقرب الى 300سم .

مواصفات الأداء : يتم أخذ طول اللاعب والذراعين عالياً من أصبع الوسط مع وضع علامة على مسافة (25سم) أعلى الذراعين (خط الهدف) لاختلاف أطوال الطلاب ، يتم ترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدة (5ثا) بعدها تعصب عينيه بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم التأشير على المنطقة مع مراعاة أن يكون الكتفان مرتفعتين على استقامة واحدة .

التسجيل :

(1) عامر جبار السعدي ، تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة التربية

الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد السادس عشر ، العدد الأول ، 2002 ، ص252 .

(1) عامر جبار السعدي ، مصدر سبق ذكره ، ص116.

1. يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية اصابع المختبر مقرب الى أقرب سم ويتم تدرجها بزيادة درجة واحدة على كل سم فوق المنطقة المحددة بخط الهدف أو مثلها أسفل خط الهدف .

2. درجة المختبر النهائية تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاثة (لأقرب) الى خط الهدف .

ملاحظة : كلما قلت الدرجات بين القياس وبين الوقوف برفع الذراعين وبين مس خط الهدف كان الإدراك الحس - حركي أفضل .

3-4-3 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً للاختبار المثير .
الأدوات : منطقة فضاء مستوية من العوائق بطول (6.40)م وطول الخط (1)م .
طريقة الأداء :

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث جسمه للأمام قليلاً .
- يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه أمام ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت يقوم بتشغيل الساعة .

- يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40)م .

- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم بإيقاف الساعة .

- إذا بدأ المختبر يجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر في اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح .

- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .

- تختبر المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ، ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمسة منها كلمة : يسار ، وعلى الخمسة

(1) محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين ، اختبار الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 ، ص78 .

- الأخرى كلمة : يمين ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق أو قبعة ، ثم تسحب بدون النظر إليها .
- يعطى كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط وذلك بغرض التعرف على إجراء الاختبار .
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت .
- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسبب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارة وتسجيل الزمن لكل مختبر على حده ، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى محاولة تالية .
- يجب التنبيه على المختبر بأن المطلوب أداء عشرة محاولات موزعة على خمسة محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء هام أيضاً للحد من توقع المختبر .
- يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهات بالتساوي وإنما محتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه أكبر من الأخرى وإن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو مختلف من متغير الى آخر .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية : استعد ، ابدأ ومن جميع المحاولات ان تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعد - ابدأ) في مدة تتراوح ما بين 2/1 الى 2ثانية .
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات للإحماء .
- التسجيل :

- يحسب الزمن الخاص في كل محاولة لأقرب 10/1 ثانية .

- درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشرة .

3-4-4 اختبار الأداء الفني لمهارة الإعداد⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار : قياس مستوى الأداء لمهارة الإعداد .

الأدوات : ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة ، شريط قياس حيث تقسم المنطقة الخلفية الى مستطيلين (أ-

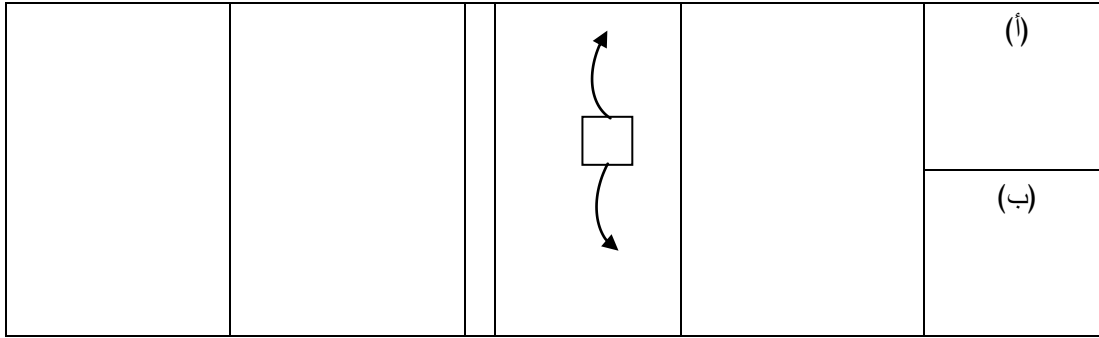
ب) مساحة كل منهما (3×4.5)م مخصصة لوقوف المدرب فيها لتمير الكرة الى المختبر .

(1) نجلاء عباس نصيف وآخرون ، المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة (طرق تعلم) ، ط1 ، مطبعة الموصل ، بغداد ، ص182.

مواصفات الأداء : يقف المختبر في مركز (3) وعلى المدرب الذي يقف في المنطقة (أ) تمرير الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم بإعدادها على أن يوجهها الى مركز (ج) إذ يعطي المختبر ثلاث محاولات الى هذا المركز ثم يعطي بعدها ثلاث محاولات أخرى ليقوم بإعدادها على أن يوجهها الى مركز (4) بعد أن تمرر الكرة له من المدرب الذي يقف في المنطقة (ب) .

التسجيل :

- 1 . القسم التحضيري ودرجته (3) .
- 2 . القسم الرئيسي ودرجته (5) .
- 3 . القسم الختامي ودرجته (2) .



شكل (1)

يوضح اختبار الأعداد الى مركز (2) و(4)

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين خارج عينة البحث والذين تم استبعادهم عن التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو معرفة :

1. الوقت المستغرق عند تطبيق الاختبارات ومدى ملائمة الاختبارات .
2. معرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند إجراء التجربة الرئيسية .

3-6 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾ :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS والقوانين المستخدمة هي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

(1) الحقيبة الإحصائية SPSS .

معامل الارتباط البسيط .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية واختبار مهارة الإعداد لمهارة الإعداد

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات	ت
1.65	2.07	الإدراك الحس - حركي	1
0.02	1.88	سرعة الاستجابة الحركية	2
2.46	5.2	مهارة الإعداد	3

من خلال جدول (1) نلاحظ إن الوسط الحسابي للإدراك الحس - حركي قد بلغ (2.07) في حين بلغ الانحراف المعياري (1.65) ، أما سرعة الاستجابة الحركية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (1.88) والانحراف المعياري (0.02) ، أما مهارة الإعداد فقد كان الوسط الحسابي لها (5.2) وانحرافها المعياري (2.46) .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة ارتباطات الاختبارات :

جدول (2)

يمثل قيمة (ر) المحتسبة وقيمة (ر) الجدولية

قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحتسبة	الاختبارات	ت
0.21	0.61	الإدراك الحس - حركي	1
	0.69	سرعة الاستجابة الحركية	2
	0.75	مهارة الإعداد	3

يتضح من جدول (2) إن قيمة (ر) المحتسبة لاختبار الإدراك الحس - حركي كانت (0.61) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.21) في حين كانت قيمة (ر) المحتسبة لاختبار سرعة الاستجابة الحركية (0.69) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.21) ، أما عن اختبار أداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.75) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.21) وهي دلالة على أن قيمة (ر) المحتسبة للاختبارات المستخدمة في البحث ذات دلالة معنوية وذات ارتباط بينها وبين مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

وتعزو الباحثة سبب ذلك أن كل من الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة الحركية ذات أهمية كبيرة وتأثير في أداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة ، حيث يتطلب من اللاعب المعد في الكرة الطائرة أن يستجيب وبسرعة لانطلاق الكرة من اللاعب المدافع باتجاه اللاعب المعد لأن السرعة مهمة في الكرة الطائرة فضلاً عن قصر المسافة التي تتحرك بها الكرة بين اللاعب المدافع واللاعب المعد ، فضلاً عن أن اللاعب المعد أن يكون ذات إدراك حس - حركي كبير حيث عند قيام اللاعب المعد بالإعداد يدرك المكان المطلوب لوجود الكرة باتجاه اللاعب الكابس ، وهذا يتطلب إدراكه للمسافة المطلوبة والارتفاع في الفراغ وكذلك القوة المستخدمة في إعداد الكرة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد العاطي عبد الفتاح : " يجب أن يكون اللاعب ذا سرعة استجابة عالية في حال تحرك الكرة باتجاهه كما ويجب أن يتزامن رمي الكرة عالياً مع الوثب في المكان الصحيح من قبل اللاعب المعد"⁽¹⁾ ، وهذا من شأنه أن يحقق هدف البحث .

5 . الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. وجود ارتباط دال بين اختبار الإدراك الحس - حركي وأداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة لعينة البحث .

2. وجود ارتباط دال بين اختبار سرعة الاستجابة الحركية وأداء مهارة الإعداد في الكرة الطائرة لعينة البحث .

2-5 التوصيات :

1. ضرورة التركيز على تدريب الطلاب على الإدراك الحس - حركي من خلال تمارين تربطها مع مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

2. ضرورة التركيز على تدريب الطلاب على سرعة الاستجابة الحركية من خلال تمارين تربطها مع مهارة الإعداد في الكرة الطائرة .

3. إجراء بحوث على ربط الإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة مع مهارات أخرى في الكرة الطائرة .

(1) عبد العاطي عبد الفتاح السيد وآخرون ، نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، مكتبة القرية الاولمبية ، مصر ، ج1 ، 2007 ، ص 104 .

المصادر والمراجع :

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 .
2. احمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج1 ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
3. انتصار يونس ، السلوك الإنساني ، دار المعارف ، القاهرة ، 1998 .
4. الحقيبة الإحصائية SPSS .
5. حنان عبد المؤمن ، العلاقة بين المؤثرات الإدراك الحس - الحركي ومستوى الأداء في التعبير ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1985 .
6. عامر جبار السعدي ، تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد السادس عشر ، العدد الأول ، 2002 .
7. عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 .
8. عبد العاطي عبد الفتاح السيد وآخرون ، نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، مكتبة القرية الاولمبية ، مصر ، ج1 ، 2007 .
9. محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1979 .
10. محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين ، اختبار الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
11. محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم ، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

12. منير مصطفى عابدين شمس الدين ، تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس - حركي على أداء المهارات لناشيء كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .
13. نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .
14. نجلاء عباس نصيف وآخرون ، المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة (طرق تعلم) ، ط1 ، مطبعة الموالم ، بغداد .
15. وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001 .

تأثير تمرينات بدنية وحركية خاصة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين

بروين صلاح الدين رشيد

أ.د. منى أحمد خلف

1439 هـ

2018م

تكمن مشكلة البحث من خلال إطلاع الباحثان على مستوى الناشئين بالجمناستك الفني المشاركين في البطولات المحلية وكذلك حضورهما المتواصل والمتابعة لتدريبات فريق الناشئين في محافظة كركوك وجدى الباحثان تباينا في المستوى الفني للاعبين الناشئين بأعمار (10-12) سنة عند أداء بعض الحركات الجانبية والتي تعد متطلبا أساسياً على جهاز بساط الحركات الأرضية، لذا قام الباحثان بإعداد تمرينات بدنية وحركية خاصة لتطوير حركتين جانبيتين للناشئين من أجل المساهمة في الارتقاء بمستوى اللاعبين الناشئين وتحقيق أفضل النتائج مستقبلا وتقديم خدمة لمدربي فرق الناشئين لتطوير فرقهم وارتقاء بهم نحو المستوى الأفضل.

أما أهداف البحث فكانت:

- 1- إعداد تمرينات بدنية وحركية خاصة لتطوير حركتين جانبيتين للاعبين الناشئين في الجمناستك.
 - 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستك.
 - 3- التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستك.
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (10-12) سنة من المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك/ فرع كركوك لسنة 2017 والبالغ عددهم (10) لاعبين وهو يمثل المجتمع الأصل وتم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (100%) من مجتمع الأصل. وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- ساهمت التمرينات الخاصة مع لاعبي المجموعة التجريبية بشكل إيجابي في تطوير مستوى الأداء الفني لحركتين جانبيتين (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية، نصف لفة مع قلبة هوائية أمامية مكورة) على بساط الحركات الأرضية.

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المعد من قبل المدرب اي تأثيرا ايجابيا في حركتي (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية، نصف لفة مع قلبة هوائية أمامية مكورة) على بساط الحركات الأرضية.

وأوصى الباحثان بما يلي:

1- ضرورة اعتماد مدربي الجمناستك على إحداث التنوع في التمرينات وإمكانية الاستفادة من مميزات هذه التمرينات، لتطوير القدرات البدنية والأداء الفني للاعبين الجمناستك.

2- استخدام البرنامج التدريبي التكراري لتطوير الأداء الفني للحركتين الجانبيتين على بساط الحركات الأرضية.

3- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب التكراري في تثبيت وتطوير الأداء الفني لدى لاعبي الجمناستك.

4- إجراء دراسات وأبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة الجمناستك أخرى.

The effect of physical and motor exercises in the technical performance of two lateral movements on the floor of the ground movements of the emerging players

Find all posts by performing some side movements which are a basic requirement on the individual movements. The two researchers have prepared specific physical and motor exercises to develop two side motions for beginners to achieve results in upgrading Level players and achieve the best results received and provide a service to the coaches of the youth teams to develop their teams and raise them to the best level.

The research objectives were:

-1Preparation of special physical and motor exercises for the development of side movements of the players in the gymnastic.

- 2Identify the differences between the tribal and remote tests of the experimental and control groups in the technical performance of the two side movements on the ground movements of players in the gymnastic.

- 3Identify the differences between the two tests of the experimental and control groups in the technical performance of the two side movements on the ground movements of players in the gymnastic.

The researchers used the experimental approach in the design of the two parallel groups with the tribal and remote tests. The sample of the research was chosen in a deliberate manner by the members of the new members (ages 10-12 years) alone / Kirkuk office for 2017 and manufacturing the number of (10) control (5%) players for each group (100%) of the community of origin.

The researchers reached the following conclusions:

-Special exercises with the players of the experimental group contributed positively to the development of the technical performance of two side movements (a quarter of an hour with an air core)

-The control group that received the program specified by the trainer did not have a positive effect on the movements of the ground movements (a quarter of an hour with a curved daily air ball, half an hour with a curved front air ball.)

The researchers recommended the following:

- 1The adoption of the trainers of the gymnastics to make profits in the exercise and use of the characteristics of these exercises, to develop the capabilities and technical performance of players Gamnstk.

- 2The use of the program repetitive training to develop the technical performance of the two lateral movements on the ground movements.

- 3the need to pay attention to trained repetitive training

- 4conducting studies and other research similar to the different age groups on the devices of other gymnastic devices.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في معظم الألعاب الرياضية وبات أثره واضحاً في الارتقاء بالمستويات المتطورة ومن بين هذه الألعاب الرياضية لعبة الجمناستك التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً وهذا يشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية.

وإن الطموح المتزايد في رياضة الجمناستك يتطلب عملاً متواصلاً وأساليب تدريب فعالة لتطوير لياقة اللاعب البدنية والمهارية، وقد كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية علم التدريب الرياضي في ارتقاء بمستوى الأداء ومن طرق التدريب الرياضي المهمة هي التدريب التكراري " الذي يعد من الطرق المهمة والأساسية بالتدريب الرياضي ولا سيما في مسابقات تعتمد على الطاقة اللاهوائية"⁽¹⁾. وتسمى هذه الطريقة (طريقة الإعادات) والتي تسمح فيها فترة الراحة بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة والسرعة والنشاط الذي تم به في المرة الأولى⁽¹⁾

والجمناستك هو أحد الفعاليات الفردية التي يتطلب فيها الانجاز الاعتماد على القدرات الذاتية من البداية وحتى نهايته ووفق الصعوبة والخطورة والتميز في رشاقة وجمالية وخفة الحركة، فضلاً عن اجتياز اللاعب لكل المصاعب خلال الأداء مما يحتم عليه أخذ أعلى الدرجات حيث أن أدائه يجب أن يحتوي

(1) محمد عبد الغني عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990) ص61.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص173.

على مهارات عالية وبأشكال مختلفة ومتنوعة، ولا يخفى علينا بأن تحقيق الإنجاز يأتي من خلال تضافر الجهود في رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء الفني.

وجهاز الحركات الأرضية أحد الأجهزة الستة للرجال والتي يؤدي اللاعب عليها سلسلة من الحركات إذ يشكل ركنا مهما من أركان رياضة الجمناستك بصفته أساسا لكافة الحركات الجمناستيكية الأخرى إذ أنها " مكملة لباقي الأجهزة وعلاقتها القوية مع الكثير من هذه الحركات حيث يغلب التحميل العالي في باقي الأجهزة الأخرى على الذراعين بينما يتوزع التحميل في الحركات الأرضية على الرجلين والذراعين وأن قدرة اللاعب على تحريك الذراعين والرجلين بالسرعة المناسبة وبالطريقة التي يتطلبها العمل العضلي في أجهزة الجمناستك تجعل أداء الحركات سهلا وفعالا في الوقت نفسه "(2)

وأن الحركات الجانبية التي تعد متطلب أساسي وتأتي أهميتها من خلال التنسيق والترابط بين كل حركة وأخرى وتعتمد كل حركة على الحركة التي تسبقها والتي تليها نتيجة التداخل بين تلك الحركات.

لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع لما ستعكس نتائجه على مستوى أداء اللاعبين الناشئين في حركتين جانبيتين باعتماد على تمرينات بدنية وحركية خاصة من شأنها الإسهام والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لهذه الحركة في مجال رياضة الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث

من خلال إطلاع الباحثان على مستوى الناشئين بالجمناستك الفني المشاركين في البطولات المحلية وكذلك حضورها المتواصل والمتابعة لتدريبات فريق الناشئين في محافظة كركوك وجد الباحثان تباينا في المستوى الفني للاعبين الناشئين بأعمار (10-12) سنة عند أداء حركتين جانبيتين والتي تعد متطلباً أساسياً على جهاز بساط الحركات الأرضية، لذا قام الباحثان بإعداد تمرينات بدنية وحركية خاصة لتطوير الأداء الفني لحركتين جانبيتين للناشئين من أجل المساهمة في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق أفضل النتائج مستقبلا وتقديم خدمة لمدرربي فرق الناشئين لتطوير فرقهم وارتقاء بهم نحو المستوى الأفضل.

1-3 أهداف البحث

1-3-1 إعداد تمرينات بدنية وحركية خاصة لتطوير حركتين جانبيتين للاعبين الناشئين في الجمناستك.

1-3-2 التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستك.

(2) أيثار عبد الكريم غزال؛ القدرة العضلية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمستوى الأداء على أجهزة الجمناستك للرجال، (مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، عدد السابع، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية، 1997) ص194.

1-3-3 التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستك.

1-4-4 فرضا البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستك ولصالح الاختبارات البعدية.

1-4-2 هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لحركتين جانبيتين على البساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين في الجمناستك بأعمار (10-12) سنة من المركز التدريبي للجمناستك التابع لمحافظة كركوك.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2017/5/17 ولغاية 2017/8/31

1-5-3 المجال المكاني: المركز التدريبي للجمناستك (قاعة النشاط الرياضي) التابع لمحافظة كركوك.

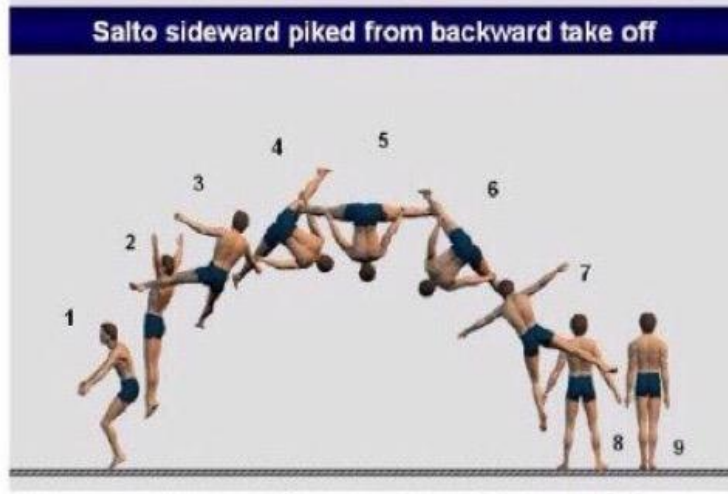
2-الدراسات النظرية والسابقة

2-1الدراسات النظرية:

2-1-1 الخصائص الفنية للحركتين جانبيتين قيد البحث:

1- الحركة ربع لفة مع قلبه الهوائية الجانبية المنحنية.

تعد مهارة القلب الهوائية الجانبية المنحنية من صعوبة (A)، وهي من المهارات المنضوية ضمن المجموعة الرابعة في المتطلبات الخاصة للمجموعات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية كما نص عليها القانون الدولي للجمناستك، ولأداء هذه المهارة يجب على اللاعب أن ينتج دورة (360°) حول المحور العرضي وربع دورة (90°) حول محور الطولي، أن وضع الجسم والساقين يجب أن تكون ممدودتين مع وضع الذراعين ممدودة الى الجانبين، والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1) يوضح حركة

ربع لفة ثم قلبة هوائية منحنية

- القسم التحضيري

تؤدي الحركة من القفزة العربية أو من حركة قفزة اليدين الخلفية وذلك بدفع اللاعب للأرض بالقدمين للأعلى مع رفع الذراعين الممدودتين عاليا للحصول على الارتفاع اللازم.

- القسم الرئيسي

بعد الوصول الجسم إلى أعلى ارتفاع وقبل وصوله إلى نقطة السكون يتم لف الرأس إلى جهة اليمين (أو حسب اتجاه اللاعب) ربع لفة مع المحافظة على بقاء الركبتين ممدودتين وبنفس الوقت لبدء بالدوران حول المحور العرضي وكذلك لف الحوض والرجلين حول المحور الطولي إلى جهة اليمين دوران الجسم بالكامل حول المحور العرضي.

القسم النهائي

في نهاية الحركة يتم إيقاف الحركة الدوران وتهيؤ المشطين للهبوط وعند ملامسة القدمين للأرض يتم ثني الركبتين لامتصاص الصدمة مع رفع الذراعين عاليا، إذ تكون نهاية الحركة بالاتجاه الجانبي.

الأخطاء الشائعة

1-ثني الركبتين.

2-الارتفاع غير الكافي للجسم.

3-اللف يكون من الجذع وليس من الرقبة والرأس.

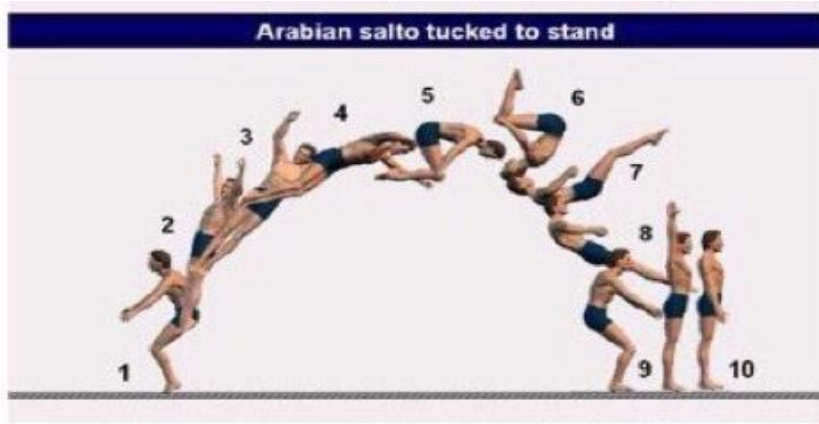
4-التوقيت غير السليم بلف الرقبة والرأس.

طريقة المساعدة

يقف المدرب بجانب اللاعب ويقوم بمساعدته من منطقتي الصدر والظهر للدوران حول المحور الطولي والعرضي.

2- الحركة نصف اللفة مع قلبة الهوائية الأمامية المكورة

وهي من المهارات الجانبية حسب ما نص عليه القانون الاتحادي الدولي للجمناستك للرجال وتعد من صعوبة (B) وهي من المهارات المنضوية ضمن المجموعة الرابعة في المتطلبات الخاصة (المجموعات الحركية) على جهاز بساط الحركات الأرضية، وفي هذه المهارة يجب على اللاعب أن يؤدي نصف دورة حول المقطع العرضي قبل أداء الحركة القلبة الهوائية الأمامية المكورة ويجب أن تكون الذراعان ممدودتان للأعلى حسب ما وضح في الشكل (2).



شكل (2) يوضح حركة

نصف لفة ثم قلبة هوائية مكورة امامية

- القسم التحضيري

من الممكن أداء مهارة نصف اللفة مع قلبة الهوائية الأمامية المكورة من القفزة العربية أو من حركة قفزة اليدين الخلفية وذلك بدفع اللاعب للأرض بالقدمين للأعلى مع رفع الذراعين الممدودتين عاليا للحصول على الارتفاع اللازم ثم عمل نصف لفة.

- القسم الرئيسي

بعد الوصول الجسم إلى أعلى ارتفاع وقبل وصوله إلى نقطة السكون يتم ثني الرأس إلى الأمام مع خطف الذراعين للأسفل في وقت نفسه الذي يكون فيه ثني الركبتين (التكور) وعندئذ يبدأ الجسم بالدوران أماما حول المقطع العرضي واستمرار الدوران بالكامل حول المقطع العرضي.

- القسم النهائي

في نهاية الحركة يتم إيقاف الحركة الدوران وتهيؤ المشطين للهبوط وعند ملامسة القدمين للأرض يتم ثني الركبتين لامتناس الصدمة مع رفع الذراعين عاليا، اذ تكون نهاية الحركة.

الأخطاء الشائعة

- 1- اللف المبكر.
- 2- عدم اللف الرأس مع الجسم.
- 3- عدم انسجام الرأس مع جهة اللف.
- 4- التكور غير الكافي.
- 5- الارتفاع غير الكافي.
- 6- اللف يكون من الجذع وليس من الرقبة والرأس.

طريقة المساعدة

يقف المدرب بجانب اللاعب ويقوم بمساعدته من منطقتي الصدر والظهر للدوران حول المحور الطولي والعرضي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: -

من أجل التوصل إلى حقائق علمية دقيقة في حل المشكلة لذا اعتمد الباحثان في بحثهما الحالي على المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة مشكلة البحث فهو " محاولة السيطرة على العوامل الأساسية كافة باستثناء متغير واحد يعتمد الباحث تغييره على أن يكون هذا التغيير قابلا للقياس"⁽¹⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

إن اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلا صادقا وحقيقيا هي من الأمور الأساسية التي ينبغي الاهتمام بها ومراعاتها من قبل الباحثان إذ تم تحديد العينة بدقة لكي تعطي نتائج أكثر دقة وأكثر وثوقا " فعندما يجمع الباحث بياناته ومعلوماته يلجأ إلى جمعها إما من المجتمع الأصيل أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع"⁽²⁾.

وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (10-12) سنة من المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك/ فرع كركوك للموسم الرياضي 2016/2017 والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصيل بأكمله وتم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين، المجموعة

(1) وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1988) ص237.

(2) فاخر عاقل؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية: (بيروت، مطبعة دار المعلمين، 1979) ص116.

الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (100%) من مجتمع الأصل.

3-3 التصميم التجريبي:

يتضمن بناء التصميم التجريبي الإجراءات التي استخدمها الباحثان لإثبات الفروض التي تم وضعها ، وتشمل هذه الإجراءات "اختيار مجموعة الدراسة (العينة) وطريقة تصنيفها أو تقسيمها وضبط العوامل المؤثرة غير العامل المستقل الذي يريد أن يقيس أثره وتحديد مكان وزمان التجربة"⁽¹⁾.
فالتصميم عبارة عن "خطة وهيكل واستراتيجية البحث التي يمكن بواسطته التوصل إلى إجابات لأسئلة البحث وضبط المتغيرات"⁽²⁾. والشكل (5) يوضح ذلك.

	قبلي	مستقل	بعدي	
T ₁ اختبار قبلي	T ₁	X	T ₂	تجريبية
T ₂ اختبار بعدي	T ₁	--	T ₂	ضابطة
X متغير تجريبي				

الشكل (3)

يوضح التصميم التجريبي

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

استخدمت الباحثة ما يلي:

-استمارة تقييم الأداء الفني للحركات .

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

-بساط الحركات الأرضية.

-الترامبولين .

-المصاطب بارتفاع (40) سم عدد(5).

(¹) ذوقان عبيدان (وأخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط8: (عمان، دار الفكر للنشر، 2004) ص239.

(²) رجاء محمود أبو علام؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية: (القاهرة، دار النشر للجامعات، 2004) ص209.

-قفازات عدد(5).

-صافرة.

-بساط حركات أرضية.

-بسط إسفنجية مختلفة الارتفاعات.

3-6 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

3-6-1 تجانس عينة البحث:

للتعرف على مواصفات العينة من حيث حسن اختيارها ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً، عمد الباحثان إلى إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات شملت (الطول- كتلة الجسم- العمر الزمني) عن طريق استخدام معامل الالتواء، إذ يمكن تحديد معامل الالتواء من خلال الاختلاف بين المتوسط الحسابي والمنوال وإدخال الانحراف المعياري مقسوماً عليه ولهذا فإن درجة معامل الالتواء تقاس بالنسبة إلى تشتت التوزيع ويكون الالتواء موجبا إذا كان المتوسط الحسابي أكبر من المنوال، أما إذا كان المتوسط الحسابي أقل من المنوال فكان الالتواء سالبا، أما إذا تساوى المتوسط الحسابي مع المنوال فيؤدي ذلك لعدم وجود الالتواء، ويكون الالتواء شديداً إذا كان الفرق كبيراً بين المتوسط الحسابي والمنوال ويعد الالتواء غير طبيعي إذا زاد عن $(1 \pm)^{(1)}$ وهذا ما يبيئه الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول، كتلة الجسم، العمر الزمني

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري (\pm ع)	الوسط الحسابي (-س)	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.09	132	6.002	132.6	سم	الطول
0.14	30	4.02	30.583	كغم	كتلة الجسم
0.11	129	8.451	130	لأقرب شهر	العمر الزمني

3-6-2 تكافؤ عينة البحث:

3-9 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

أجرت الباحثة مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على (3) لاعبين (ضمن مجتمع البحث) يوم السبت بتاريخ (2017/7/1) اختيروا بالطريقة العمدية من عينة البحث والذين يمثلون اللاعبين الناشئين

(¹) وديع ياسين محمد وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في البحوث التربوية الرياضية: (الموصل، دار الكتب، 1996) ص178.

لمنتخب محافظة كركوك بالجمناستك لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث، والهدف من التجربة هو:

-التأكد من مدى صلاحية الاختبارات للتطبيق.

-تلافي الأخطاء والتي يمكن أن تحدث أثناء التطبيق.

-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.

-التعرف على الصعوبات ووضع الحلول لها.

- التعرف على المشاكل التي تواجه فريق العمل.

3-13 متغيرات البحث وكيفية ضبطها

3-8-1 المتغيرات المستقلة والتابعة للبحث:

أولاً/ المتغيرات المستقلة: تأثر العامل أو المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، ولذلك لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغير التجريبي وحده بالتأثير على المتغير التابع⁽¹⁾.

المتغير المستقل هو "العامل المراد قياس مدى تأثيره على الموقف ويسمى بالعامل التجريبي"⁽¹⁾ وتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي بتمرينات بدنية وحركية خاصة.

ثانياً/ المتغيرات التابعة وتمثلت:

المتغير التابع هو "المتغير الذي يتغير ويتأثر نتيجة تأثير المتغير المستقل"⁽²⁾. وتمثل بحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للناشئين في الجمناستك.

3-11 إجراءات البحث:

3-11-1 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم واحد بتاريخ 2017/7/6 في تمام الساعة (4) عصراً في قاعة النشاط الرياضي / مركز التدريبي لاتحاد الجمناستك/ فرع كركوك إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة (تصوير الأداء الفني للحركات فيديو) وحاول الباحثان قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وكفاءة فريق العمل المساعد ، وذلك من أجل العمل على توفرها وخلق الظروف نفسها عند تطبيق الاختبارات البعديّة.

3-11-2 تنفيذ البرنامج التدريبي:

(1) ذوقان عبيدان (وآخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص242.

(1) خير الدين علي عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص125.

(2) خير الدين علي عويس؛ نفس المصدر، ص125.

نُفذ البرنامج التدريبي من قبل المجموعة التجريبية وللفترة الواقعة من 2017/7/8 ولغاية 2017/8/30 بطريقة التدريب التكراري تمثلت في التمارين البدنية والحركية الخاصة، وتم تطوير بعض الأداء الفني لحركتين جانبيتين بطريقة التدريب التكراري، بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب.

3-11-3 الاختبارات البعدية (اختبارات بعدد من الحركات الجانبية)

بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج التدريبي الخاص بتمرينات بدنية وحركية الذي بدأ بتاريخ 2017/7/8 ولغاية 2017/8/30 قام الباحثان بتطبيق الاختبار البعدي بتاريخ (2017/8/31). وطبق الاختبار البعدي لحركتين جانبيتين على مجموعتين التجريبية والضابطة. وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ والعمل.

3-12 تقييم الأداء الفني:

يمكن تحليل المهارات الرياضية التي تؤدي من قبل الرياضيين بإحدى الطرائق الآتية: الطريقة الأولى: أداء الحركة وتقويمها بواسطة الخبراء عن طريق المشاهدة مع التسجيل. الطريقة الثانية: أداء الحركة وتقويمها بعد تسجيلها سوريا عن طريق (فيلم) سينمائي أو فيديو ثم عرضها بواسطة أجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء والمختصين⁽¹⁾.

واستعان الباحثان بالطريقة الثانية بطريقة التصوير الفديوي وإعدادها على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من قبل (5) مقومين من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة الجمناستك وفي مجال التحكيم في الجمناستك والاختبارات القبلية والبعدية. واستخدم كل منهم استمارة خاصة إذ يقوم كل منهم بإعطاء درجة اللاعب من الدرجة الكلية والبالغة (10) درجات، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعب بعد حذف أعلى درجة وأقل درجة في التقييم لتكون الدرجة النهائية لأدائه ولكل حركة على حده، واستخدم الباحثان لتفريغ البيانات استمارة خاصة بذلك.

3-12 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

(¹) وجيه محبوب؛ التحليل الحركي، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987) ص273.

4-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم الأداء الفني لعدد من الحركات الجانبية على بساط الحركات الارضية للاعبين الناشئين في الجمناستك وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الارضية للاعبين الناشئين في الجمناستك وتحليلها.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الارضية للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	مستوى المعنوية (significance)	قيم (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختباران والتغيرات الإحصائية الحركات
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي ^(*)	0.04	2.84	0.24	8.32	0.44	7.56	درجة	ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية
معنوي ^(*)	0.02	3.41	0.34	8.02	0.43	7.50	درجة	نصف لفة مع قلبة هوائية أمامية مكورة

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (2) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في حركات (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية، نصف لفة مع قلبة أمامية مكورة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (2.84 ، 3.41) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.04، 0.02) على التوالي عند درجة حرية (4) قيمة (ت) الجدولية (2.78) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ يشير (محمد خير سليم) إلى أن " قيمة (significance) إذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0.05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) فهذا دليل على معنوية الفروق " (1).

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ مصدر سبق ذكره، ص 268.

4-1-2 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الارضية للاعبين الناشئين في الجمناستيك وتحليلها.

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الارضية للمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق	مستوى المعنوية (significance)	قيم (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختباران والمقننات الإحصائية الحركات
			±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0.16	1.46	0.05	7.54	0.07	7.51	درجة	ربع لفة مع قلبه هوائية جانبية منحنية
غير معنوي	0.14	1.80	0.04	7.52	0.06	7.49	درجة	نصف لفة مع قلبه أمامية مكورة

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (3) ما يأتي:

- عدم معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في حركتي (ربع لفة مع قلبه هوائية جانبية منحنية ونصف لفة مع قلبه أمامية مكورة) إذ بلغت قيمتا (ت) المحسوبة (1.46، 1.80) وقيمتا مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.16، 0.14) على التوالي عند درجة حرية (4) قيمة (ت) الجدولية (2.78)، وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على عدم معنوية الفروق⁽¹⁾ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في حركتي (ربع لفة مع قلبه هوائية جانبية منحنية ونصف لفة مع قلبه أمامية مكورة).

4-1-3 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية للاعبين الناشئين في الجمناستيك وتحليلها.

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين البعديين في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الارضية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

(1) محمد خيرى سليم أبو زيد؛ مصدر سبق ذكره، ص 268.

دلالة الفروق	مستوى المعنوية (significance)	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي للضابطة		البعدي للتجريبية		وحدة القياس	الاختباران والمقننات الإحصائية الحركات
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0.002	5.35	0.05	7.54	0.24	8.32	درجة	ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية
معنوي (*)	0.032	3.36	0.04	7.52	0.34	8.02	درجة	نصف لفة مع قلبة امامية مكورة

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في حركات (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية ونصف لفة مع قلبة أمامية مكورة)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (5.35، 3.36) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.002، 0.032) على التوالي عند درجة حرية (8) وقيمة (ت) الجدولية (2.31)، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

4-1-4 مناقشة جميع النتائج في الجداول (2)، (4) للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الارضية للاعبين الناشئين في الجمناستك.

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجداول (2)، (4) فقد أظهرت تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أثناء الأداء الفني لحركتين جانبيتين على بساط الحركات الأرضية المستخدمة للتمرينات الخاصة عند مقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي، ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى تنفيذ اللاعبين في المجموعة التجريبية لتمرينات بدنية وحركية خاصة باستخدام طريقة التدريب التكراري والتي أثرت في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الحركات الثلاث (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية، نصف لفة مع قلبة هوائية أمامية مكورة)، إذ يشير (حسين) إلى أن "التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى"⁽¹⁾، كما أن لطريقة التدريب التكراري باستخدام المهارات الحركية الأثر الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري إذ يذكر (برهم) "أن عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإتقان من خلال طريقة تكرار للموقف التدريبي واستجابته الصعبة التي يتم فيها التخلص من الأخطاء المرافقة له والبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة"⁽²⁾.

(1) قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985) ص 67.

(2) عبد المنعم سليمان برهم؛ مصدر سبق ذكره، ص 419.

ويرى الباحثان أيضا أن تحسن مستوى الأداء المهاري راجع إلى تحسن بعض القدرات البدنية من خلال التمارين البدنية والحركية الخاصة التي هي أحد أجزاء الوحدة التدريبية ، إذ أن "تحسن مستوى الأداء المهاري يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية والتي يجب أن تتوفر في لاعب الجمناستيك، حيث تساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري بصورة اقتصادية"⁽¹⁾ ، فضلا عن ذلك فإن الباحثان قد اختاروا تمرينات تكون لها تأثير إيجابي وفعال في التقدم في المستوى من الناحية البدنية ومستوى الأداء المهاري ، وهذا ما أكد عليه (حماد) "إن من بين الأخطاء الشائعة في التدريب هو اختيار تدريبات تكون مساهمتها في أداء المهارات الحركية ضعيفة"⁽²⁾ ، هذه التمرينات الخاصة تعتمد على نوعية مشابهة للأداء الفني. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي) إلى أن "التمرينات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس"⁽³⁾.

ومن خلال ملاحظتنا للجدول(4) يتبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعدين في تقييم أداء حركتين جانبيتين للاعبين الناشئين في الجمناستيك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان السبب في ظهور تلك الفروق إلى فاعلية تمرينات بدنية وحركية خاصة التي استخدمها الباحثان مع المجموعة التجريبية والتي أسهمت في تحقيق تحسن كبير لأداء الحركات المطلوب تطويرها مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي اعتمدت بدورها على الطريقة التقليدية المتبعة من قبل المدرب.

وفي ضوء ما تمت مناقشته فان التمارين البدنية والحركية الخاصة التي استخدمها الباحثان مع المجموعة التجريبية قد أثرت بشكل واضح في تطوير الأداء الفني للحركات الجانبية قيد البحث على بساط الحركات الأرضية.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

بعد الانتهاء من عرض وتحليل ومناقشة النتائج وفي ضوء ما تم التوصل إليه استنتجت الباحثة ما

يأتي:

(1) صائب مهدي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص53.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص189.

(3) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1979) ص53.

-حقق البرنامج التدريبي للاعبى المجموعة التجريبية تأثيرا إيجابيا في تطوير مستوى الأداء الفني لحركتين جانبيتين (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية، نصف لفة مع قلبة هوائية أمامية مكورة) على بساط الحركات الأرضية.

-لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المعد من قبل المدرب اي تأثيرا ايجابيا في حركتي (ربع لفة مع قلبة هوائية جانبية منحنية، نصف لفة مع قلبة هوائية أمامية مكورة) على بساط الحركات الأرضية.

5-2 التوصيات

-استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتمارين بدنية وحركية خاصة في تطوير مستوى الأداء الفني للحركات الجانبية.

-ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب التكراري في تثبيت وتطوير الأداء الفني لدى لاعبي الجمناستك.

-إجراء دراسات وأبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة الجمناستك أخرى.

المصادر

- 1-محمد عبد الغني عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)
- 2-مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)
- 3-وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1988)
- 4-فاخر عاقل؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية: (بيروت، مطبعة دار المعلمين، 1979)
- 5-ذوقان عبيدان (وآخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط8: (عمان، دار الفكر للنشر، 2004)
- 6-رجاء محمود أبو علام؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية: (القاهرة، دار النشر للجامعات، 2004)
- 7-وديع ياسين محمد وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في البحوث التربوية الرياضية: (الموصل، دار الكتب، 1996)
- 8-خير الدين علي عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص125.
- 9-وجيه محجوب؛ التحليل الحركي، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987)

مستخلص البحث

تأثير تمارينات مركبة بجهاز VertiMax في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة

أ.م.د. علي سبهان صخي

2018 م

م.م. حسن حيدر داود

1440 هـ

هدفا البحث :

- 1- اعداد تمارينات مركبة (بدنية-مهارة) بجهاز (VertiMax) في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة .
 - 2- معرفة تأثير التمارينات المركبة بجهاز (VertiMax) على تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة .
- و استخدم الباحثون لحل مشكلتهم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلية والبعديّة.

و يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة من اندية بغداد (نادي الصناعة ، نادي الشرطة ، مدرسة الموهبة التخصصية) و البالغ عددهم (44) لاعبا. فقد اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على شباب نادي الشرطة بالكرة الطائرة في بغداد للموسم (2018/2017) بأعمار (17-19) سنة ، والبالغ عددهم (14) لاعبا يشكلون نسبة (31,81%) من المجتمع الكلي ، وتوصل الباحثان الى عدة استنتاجات يذكر :

1. تبين أن للتمرينات المركبة بجهاز (VertiMax) تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة .
 2. ظهرت نسبة تطور أفراد المجموعة التجريبية أفضل في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة قياساً بأفراد المجموعة الضابطة الذين حصلوا على نسبة تطور اقل نتيجة استخدام الجهاز VertiMax
 3. وجد ان للجهاز (VertiMax) ذو فاعلية في المساعدة على الاداء دون تقييد اللاعبين في الاداء المهاري اثناء تنفيذها .
- اما التوصيات فيذكر اهمها :

1. الاستفادة من التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثين بجهاز (VertiMax) في اعداد تمرينات مشابهة لتطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة.
2. تعميم التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثين بجهاز (VertiMax) في تدريب لاعبي شباب الكرة الطائرة بأعمار (17-19) سنة من قبل المدربين.

Effect of VertiMax exercises in the development of explosive capability, motor speed and accuracy of the skill of defending the field for volleyball players

1- Preparation of complex exercises (physical - skill) device (VertiMax) in the development of explosive capability and speed of movement of the two men and the accuracy of the performance of the skill of defending the stadium for volleyball players.

- 2 Knowing the effect of the exercises combined with VertiMax on the development of explosive capability and speed of mobility of the two men and the accuracy of the performance of the skill of defending the stadium for volleyball players.

To solve their problem, the researchers used the experimental approach to design the experimental and experimental control groups with tribal and remote tests.

The research community consists of young players in volleyball from the Baghdad clubs (Industry Club, Police Club, Specialty School) and the (44) players. The researchers selected the research sample in a deliberate manner, which included the youth of the volleyball club in Baghdad for the season (2017/2018) ages (17-19) years, the number of (14) players make up (31.81%) of the total community،

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إنَّ التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات و جهود علمية مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً ، إذ "ان المستوى العالي والمتطور للانجازات الرياضية في وقتنا الحاضر مرتبط بشكل كبير مع الانجازات العلمية والتطور التكنولوجي الكبير ، فدخل العلوم والتكنولوجيا الى جميع مجالات الحياة قد خلق مميزات لتطور نوعي جديد لحل العديد من مسائل ومشكلات النشاط الانساني ومن ضمنها المجال الرياضي" (2 : ص 21) وبالإضافة الى ذلك إن التطور الرياضي في أي بلد يعتمد أساساً على التخطيط العلمي السليم الذي يستخدم فيه جميع العلوم والمعارف ومن بين هذه العلوم علم التدريب الرياضي. وأن التدريب الرياضي في مختلف الألعاب

الرياضية يجب أن يتبع السبل العلمية الصحيحة الخاصة بكل لعبة وأن نجاح التدريب يعتمد على إمكانية المدربين ومراعاتهم للخصائص الفردية واختيار أفضل الطرائق والأساليب التدريبية واستخدام وسائل و أجهزة تدريبية حديثة من اجل الارتقاء في عملية التدريب.

لقد خطى علم التدريب الرياضي خطوات كبيرة في مجال التقدم و في مختلف الألعاب الرياضية ويجب أن يستمر هذا التقدم من خلال تطبيق اسس التدريب و مبادئه و قوانينه و ادخال وسائل أو أجهزة تدريبية حديثة لاستخدام تمارين متنوعة و منها التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) ليواكب التطور الكبير والسريع في كافة العلوم والاختصاصات نتيجة للتطور العلمي الحديث في كافة مجالات المعرفة الإنسانية.

و من الألعاب الرياضية التي تقدم بها التدريب لعبة الكرة الطائرة و هي من أكثر الالعاب شعبية و محببة بين ممارسيها كونها تمارس في اغلب الأماكن سواء في القاعات الرياضية المغلقة أو في الساحات المكشوفة و يمارسها كافة الفئات من الأطفال والشباب وكبار السن و النساء وهذا ما جعلها أن تأخذ صفة الشعبية ، و أن لاعبي الكرة الطائرة يجب ان يمتلك قدرات بدنية مختلفة لغرض الوصول الى الهدف المطلوب و منها القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية و سرعة رد الفعل و الرشاقة و المرونة و التحمل التي لها دور كبير في تطوير القدرات المهارية بالكرة الطائرة ، و تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) بجهاز (vertimax) في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة الشباب ، و أن (vertimax) عبارة عن جهاز ميكانيكي يستخدم في العملية التدريبية بلعبة الكرة الطائرة لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارية للاعبين من خلال ربط الحبال المطاطية الخاصة به بالخصر و الذراعين.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثون لبعض التدريبات الخاصة بالكرة الطائرة و منهم لاعبي شباب نادي الشرطة لاحظوا بأن هناك قلة الاعتماد على اجهزة خاصة بالحبال المطاطية في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة و لذا ارتى الباحثين استخدام جهاز (VertiMax) خاص بالحبال المطاطية و اعداد تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) خاصة بجهاز VertiMax لغرض تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للوصول للاعبين الى مستوى بدني و مهاري متميز.

1-2 هدفا البحث:

1- اعداد تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

2- معرفة تأثير التمرينات المركبة بجهاز (VertiMax) على تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

3-1 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة الشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة الشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.

4-1 مجالات البحث:

1- 4- 1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي الشرطة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018/2017 و عددهم (14) لاعب.

1- 4- 2 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي الشرطة الرياضي في بغداد.

1- 3- 1 المجال الزمني: الفترة من 2017/12/1 و لغاية 2018/5/15.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلية والبعدية. على نحو ما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	تكافؤ عينة البحث	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات تقويم الأداء البدني و المهاري	تمرينات المدرب بدون الجهاز التمرينات الخاصة بالجهاز المعدة من قبل الباحثين		اختبارات تقويم الأداء البدني و المهاري	الضابطة التجريبية

2-3 مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة من اندية بغداد (نادي الصناعة ، نادي الشرطة ، مدرسة الموهبة التخصصية) و البالغ عددهم (44) لاعبا. وعلى وفق طبيعة البحث لا بد من

تحديد عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً . فقد اختار الباحثين عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على شباب نادي الشرطة بالكرة الطائرة في بغداد للموسم (2018/2017) بأعمار (17-19) سنة ، والبالغ عددهم (14) لاعبا يشكلون نسبة (31,81%) من المجتمع الكلي كما مبين في الجدول رقم (1). و تم استبعاد لاعبين اثنين من مجتمع الاصل لكونهما لاعبين ليبرو لا يدخلان في دراستنا، على اعتبار ان اللاعب الليبرو لا يؤدي مهارات هجومية حسب قانون لعبة الكرة الطائرة فأصبح العدد (12) لاعبا، اذ قام الباحثين باجراء التجانس للمتغيرات (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) كما مبين في الجدول رقم (2) . ثم بعد ذلك قام الباحثين بتقسيم اللاعبين عن طريق القرعة الى مجموعتين مجموعة تجريبية و البالغ عددهم (6) و مجموعة ضابطة و البالغ عددهم (6) و ذلك لاجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارين القبلي (البدني و المهاري) كما مبين في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (2)

تجانس العينة للمتغيرات المورفولوجية

المتغيرات	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
الطول(سم)	184,33	2,80	184	0,08-
كتلة الجسم(كغم)	70	2,95	70,50	0,76-
العمر البيولوجي (سنة)	18,08	0,66	18	0,08-
العمر التدريبي (شهر)	18,83	3,01	18	0,09-

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (+1) و (-1) و هذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول اعلاه.

الجدول رقم (3)

تكافؤ العينة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القفز العمودي من الثبات	سم	1.75	58.66	1.54	60.00	1.39	0.19	غير معنوي
سرعة حركات الرجلين بمس أربعة أقدام	ثانية	0.57	11.51	0.52	11.55	0.10	0.91	غير معنوي
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	2.07	19.50	1.47	19.16	0.32	0.75	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة (0,05) و بدرجة حرية(ن-2) = (10) ، يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية (عشوائية) أي أن المجموعتان متكافئتان .

2-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات .

- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة قانونية نوع (Mikasa) يابانية المنشأ عدد (5) .
- مقياس متري (حديد) عدد(1).
- صافرة عدد (1) نوع (Fox)
- شريط لاصق ملون للتحديد .
- اقراص ليزيرية (CD)
- حبال مطاطية عدد (10) مختلفة الاطوال
- كاميرا تصوير فيديو نوع سوني عدد (1) لتوثيق التجربة
- حاسوب الكتروني نوع لابتوب dell عدد (1).
- حاسبة يدوية عدد (1) .
- جهاز Vertimax : وهو جهاز ميكانيكي يعمل في التدريب الرياضي بالكرة الطائرة والتي يستخدم فيه تمرينات خاصة بالحبال المطاطية كمقاومات سواء كانت بدنية او مركبة من البدنية و المهارية و من التمرينات التي يمكن استخدامها مع هذا الجهاز هي تمرينات القفز و الوثب و تمرينات الحركة و الانتقال من مركز الى اخر داخل ملعب الكرة الطائرة التي تؤدي الى تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة بالكرة الطائرة . و كما موضح في الشكل (1)



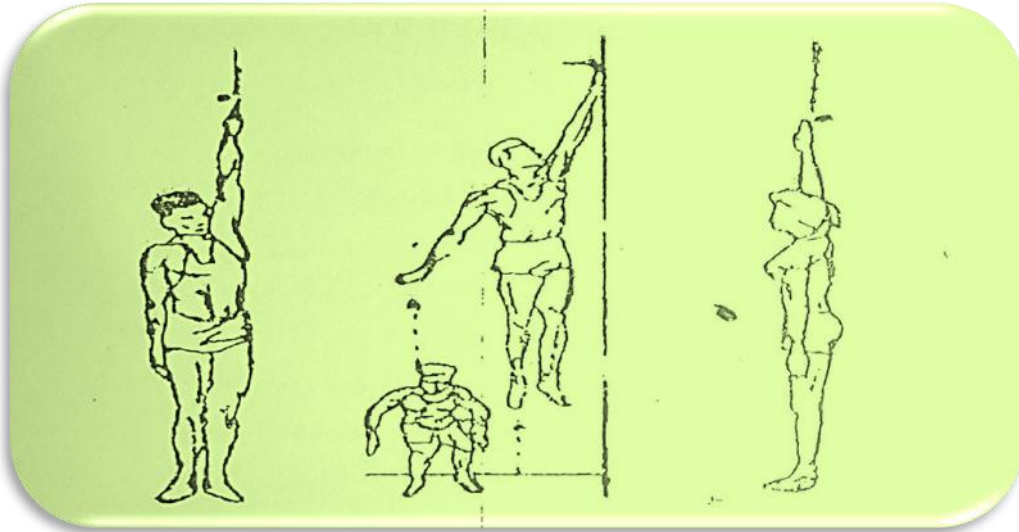
2-4 وصف الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الاول: اختبار الوثب العمودي من الثبات (7: ص 395-396)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأجهزة والأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم، (يمكن الاستغناء عن السبورة بوضع علامات على الحائط)، مانيزيا

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالاصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض اثناء قيام المختبر بهذا العمل. يسجل الرقم الذي تم وضع علامة امامه. من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتهما اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى باصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها كما في الشكل رقم (1)، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية امامه.

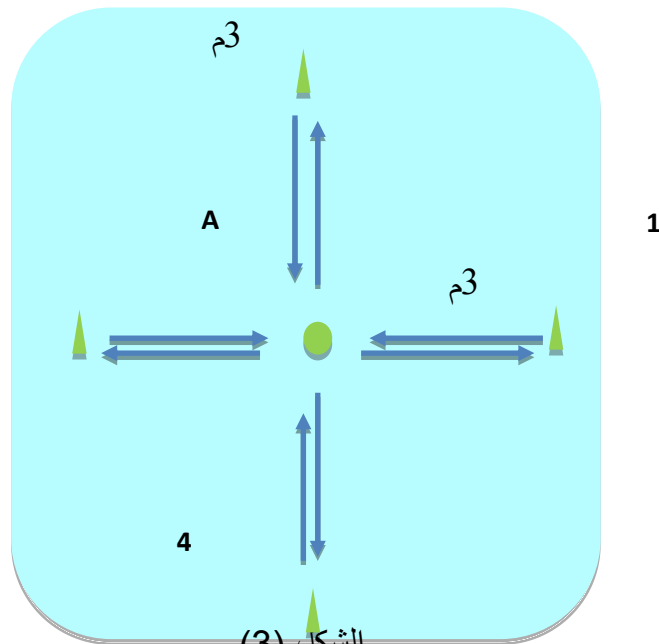


الشكل (2) الاختبار الوثب العمودي من الثبات

الشروط:

- 1- عند أداء العلامة الاولى يجب عدم رفع احدى الكعبين او كليهما من على الارض، كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الاخرى اثناء وضع العلامة، اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة.

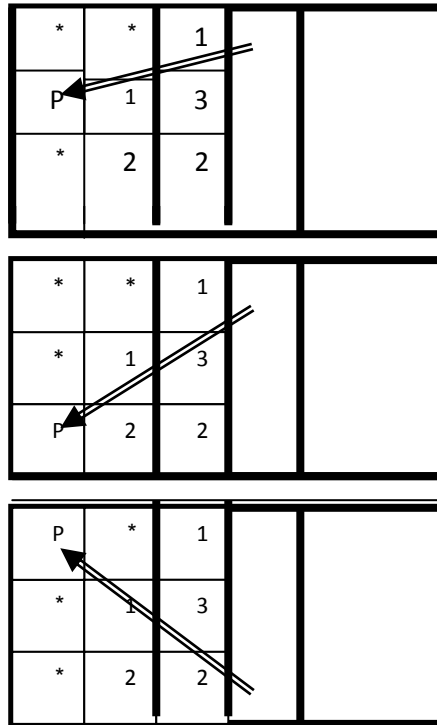
- 2- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب ذلك) عند التحضير للوثب.
- 3- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.
- التسجيل: تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر.
- الاختبار الثاني : قياس سرعة حركات الرجلين (مس الأقماع الأربعة)(5:ص 73-74):
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة حركات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة
 - مواصفات الأداء : توضع أربعة أقماع بحيث تكون المسافة بين النقطة (A) وكل قمع هي (3) م وهي المسافة التي حددها الخبراء كما في الشكل (2).
- يقف المختبر في النقطة (A) في وضع الاستعداد لأداء أية مهارة وعند سماع إشارة البدء يتحرك الى القمع (1) وذلك باستخدام الحركات الجانبية ليلاصق القمع بيده ثم يرجع بنفس الحركة الى القمع رقم (2) مستخدماً التحركات الأمامية مروراً بالنقطة (A) ثم الرجوع للخلف الى القمع (3) مروراً بالنقطة (A) ليلاصق الأقماع بيده ثم إلى القمع (4) مروراً بالنقطة (A) ثم إلى نقطة البداية (A) وعندها يقوم المسجل بإيقاف ساعة التوقيت ويسجل زمن الأداء .
- شروط الأداء : عند أداء التحرك الجانبي (لليمين او اليسار) يجب على اللاعب المحافظة على شكل التحرك الدفاعي ليلتزم ظروف المنافسة (تقاطع الخطوة أو زحف بالقدمين بدون تقاطع) .
 - التسجيل : يسجل على اللاعب المختبر الوقت اعتباراً من اطلاق إشارة البدء وحتى الوصول إلى نقطة البداية مروراً بلمس الأقماع الأربعة ويسجل الوقت بالثاني.



اختبار سرعة حركات الرجلين (مس الأقماع الأربعة)

الاختبار الثالث: تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المناطق الخلفية (9: ص 42).

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب .
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات قانونية عدد (5) ، شريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (19) أدناه
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساحقاً في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع .
- شروط الأداء : يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1 ، 6 ، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة. أما في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .
- التسجيل : يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة ، كما في الشكل (3) .



الشكل (4)

اختبار الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية

2-5 الاسس العلمية للاختبارات:

2-5-1 صدق الاختبار :

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الباحثون على الصدق المحتوى (المضمون) هو عبارة عن استمارات وزعت على خبراء في مجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي والكرة الطائرة وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة الإتفاق الأعلى.

2-5-2 ثبات الاختبار :

اعتمد الباحثون في حساب معامل ثبات الاختبار على طريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، إذ طبق الباحثون الاختبار الأول على (6) لاعبين من خارج العينة الرئيسة من نفس المجتمع وذلك يوم الاثنين الموافق 2018/1/8 ، وبعد مرور (7) أيام أُعيد الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها وذلك يوم الاثنين الموافق 2018/ 1/15، وبعدها عُولجت البيانات التي حصل عليها الباحثون من الاختبارات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط عالٍ بين الاختبارات ، إذ تراوحت القيم بين (0,88) و(0,89) ، مما يؤكد على ثبات الاختبارات ، لأنه ((كلما اقتربت القيمة من (1+) أو (1-) تعني الارتباط قوي وبالعكس كلما ابتعدت القيمة من (1+) أو (1-) تعني الارتباط ضعيفاً))⁽¹⁾.

2-5-3 موضوعية الاختبار:

ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحثون معامل الارتباط لموضوعية الاختبارات بين درجات اثنين من المحكمين (مدرب الفريق ومساعدته) ، وقد أظهرت البيانات بأن الاختبارات جميعها تتمتع بموضوعية عالية،

الجدول (4)

القيم المعنوية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الوثب العمودي من الثبات .	سم	0,89	0,96
6	مس الأقدام الأربعة على بعد 3 أمتار .	ثانية	0,88	0,94
10	قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب .	درجة	0,89	0,92

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثين بأجراء تجربة استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الاساسية و ذلك في قاعة المدرسة التخصصية للكرة الطائرة في يوم السبت الموافق 2018/1/6 وبمساعدة فريق العمل المساعد و ذلك لأغراض الاتية : افهام اللاعبين لمفردات الاختبارات.

¹⁻ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 31 .

- 1- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
 - 2- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
 - 3- التعرف على محتويات الجهاز وكيفية العمل عليه
 - 4- الوقوف على كيفية تطبيق التمرينات
 - 5- تحديد العدد المناسب للتمرينات في الوحدة التدريبية
 - 6- تحديد شدة و حجم التمرينات المستخدمة.
- 7-2 إجراءات البحث الميدانية
- 1-7-2 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي الاربعاء المصادف 2018/1/17 و في الساعة الخامسة عصرا وعلى قاعة نادي الشرطة الرياضي و بمساعدة فريق العمل المساعد و تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارين القبلي من اجل مراعاة الظروف نفسها في الاختبارات البعدية .

2-7-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات باستخدام جهاز (vertimax):

قام الباحثين باعداد مجموعة من التمرينات المركبة(بدني و مهاري) بجهاز VertiMax و عرضت على الخبراء باستمارة خاصة و تم اختيار التمرينات التي تهدف الى تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب و التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية من قبل فريق العمل المساعد و أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق التمرينات المعدة من قبل مدرب النادي، و مفردات التمرينات التي كانت تطبقها المجموعة التجريبية كما يأتي:

- ❖ مدة التدريب على التمرينات المركبة : (6) أسابيع. كما اشار ابو العلا "الى ان معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة في غضون 6-8 اسابيع" (1: ص32)
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلي: (18) وحدة.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (3) وحدات.
- ❖ الزمن المأخوذ من القسم الرئيس في الوحدات التدريبية: بين(25-50) دقيقة.
- ❖ لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد حددت الشدة الملائمة والتدرج بها من الشدة المتوسطة إلى الشدة القصوى ، وبشدد تتراوح ما بين (60%-95%) من الشدة القصوى للاعب.
- ❖ أيام التدريب في الأسبوع: السبت- الاثنين- الأربعاء.
- ❖ اشتملت التمرينات مدة الاعداد الخاص
- ❖ بدأ تطبيق التمرينات المركبة باستخدام الجهاز المصنع VertiMax في 2018/1/20 و تم الانتهاء منه في 2018/2/28.

❖ استخدم الباحث في تطبيق تمريناته المركبة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة و طريقة التدريب التكراري.

❖ اعتمد الباحث في تدريب الوحدات بالحمل على مبدأ التمرج بنسبة (1 : 2).

❖ استخدم الباحث نسبة العمل إلى الراحة بين التكرارات من (1 : 3) الى (1 : 6).

❖ تم تحديد شدد التدريب للحبل المطاطي المستخدم على وفق ما يأتي:

أجرى الباحثون اختباراً للحبل المطاطي المستخدم في التدريب في جهاز القياس (Tinius olsen) في الجامعة المستنصرية /كلية الهندسة/قسم المواد/مختبر فحص المواد و الذي تم تحديد فيه أقصى استطالة و أقصى قوة شد للحبل المطاطي و من خلالهما تم تحديد طول الحبل المطاطي لكل شدة مستخدمة في التمارين وهي كالآتي:

- أقصى استطالة لكل (1) سم من الحبل المطاطي يساوي (3,5) سم

مثال: إذا كان طول الحبل (90سم) فإن استطالته عند الشدة (100%) تساوي $315 = 3,5 \times 90$ سم ، وإذا أريد التدريب بشدة (95%) تساوي $299,25 = 0,95 \times 315$ سم فيجب ان لا تصل استطالة الحبل الى اعلى من (299,25) سم عند التدريب بشدة 95%

- أقصى قوة للشد لكل (1) سم من الحبل المطاطي يساوي (0,108) كغم اي (108غم)

2-7-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارين البعدي على وفق النقاط المتبعة في الاختبارين القبلي من حيث المكان، والظروف المناخية، وأدوات القياس، والاختبارات في يوم السبت بتاريخ 2018/3/3

2-8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج من خلال الوسائل الاحصائية الآتية :-

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الوسيط.
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- معامل الالتواء.
- 6- قانون T للعينات المتناظرة.
- 7- قانون T للعينات المستقلة.
- 3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها:

3-1 عرض النتائج للمتغيرين البدني و المهاري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها و مناقشتها.

3-1-1 عرض النتائج للمتغيرين البدني و المهاري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القفز العمودي من الثبات	سم	1.75	58.66	1.63	60.66	7.74	0.000	معنوي
مس الأقدام الاربعة	ثانية	0.57	11.51	0.45	11.25	4.78	0.000	معنوي
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	2.07	19.50	2.07	20.50	3.87	0.001	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0,05) و عند درجة حرية (5)

3-1-1 عرض النتائج للمتغيرين البدني و المهاري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:-

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القفز العمودي من الثبات	سم	1.54	60.00	1.41	64.00	8.94	0.00	معنوي
مس الاقدام الاربعة	ثانية	0.52	11.55	0.58	10.56	15.03	0.00	معنوي
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	1.47	19.16	1.32	22.83	17.39	0.00	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0,05) و عند درجة حرية (5)

3-2-4 مناقشة نتائج المتغيرين البدني و المهاري بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال ما تم عرضه في الجداول (5-6) ان هنالك فروقا متفاوتة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارين البدني و المهاري ولمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) . فنجد ان المجموعة الضابطة وبالرغم من انها حققت نتائج معنوية في الاختبارين الا انها لم تظهر كما أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً واضحاً في القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة

مهارة الدفاع عن الملعب من خلال النظر الى قيم (t.test), و نسب الخطأ ويعزو الباحث ذلك التطور في القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية الى تأثير استخدام التمرينات المركبة المعدة باستخدام الجهاز المصنع (VertiMax) . وذلك لأن تثقيف الخصر او الذراعين (بالحبال المطاطية) التي عمل بها افراد المجموعة التجريبية بقواعد و أسس علمية صحيحة و التحديد الجيد لمستويات الشدة التدريبية و عدد التكرارات المناسبة و كذلك النسب الصحيحة لفترات العمل و الراحة وما يناسب ذلك من عدد المجموعات و الراحة البينية بينها مما ساعد على تطور القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين وبالتالي فان حركات الرجلين اصبحت اسرع و اقوى وذلك لأن تثقيف الخصر أو الذراعين عند التدريب " يزيد من سرعة الاداء الحركي أي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجراً... " (P36:11) ، إذ أن تمارين القوة الانفجارية تشغل حيزاً كبيراً في مراحل الاعداد البدني الخاصة بهم مما استوجب استخدام تمرينات بوسائل تدريبية حديثة و الأكثر تأثيراً في تطوير هذه القدرة و وفقاً للاعداد المهاري الخاص باللعبة ، كما أن " تنظيم التمرين بشكل متغير يكون أكثر تأثيراً في التعلم و التدريب من تنظيم التدريب بشكل ثابت" و يرى الباحث ان استخدام تمرينات وفق اجهزة حديثة و التقنين الجيد للشدة التدريبية فيها تتحقق الاهداف المطلوبة منها.

و أما التطور الواضح في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب حصل نتيجة سرعة حركات الرجلين في اثناء التحرك نحو اتجاه الكرة و توصيلها للاعب المعد بشكل دقيق . إذ إن للقدرة البدنية منها القوة الانفجارية و السرعة الحركية لها أهميتها في تطوير دقة أداء المهارات للاعب الكرة الطائرة كما تؤكد (الهام عبد الرحمن) على أن القوة الانفجارية تعد من "أهم القدرات البدنية و الرئيسة والتي لا بد من تواجدها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العمودي"(2: ص77)، وأما (ناهدة عبد زيد و اخرون) يؤكدون على أن السرعة الحركية "تعد من القدرات المهمة و الضرورية الواجب توافرها لدى لاعبي الكرة الطائرة و ذلك لحاجة الأداء الحركي في هذه اللعبة لاحتوائها على العديد من المتغيرات الكثيرة و المتنوعة و غير المتوقعة"(10: ص29)

2-3 عرض النتائج للمتغيرين البدني و المهاري للاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها
1-2-3 عرض النتائج للمتغيرين البدني و المهاري للاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية و المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القفز العمودي من الثبات	سم	1.63	60.66	1.41	64.00	3.78	0.00	معنوي
مس الاقماع الاربعة	ثانية	0.45	11.25	0.58	10.56	2.25	0.04	معنوي
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	2.07	20.50	1.32	22.83	2.32	0.04	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0,05) و عند درجة حرية (10)

3-2-2 مناقشة نتائج المتغيرين البدني و المهاري بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال ما تم عرضه في الجدول (14) يبين ان هنالك فروقا معنوية بين الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البدني و المهاري و لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى استخدام التمارين المركبة المعدة على وفق الجهاز (vertimax) وهي التمارين الخاصة بالقفز العمودي إذ أن "استخدام تمارين القفز العمودي بالحبال المطاطية التي كان له الدور الفعال في هذا التطور الذي حدث ، و خاصة عندما يكون التمرين مؤثرا و ليس خطرا سواء كان للناشئين أم الشباب" (10:ص 25) ، إذ كانت هذه التمارين مخصصة و موجهة الى العضلات الخاصة مما أدى الى تطويرها بالشكل الذي يساعد على أداء الواجبات المطلوب أداءها من هذه العضلات في المهارة التي درسها الباحث "أذ أن التدريب الذي يوجه الى تدريب مجموعة عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها" (3:ص 99) خصوصا عندما يكون التدريب أو المقاومات المستخدمة في الوحدات التدريبية ذات شدة موضوعية بطريقة علمية و متدرجة على الزيادة و ذات تكرارات مختلفة تتسجم مع الشدة المطلوب و أداء التمرين فيها وفق المدة المخصصة ،"اذا ما أردت تطوير القوة فيجب استخدام تدريبات ذات مقاومات تصاعديّة في الشدة (8:ص 99) إذ أن هذا الحمل التدريبي يجعل من العضلة أو المجموعات العضلية أكثر كفاءة و قدرة على مواجهة المقاومات و الجهد الجديد ، لأنه لا يمكن الافادة من التدريب بدون زيادة شدته ، و هذا بطبيعة الحال ساعد على تطوير القدرة الانفجارية ومن ثم ساعدت على تطوير السرعة الحركية وذلك لأن...القوة تنتج السرعة، مما أدى تطور هذه القدرات البدنية باستخدام التمارين المركبة بجهاز مصنع (Verti Max) إلى زيادة دقة مهارة الدفاع عن الملعب.

4-الاستنتاجات والتوصيات :

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارين البدني والمهاري والتي تم عرضهما وتحليلهما ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

1-4 الاستنتاجات:

1. تبين أن للتمرينات المركبة بجهاز (VertiMax) تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.
2. ظهرت نسبة تطور أفراد المجموعة التجريبية أفضل في القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة الدفاع عن الملعب قياساً بأفراد المجموعة الضابطة الذين حصلوا على نسبة تطور اقل نتيجة استخدام الجهاز VertiMax .
3. وجد ان للجهاز (VertiMax) ذو فاعلية في المساعدة على الاداء دون تقييد اللاعبين في الاداء المهاري اثناء تنفيذها .

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون يوصون بالتالي :

1. الاستفادة من التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثين بجهاز (VertiMax) في اعداد تمرينات مشابهة لتطوير القدرة الانفجارية و السرعة الحركية للرجلين و دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة .
2. تعميم التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثين بجهاز (VertiMax) في تدريب لاعبي شباب الكرة الطائرة بأعمار (17-19) سنة من قبل المدربين.
3. الاهتمام بمرحلة الإعداد الخاص للشباب عند تنفيذ التمرينات المركبة بجهاز (VertiMax) من قبل المدربين مع ضرورة الاهتمام بالاختبارين التي اعتمدها الباحثين كمؤشر لقياس القدرات البدنية والمهارية .
4. يوصي الباحثون بأجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على مهارات والعباب اخرى فرقية وفردية وبمختلف الأعمار ولكلا الجنسين.

المصادر

1. ابو العلا احمد، حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
2. الهام عبدالرحمن: فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي و أثرها الضربة الساحقة و بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة (المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ع12، 1997).

3. حيدر عبدالرضا الخفاجي، بناء وتقنين مقياس دافع الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ، (رسالة دكتوراه،جامعة بابل،كلية التربية الرياضية،2005).
4. سعد محسن : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد(اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
5. سهيل جاسم جواد المسلماوي؛ تأثير منهج تدريبي (بالتثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة و دقة أداء المهارات الهجومية و الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18)سنة ، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2006).
6. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص215.
7. محمد صبحي حسانين؛ القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995).
8. منصور جميل : اساليب تدريب القوة القصوى و علاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية و القياسية (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1994).
9. علي سلمان عبدالطرفي؛ الاختبارات المهارية لألعاب الكرة الفرقيّة ، ط1(بغداد ، مكتب النبراس، 2016)
10. ناهدة عبد زيد و (آخرون): الكرة الطائرة الحديثة و متطلباتها التخصصية (بيروت ،دار الكتب العلمية).

11. Crossly, G.Special strength A link with Iturdtine, Vol22, 1984,p25.
12. www.Sport Coach.Strength Power Training/b.Rob (April 2005)

ملحق رقم (1) تمارينات مركبة باستخدام جهاز VertiMax

التمرين	اسم التمرين	الغرض	وصف الأداء
1	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين من وضع القفز مع الحبل للذراعين	تطوير القوة الانفجارية للذراعين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز في منتصف مركز رقم (6) على شكل طولي لخط المنتصف للملعب و يقف لاعبان داخل الجهاز يتقابلان الظهر ثم يربط بيديهما الحبال من حلقات (V) و بعد ذلك يقومان بالدفاع من الاعلى من وضع القفز للكرة المعدة من المدرب الواقف على بعد (5) امتار
2	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين من وضع القفز مع الحبل للخصر من جانبي القاعدة	تطوير القوة الانفجارية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز في منتصف مركز رقم (6) على شكل طولي لخط المنتصف للملعب و يقف لاعبان داخل الجهاز يتقابلان الظهر ثم يربط بيديهما الحبال من حلقات (V) و بعد ذلك يقومان بالدفاع من الاعلى من وضع القفز للكرة المعدة من المدرب الواقف على بعد (5) امتار
3	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين بعد التقدم للامام مع الحبل للخصر من الخلف	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز على وسط خط النهاية من الخارج بشكل عرضي و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط بخصرهما الحبال المطاطية من حلقات العامودين و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتقدم للامام والدفاع من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في الجهة المقابلة
4	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين بعد التقدم للامام من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الخلف	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز على وسط خط النهاية من الخارج بشكل عرضي و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط بخصرهما الحبال المطاطية من حلقات العامودين و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتقدم للامام من مركز رقم (6) ثم الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في الجهة المقابلة
5	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين بعد التراجع للخلف من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الامام	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) بشكل عرضي للشبكة و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الامام و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتراجع للخلف والدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف قرب الجهاز
6	تمرين الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين بعد التراجع للخلف من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الامام	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاعلى باليدين	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) بشكل عرضي للشبكة و يقف لاعبان يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الامام و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالتراجع للخلف والدفاع من الاعلى باليدين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف قرب الجهاز
7	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين في مركز رقم (1) بعد الانتقال من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايسر	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز على مركز رقم (5) بشكل طولي لشبكة الملعب و يقف لاعبان على الجانب الايمن للجهاز يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الجانب الايسر و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالانتقال الى مركز رقم (2) والدفاع من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في مركز رقم (3)
8	تمرين الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين في مركز رقم (5) بعد الانتقال من مركز رقم (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايمن	تطوير السرعة الحركية للرجلين و مهارة الدفاع عن الملعب من الاسفل بالذراعين	يوضع الجهاز على مركز رقم (1) بشكل طولي لشبكة الملعب و يقف لاعبان على الجانب الايسر للجهاز يواجهان شبكة الملعب ثم تربط الحبال المطاطية من حلقات العامودين للخصر من الجانب الايمن و بعد ذلك يقوم اللاعبان واحد تلو الاخر بالانتقال الى مركز رقم (5) والدفاع من الاسفل بالذراعين للكرة التي ترمى من قبل المدرب الواقف في مركز رقم (3)
9	تمرين الدفاع عن الملعب و حائط الصد في مركزي (2) و (1) بعد الانتقال من مركزي (3) و (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايسر	تطوير السرعة الحركية للرجلين ومهاتري حائط الصد و الدفاع عن الملعب	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) وعلى شكل طولي لخط الجانب و يقف لاعبان يمين الجهاز ثم تربط الحبال المطاطية للاعب الصد من حلقة النهاية (E) القريبة لشبكة الملعب و للاعب المدافع من حلقة النهاية (E) البعيدة عن الشبكة و بعد ذلك يقومان معا بالانتقال فاللاعب الصد ينتقل الى مركز رقم (2) لأداء حائط الصد و اللاعب المدافع ينتقل الى مركز رقم (1) للدفاع عن الملعب
10	تمرين الدفاع عن الملعب و حائط الصد في مركزي (4) و (5) بعد الانتقال من مركزي (3) و (6) مع الحبل للخصر من الجانب الايسر	تطوير السرعة الحركية للرجلين ومهارة و الدفاع عن الملعب	يوضع الجهاز في مركز رقم (3) وعلى شكل طولي لخط الجانب و يقف لاعبان يمين الجهاز ثم تربط الحبال المطاطية للاعب الصد من حلقة النهاية (E) القريبة لشبكة الملعب و للاعب المدافع من حلقة النهاية (E) البعيدة عن الشبكة و بعد ذلك يقومان معا بالانتقال فاللاعب الصد ينتقل الى مركز رقم (4) لأداء حائط الصد و اللاعب المدافع ينتقل الى مركز رقم (5) للدفاع عن الملعب

تأثير تدريبات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

ا.م محمد ضايح محمد

م. د طارق ضايح محمد

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

m_sport201047@yahoo.com

Tariq.dh@uosamarra.edu.iq

أ.م. د نكتل مزاحم خليل

Naktal791@gmail.com

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدف البحث إلى أعداد تدريبات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بالكرة الطائرة، فضلاً عن التعرف على تأثير التدريبات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وتطرق الباحثون إلى الدراسات النظرية تتعلق بموضوع البحث، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة سامراء في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018، وفي ضوء هذه النتائج توصلت الباحثون إلى الاستنتاجات أهمها:

- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة .
- عدم ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

The effect of the training curriculum in the development of strength characterized by speed and agility and accuracy of the performance of the skill of beating overwhelming volleyball

Abstract

The aim of the research is to develop a proposed training curriculum in the development of the strength of speed and agility in volleyball, as well as to recognize the effect of the proposed training curriculum on the development of

strength, speed and agility, and the accuracy of beating volleyball. The strength is characterized by speed and agility and the accuracy of beating overwhelming volleyball and for the tests of dimension , And the presence of statistically significant differences between the results of the tests of the two groups of research in the development of strength characterized by speed and agility and accuracy of beating overwhelming volleyball, and the researchers addressed the theoretical studies to complete the research, researchers used the experimental method in the style of the two groups. The research community was determined by the players of the team of the University of Samarra in Volleyball 2017-2018. In light of these addresses, the researchers reached the most important of them:

- Significant differences between the results of the tribal and remote tests of the two groups of research in all physical abilities and for the tests of dimension.
- There were no significant differences between the results of the tribal and remote tests of the control group in the speed test of the two men.
- Significant differences were found between the results of the remote tests of the two groups of research in all physical abilities and skill and for the benefit of the experimental group.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً في عملية التدريب الرياضي وإعداد اللاعبين للوصول إلى تحقيق الانجاز في البطولات الدولية من خلال إعدادهم إعداداً متكاملًا وشاملاً للنواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها، وإن الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية هو الوسيلة التي تستخدم للتأثير في المستويين البدني والمهاري للاعبين من خلال أعداد مناهج تدريبية مقننه بشكل علمي مدروس.

يعد التدريب الرياضي الذي يخطط على وفق الأسس العلمية من أهم العوامل التي تمكننا الوصول إلى التفوق الرياضي وعلى جميع المستويات الرياضية في مختلف الألعاب، باعتباره وسيلة تظهر فيه من خلال الاعتماد في أعداد اللاعبين على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء .

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة الخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة وان للتقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى وجود أهمية التحفيز في أداء المهارات الرياضية من خلال الاهتمام بالقدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة باعتبارها من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة لما لها من دور كبير في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية،

وصولاً إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية إضافة إلى الجوانب الفسيولوجية، وأن هذا الأداء لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها وتطويرها، لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير استخدام منهج تدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث:

من الواجبات المهمة للتدريب الرياضي تطوير الحالة البدنية للرياضي لمواجهة متطلبات اللعبة وحيث إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد المهارات الفردية الدفاعية والهجومية وأن أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري في الكرة الطائرة وإيماناً منا بفاعلية استخدام المناهج التدريبية وتأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها.

1-3 أهداف البحث:

ويهدف البحث إلى:-

1. أعداد تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بالكرة الطائرة.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

1-5 مجالات البحث:-

- المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة سامراء في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018.

- المجال الزمني : المدة من 2018/3/21 ولغاية 2018 /5/20 .

- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال الألعاب الرياضية ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، "فتختلف متطلبات القوة العضلية في فعاليات السرعة عن فعاليات التحمل، وكذلك ما يتطلبه لاعب الكرة الطائرة عن لاعب كرة السلة."⁽¹⁾، ويمكن تعريف مصطلح القوة العضلية "واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب"⁽²⁾، وبذلك فإنها تعد أهم الدعامات التي تعتمد عليها المهارات الحركية إذ أن دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة، وتعرف أيضاً القوة العضلية "هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج إلى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة"⁽³⁾، كما عرفت بأنها، "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية."⁽⁴⁾ وهناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي⁽⁵⁾:

1- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة. 2- فترة دوام المثير. 3- حالة العضلة قبل الانقباض.

4- نوعية الألياف العضلية. 5- درجة توافق العمل العضلي العصبي.

2-1-1-2 القوة المميز بالسرعة :

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى أشكال القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة ، فهي تعرف بأنها " قدرة الجهاز العصبي - العضلي للاعب على إنتاج قوة سريعة لأداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل القصوى"⁽¹⁾، كما تعرف بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية التي يدمج كلا من القوة والسرعة في الحركة"⁽²⁾، وهذا الشكل من القوة هو عبارة عن "قابلية الجهاز

(1) عصام عبدالخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط9: (جامعة الإسكندرية 1999)، ص116.

(2) محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص17.

(3) زكي درويش، عادل عبد الحافظ؛ ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية، ج5-6: (مصر، دار المعارف، 1970) ص360.

(4) عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004)، ص68.

(5) عبد علي نصيف، وصباح عبيدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال: (العراق، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص96.

(1) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص121.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998)، ص127.

العصبي العضلي للتغلب على مقاومة عالية من خلال الانقباضات العضلية السريعة⁽³⁾. وتعرف أيضا بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة"⁽⁴⁾.

2-1-2 الرشاقة:

إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ⁽⁵⁾.

وصفة الرشاقة لها خصائصها الحركية ، فهي "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أوفي الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح والمقدرة على سرعة تحكم أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه ويرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية وتغير الاتجاهات أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما تكون ضمن الأداء الحركي الرياضي وتظهر بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقا لظروف معينة"⁽⁶⁾. ويشير مفتي إبراهيم عن (ستبلر) إلى إن الرشاقة تقسم إلى : الرشاقة العامة : ويقصد بها إمكانية الفرد على مدى التوافق والإنجاز الجيد للحركات . الرشاقة الخاصة : " ويقصد بها مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة"⁽¹⁾.

2-1-3 مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

تعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب النقاط والفوز بالمباراة، "فهي إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذه بطريقة سليمة"⁽²⁾. وتعرف هذه المهارة الضرب الساحق بأنها "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة

(3) هاره؛ أصول التدريب الرياضي، (ترجمة) عبد علي نصيف: (الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1982)، ص164.

(4) محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (الكويت ، دار القلم ، 1988)، ص354.

(5) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : (ب.م ، 2005) ص94

(6) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط 1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر 1998)، ص 178.

(1) مفتي إبراهيم حماد(1998) مصدر سبق ذكره، ص157- 158.

(2) جمعة محمد عوض؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996)، ص50.

قانونية⁽³⁾، والضربة الساحقة "هي الوسيلة التي تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى إذ يتميز الفريق الذي يضم لاعبه ضاربين من الطراز الجيد ويتحدد ذلك في ضوء مستوى الفريق فضلاً عن العوامل الأخرى"⁽⁴⁾، وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يمتازون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي والعضلي والقوة الانفجارية العالي في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة للهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع عن ملعبه.

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (نعمة محمود عطية)⁽⁵⁾:

(تأثير تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة).

تكمن المشكلة في وجود تفاوت في مستوى دقة مهارة الإرسال المتموج في القفز للاعبين الكرة الطائرة خلال سير المباراة مما ولد دافعا لدى الباحثون في القيام بدراسة تأثير تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة الكرة الطائرة. وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث على عينة على عينة لاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية بالكرة الطائرة ومن أهداف هذه الدراسة إعداد تدريبات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج. وكذلك من فروض هذه الدراسة التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة وقد توصل الباحثون إلى استنتاجات منها حققت الاختبارات البعدية لعينة البحث فرقا معنويا في متغير القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين .

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

(3) علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1: (القااهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص57.

(4) عبد الزهرة حميدي؛ دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم أداء عالمية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1995، ص52.

(5) نعمة محمود: تأثير تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد السابع عشر لسنة 2012م.

3-2 مجتمع البحث وعينته البحث :

تم تحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة سامراء في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018 ، بحيث بلغ مجموعهم (14) لاعبا حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، اذ تم استبعاد اللاعب الحر(الليبرو) لعدم اشتراكه بأداء المهارات الهجومية و(3) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وبهذا بلغت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية، حيث تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين وواقع (5) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة و(5) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (78.57%) .

-وقد قام الباحثون بإيجاد تجانس وتكافؤ العينة باستخدام اختبار (t-test) في المتغيرات قيد البحث وكما موضح في الجدول(1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة الحرية والدلالة للاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(ت) المحسوبة	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+		
1	الطول	سم	171.9	5.152	169.2	11.29	0.688	غير معنوي
2	الوزن	كغم	63.60	5.947	60.40	6.239	1.174	غير معنوي
3	العمر	سنة	22.40	2.27	22.50	1.95	0.105	غير معنوي
4	القوة المميزة للذراعين	عدد	7.80	0.78	8.30	1.059	1.197	غير معنوي
5	القوة المميزة للرجلين	عدد	12.40	1.712	11.80	1.032	0.949	غير معنوي
6	الرشاقة	ثانية	5.759	0.612	5.336	0.785	1.342	غير معنوي
7	دقة الضرب الساحق	درجة	5.80	2.573	5.90	2.685	0.058	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

يتضح من الجدول (1) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اقل من قيمتها الجدولية وبالبالغة (2.10) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

3-3 وسائل جمع البيانات :

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، الملاحظة ، الاستبانة.

3-4 الأجهزة والأدوات المساعدة :

- استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات التالية:

- كرات طائرة قانونية، طباشير ملونه، ملعب كرة طائرة قانوني، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، حاسبة يدوية، شواخص، مصطبة، أشرطة لاصقة ملونة عرض (10 سم)، شريط قياس معدني بطول (5 م)، ميزان لقياس الوزن، كرات طبية زنة (1كغم، 2 كغم ،3كغم)، سلم(مدرجات).

3-5 تحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث :

من أجل تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث، قام الباحثون بمراجعة المصادر والمراجع وتم عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال، (ينظر الملحق 1).

3-6 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

3-6-1 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

3-6-1-1 : الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية⁽¹⁾.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

- الأدوات: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صفارة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

- مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية.

- الشروط: - يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة

البدء ويقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة ويراعى ملائمة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

- التسجيل: تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء الثني والمد خلال (10) ثانية.

3-6-2 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3-6-2-1: اختبار القفزات المتتالية في المكان⁽²⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- الأدوات: ساعة إيقاف . ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط . عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز في المكان إلى أقصى عدد ممكن خلال (15) ثانية.

3-6-3 - اختبار الرشاقة⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

- الأدوات المستخدمة: ستة شواخص ، ساعة إيقاف الكترونية.

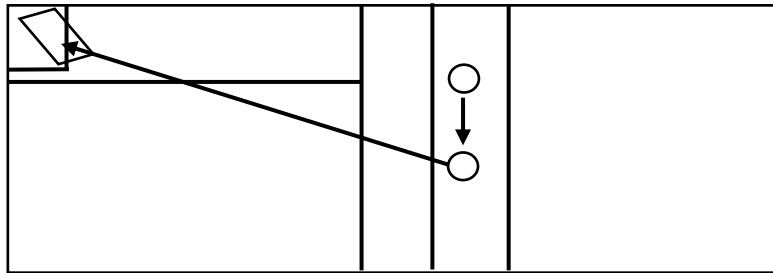
- إجراءات الاختبار: يوضع الشاخص الأول على بعد (2) م عن خط البداية ، وتوضع خمسة شواخص أخرى المسافة بينهما (1) م ويبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً

(1) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص268.

(2) محمد صبحي حسانين؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص382.

(1) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3: (دار الفكر العربي . القاهرة، 1995)، ص382.

- **طريقة التسجيل:** عند إعطاء الإشارة بالبدء تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية.
- **التوجيهات:** عدم لمس الشواخص في أثناء الأداء.
- 3-6-4- اختبار دقة الضرب الساحق القطري⁽²⁾.
- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.
- **الأدوات:** ملعب الكرة الطائرة ، كرة طائرة، مرتبتان موضوعتان كما موضح بالشكل(2).
- **مواصفات الأداء:** -يقوم اللاعب بالضرب من المركز (4) والإعداد عن طريق المدرب من المركز(3) وعلى المختبر أداء(15) ضربة ساحقة .
- **التسجيل:** -
- أربع نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة المحددة.
- ثلاث نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- أعلى درجة للاختبار (60) درجة.



الشكل(2) يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2018/3/12 وفي تمام الساعة (9) صباحا وعلى عينة من خارج عينة البحث وعددها(3) لاعبين والهدف من هذه التجربة هو :- وكان هدف التجربة :

- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في البحث .
2. التعرف على المعوقات التي ستواجه الباحثون عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

(2) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (جامعة حلوان، دار الكتب للنشر، 1987)، ص208.

3. التدريب على إجراء القياسات والاختبارات من قبل فريق العمل المساعد*.
 4. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
 5. التعرف على زمن اداء كل تمرين ومدة تنفيذها في الوحدة التدريبية.
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف المرجوة وتكونت صورة واضحة لدى الباحثون عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

3-8 الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

تم إجراء قياس (الطول والوزن والعمر) والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة الخامسة من عصر يومي الأربعاء والخميس المصادف (21-22 / 3 / 2018) وقبل إجراء الاختبارات قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق القياسات والاختبارات لعينة البحث.

3-9 تطبيق التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأعداد تمارين خاصة لمرحلة الأعداد الخاص (ينظر ملحق 2) والذي يهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة الرشاقة قيد البحث ودقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، والتي حددت فترة التدريب (8) أسابيع وفي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع ابتداءً من يوم الأحد (2018/3/22) واستمر لغاية (2018/5/20) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة ، علماً إن زمن الوحدة التدريبية بلغت (80-95) دقيقة و في تمام الساعة الخامسة عصراً. حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمارين الخاصة (ينظر ملحق 2)، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب.

3-10 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية)، بعد اتمام تنفيذ التمارين التي اعدّها الباحثون من قبل لاعبي المجموعة التجريبية وذلك لغرض التعرف على مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في يومي الثلاثاء والأربعاء (21-22 / 5 / 2018) وتحت نفس الظروف المستخدمة في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان وطريقة الأداء.

3-11 الوسائل الإحصائية:

* تكون فريق العمل المساعد من :

1. م سيف علي محمد ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء.
2. م.م حيدر عبد الحافظ شهاب ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.
3. السيد رائد سرحان إبراهيم بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.

اعتمد الباحثون على استخدام القوانين التالية:-

1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي . 3- الانحراف المعياري . 4- قانون (t) للعينات المتناظرة 5- قانون (t) للعينات غير المتناظرة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشته.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

الدالة	قيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	5.075	0.527	9.50	0.788	7.80	عدد	القوة المميزة للذراعين
غير معنوي	0.949	1.032	11.70	1.712	12.40	عدد	القوة المميزة للرجلين
معنوي	7.836	0.516	4.600	0.612	5.759	ثانية	الرشاقة
معنوي	3.808	2.674	9.60	2.573	5.80	درجة	دقة الضرب الساحق القطري

* قيمة (ت) الجدولية (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية القوة المميزة للذراعين والرجلين والرشاقة ودقة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة، إذ ظهرت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للقوة المميزة للذراعين بوسط حسابي مقداره (7.80) وانحراف معياري (0.788)، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي (9.50) وانحراف معياري (0.527)، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (5.075) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة للرجلين (12.40) وانحراف معياري (1.712)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (11.70) وانحراف معياري (1.032)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (0.949) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار الرشاقة (5.759) وانحراف معياري (0.612)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (4.600) وانحراف معياري (0.516)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (7.836) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي اختبار دقة الضرب الساحق في الاختبار القبلي كانت قيمة الوسط الحسابي هي (5.80) والانحراف المعياري (2.573)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي

(9.60) وبتحرف معياري (2.674) ، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (3.808) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

4-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

يتضح لنا من خلال الجدول (2) إلى وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى طبيعة التمرينات التي يتدرب عليها لاعبي هذه المجموعة والتي ساهمت في تطويرهم في جميع المتغيرات قيد البحث باستثناء القوة المميزة للرجلين، لان المنهج المعد من قبل المدرب لم يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين بينما ساهم في تطوير القوة المميزة للذراعين والرشاقة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة كونه كان يركز على تدريبات اللعب بصورة كبيرة لان إن أغلب المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في إدارة وتنفيذ وحداتهم التدريبية بالنسبة للاعبين دون الرجوع إلى الأسس العلمية الصحيحة أثناء أعداد المنهج التدريبي حيث أن المنهج المتبع قد طور الأطراف العليا والرشاقة مما انعكس إيجاباً على اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرشاقة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ولم يطور الأطراف السفلى إذ إن عملية للتدريب الجيد تؤدي دوراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين في الحصول على نتائج ايجابية، وهذا ما يؤكد (أمر الله احمد البساطي)⁽¹⁾ أن التدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهاري دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آلية "

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

الاختبارات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
القوة المميزة للذراعين	عدد	عدد	1.059	8.30	1.264	11.40	5.670	معنوي
القوة المميزة للرجلين	عدد	عدد	1.032	11.80	0.421	13.20	5.250	معنوي
الرشاقة	ثانية	ثانية	0.785	5.336	0.516	4.400	2.930	معنوي
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	درجة	2.685	5.90	3.348	12.90	6.778	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي القوة المميزة للذراعين والرجلين والرشاقة ودقة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب جامعة

(1) أمر الله احمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية : المعارف، 2001)، ص28.

سامراء بالكرة الطائرة، إذ ظهرت نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقوة المميزة للذراعين بوسط حسابي مقداره (8.30) وانحراف معياري (1.059)، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي (11.40) وانحراف معياري (1.264)، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (5.670) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة للرجلين (11.80) وانحراف معياري (1.032)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (13.20) وانحراف معياري (0.421)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (5.250) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وكذلك تبين أن قيمة الوسط الحسابي في اختبار الرشاقة (5.336) وانحراف معياري (0.785)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (4.400) وانحراف معياري (0.516)، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (2.930) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي اختبار دقة الضرب الساحق في الاختبار القبلي كانت قيمة الوسط الحسابي هي (5.90) والانحراف المعياري (2.685)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.90) وانحراف معياري (3.348)، في حين بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (6.778) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

4-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

يتضح لنا من خلال الجدول (3) إلى وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة التجريبية تطوير القوة المميزة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ويرى الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة المعدة من قبل الباحثون والتي اعتمدت في أعدادها على الأسس العلمية ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثرت التمرينات في أداء اللاعبين البدني وارتقائهم والذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة والذي حصل فيهما تطور كبير في القوة المميزة العضلات على إنتاج القوة نتيجة الأخذ بالاعتبار عند إعداد التمرينات لتطوير المجاميع العضلية وهذا يتفق مع رأي (الرياضي) في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"⁽¹⁾، وإن للتمرين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها وقد راعى الباحثون عند وضع

(1) كمال جميل الرياضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001)،

هذه التمرينات الخاصة التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا ما يشير إليه (عبدالخالق، 1999) "أنها تظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف"⁽²⁾.

4-5 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

(الجدول 4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة .

الدالة	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	3.868	1.197	11.10	0.527	9.50	عدد	القوة المميزة للذراعين
معنوي	3.382	0.421	13.20	1.337	11.70	عدد	القوة المميزة للرجلين
معنوي	2.922	0.516	4.400	0.397	5.002	ثانية	الرشاقة
معنوي	2.435	3.348	12.90	2.674	9.60	درجة	دقة الضرب الساحق

* قيمة (ت) الجدولية (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ففي اختبار القوة المميزة للذراعين للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (9.50) والانحراف المعياري (0.527)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (11.10) والانحراف المعياري (1.197) وقيمة (T) المحتسبة (3.868) وبمستوى الدلالة (0.05) تحت درجة حرية (18) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة للرجلين للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (11.70) والانحراف المعياري (1.337) ، أما المجموعة التجريبية إذ بلغ الوسط الحسابي (13.20) والانحراف المعياري (0.421) بينما كانت قيمة (T) المحتسبة (3.382) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

(2) عصام الدين عبدالخالق (1999)؛ مصدر سبق ذكره ،ص45.

أما بالنسبة لاختبار الرشاقة في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (5.002) والانحراف المعياري (0.397) ، أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (4.400) والانحراف المعياري (0.516) و كانت قيمة (T) المحتسبة (2.922) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار دقة الضرب الساحق في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.60) والانحراف المعياري (2.674) ، أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (12.90) والانحراف المعياري (3.348) و كانت قيمة (T) المحتسبة (2.435) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

6-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (4) من نتائج لاختبارات ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي أظهرت وجود فروقا معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين الرشاقة و ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة تطويرهم في جميع المتغيرات قيد البحث، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثون التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية بحيث يتماشى وخصوصية لعبة الكرة الطائرة من حيث التركيز على سرعة الأداء الذي له الدور الكبير في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا، وهذا ما أكدته (فاتن محمد رشيد) " على أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن" (1) إذ تم إعطاء تمرينات خاصة وقد تدرب عليها اللاعبون في ظروف مقارنة لما يحدث في أثناء المباراة بزمن وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل وهذا يتفق مع رأي (عادل عبد البصير) "إن أداء تمرينات تتميز بردود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس" (2). فضلا عن أسلوب التدرج في الحمل وتعويد اللاعبين على

(1) فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة . أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999) ص33.

(2) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999)، ص108.

سرعة التصرف في الوقت المناسب، وقد حرص الباحثون على في استخدام التمرينات المتنوعة والمشابهة للأداء والتي أدت إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع رأي (عماد الدين فتاح) "أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات"⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:-

1. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
2. عدم ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
3. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية والمهارة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات:-

- 1- اعتماد التمرينات الخاصة المعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.
- 2- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد تمرينات تعمل على تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .
- 3- الاهتمام بهذه التمرينات ضمن الوحدات التدريبية في مراحل الأعداد لما لها من دور مهم في تكامل الجانب البدني والمهاري للاعبي الكرة الطائرة .
- 4- إجراء دراسة وبحوث مشابهة على قدرات بدنية ومهارات أساسية أخرى في لعبة الكرة الطائرة .

المصادر

- ❖ السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسولوجيا القوة ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- ❖ امر الله احمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية : المعارف، 2001).
- ❖ جمعة محمد عوض؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996).
- ❖ زكي درويش، عادل عبد الحافظ؛ ألعاب القوة في فن الرمي والالعاب الحركية، ج5-6: (مصر، دار المعارف، 1970).
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي النظري والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999).

⁽³⁾ عماد الدين فتاح ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق بالألعاب، الفرقيه، ط1: (الإسكندرية، 2001)،

- ❖ عبد الزهرة حميدي؛ دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم أداء عالمية (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، 1995).
- ❖ عبد علي نصيف و صباح عدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال؛ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- ❖ عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي؛ (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004).
- ❖ عصام الدين عبدالخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9: (الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999).
- ❖ علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب ، تحليل ، قانون ، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999).
- ❖ عماد الدين فتاح؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء والأعداد أفريقي الألعاب، لفرقيه، ط1: (الإسكندرية، 2001).
- ❖ فانتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة أطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999).
- ❖ قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر 1998).
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001).
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (جامعة حلوان ، دار الكتب للنشر ، 1987).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في ألتربيه الرياضية، ط3: (دار الفكر العربي .القاهرة، 1995).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- ❖ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة دار الفكر العربي 1998).
- ❖ نعمة محمود؛ تأثير تمارين خاصة بالاثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة: (مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد السابع عشر لسنة 2012).

ملحق (1)

اسماء المختصين والخبراء الذين عرض عليهم المنهج التدريبي للمهارات قيد البحث

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	ت
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.م.د جمال محمد شعيب	1
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.م.د رجاء عبد الكريم حميد	2
جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية	تدريب رياضي	أ.م.د خالد خميس جابر	3
جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية	تعلم حركي/كرة طائرة	أ.م.د حسنين ناجي	4
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي/كرة طائرة	أ.م.د حيدر فاضل	5

ملحق (2)

نموذج من المنهج التجريبي

الوحدة	نوع التمرين	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة
الأولى	-القفز الجانبي على الحاجز.	12 ثا	4	40ثا	4	1.30د	-75%80
	-الركض اللولبي بين الكوينات	10 ثا	4	30ثا	4	2-1.30د	
	- تمرير كرة طبية زنة(3كغم)من خلف الرأس بالقفز.	15 ثا	3	35ثا	4	2-1.30د	
	- القفز العميق استدارة(180)درجة	12 ثا	5	30ثا	4	1.30د	
	-الركض الزكزاكي على شكل(8)	15ثا	4	40ثا	5	2-1.30د	
	-الركض في المكان بأقصى تردد	10ثا	4	40ثا	4	1.30د	
	-الركض السريع لصعود سلم	15ثا	3	30ثا	4	2-1.30د	
الرابعة	-الوقوف على خط الهجوم(لملعب كرة طائرة)والركض أماما إلى خط المنتصف ثم القفز لأداء حائط صد في مركزي(2)و(4)ثم الرجوع إلى نهاية الملعب	10ثا	3	50ثا	4	3-2د	
	-من الوقوف حمل كرة طبية وزن(3)كغم والقفز بكلتا القدمين في نفس المكان.	13 ثا	4	30ثا	3	1.30-1د	-80%90
	-القفز الجانبي على المصطبة	11ثا	5	25ثا	4	2-1.30د	
	- من الوقوف القفز أماما عاليا	10 ثا	3	35-30ثا	4	1.30د	
	-حمل كرة طبية(2)كغم ودفعها الى الزميل باليدين معا	13ثا	4	25ثا	4	1.30-1د	
التاسعة	-من الوقوف وبشكل مواجه للحوائط رمي الكرة الطبية زنة(1) كغم بالذراع الضاربة	10 ثا	3	30ثا	4	2-1.30د	
	-الحجل على قدم واحدة لمسافة(15)م	13ثا	5	30ثا	3	3-2د	
	-القفز عاليا بالقدمين معا فوق المصطبة لمسافة(10)م	12ثا	3	40ثا	4	2-1.30د	-75%80
	-حمل وتمرير واستلام كرة طبية وزن(1كغم)إلى الزميل بذراع واحدة.	10 ثا	4	30ثا	4	2-1.30د	
	-القفز للأعلى كل 3خطوات .	13ثا	5	30ثا	3	1.30د	
السادسة عشر	-القفز بكلتي القدمين بخطوات واسعة.	11 ثا	4	40ثا	4	3-2د	
	-رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم بالذراع الضاربة باتجاه الحائط	10 ثا	4	30ثا	3	1.30د	
	- قفزات سريعة بكلتا القدمين إلى الأمام	10ثا	4	30ثا	4	1.30د	
	-بالقفز رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم بذراع واحدة لأبعد مسافة	10 ثا	4	40ثا	3	2-1.30د	
	-السحب على العقلة	10 ثا	5	25ثا	4	3د	
	-الحجل بالقدم اليمنى لمسافة(8)م والعودة بالقدم اليسرى	10ثا	4	25ثا	3	1.5-1د	-80%90
	- قفز إلى أعلى مع سحب الركبتين إلى الصدر .	6	6	45ثا	3	2د	
	-من وضع الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين	12ثا	3	30ثا	4	2-1.30د	
-الركض بالمكان بأقصى تردد	13ثا	4	35ثا	4	2-1.30د		
-الوثب على المدرجات بالقدمين معا.	10 ثا	3	40ثا	4	3-2د		

مستخلص البحث

علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية بمستوى أداء التصويب المحتسب بنقطتين من القفز للاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة

ا.د ليث فارس جميل

أ.م.د حميد احمد محمد

2018م

1440هـ

لأحظ الباحثان بأن هناك تباين في أداء المهارة الأساسية الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب والمحتسبة بنقطتين من القفز أو في التسلسل الحركي للمهاره المعقدة مع غياب الدقة تحت ضغط السرعة والتي تعطي انعكاسات على واقع العملية التدريبية نفسها والقصور فيها، لذا فإن الربط بين المهارات يُعطي أهمية علمية في إيجاد قياسات واختبارات أكثر واقعية تخدم العملية التدريبية، وهدفت الدراسة الى التعرف على علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية بمستوى الاداء المهارى الهجومي المركب المنتهي بالتصويب والمحتسب بنقطتين لمرحلة التصويب للاعبي الفرق الستة المتقدمة من الدوري الممتاز العراقي بكرة السلة للموسم (2016-2017)م. وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الاندية الستة المتقدمة من الدوري الممتاز بكرة السلة للموسم (2016-2017)م والبالغ عددهم (48) لاعبا يمثلون مجتمع البحث، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (42) لاعبا، اما الوسائل الاحصائية، فقد تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS)، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون،، الدرجة المعيارية، واستنتج ان هناك علاقة لبعض المتغيرات البايوميكانيكية في مستوى الاداء المهارى للتصويب المحتسب بنقطتين من القفز، واوصى الباحثان بضرورة اهتمام المدربين والعاملين في مجال لعبة كرة السلة على اعتماد الوسائل المساعدة في تطوير المهارات الهجومية المركبة والمنتهية بالتصويب لانها من الحلول المناسبة وفق إمكانيية اللاعبين، والعمل على تطوير هذه المهارات.

The relationship of some biomechanical variables to the performance level of the correction calculated by two points of jumping for the players of the Premier League basketball

Ph.Dr. Lith Fares Jameel Ass. Prof.D.r Hameed Ahmed Mohamed

2018

The researchers noted that there is a difference in the performance of the basic offensive skill compounded by the correction and calculated by two points of jumping or in the kinetic sequence of complex skill with the lack of precision under the pressure of speed, which gives reflections on the reality of the training process itself and shortcomings, so linking the skills gives scientific importance in finding Measurements and tests more realistic serve the training process, and the study aimed to identify the relationship of some of the biomechanical variables at the level of the composite offensive skill, which ended in the correction and calculated by two points for the stage of correction for the players of the six advanced teams of the Rey excellent Iraqi basketball season (2016-2017). The researcher used the descriptive method in the method of interrelationships to suit the suitability and nature of the research problem. The research society included the six advanced clubs of the basketball league for the season (2016-2017), which consisted of 48 players representing the research community. (SPSS), arithmetic mean, standard deviation, mean, torsion factor, Pearson correlation coefficient, standard score, He concluded that there is a relationship between some of the biomechanical variables in the level of skill performance of the correction calculated by two points of jump, and recommended the need to care for coaches and workers in the field of basketball game to adopt the means to assist in the development of offensive skills compounded and finished by the correction because it is suitable solutions according to the possibility of players, These skills.

1- الباب الاول- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الهجومية منها هي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها، وعليه فإن إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تتبع المهارات الحركية الأساسية هو أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح ولا سيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة، وذلك للوصول لأعلى مستوى من الأداء المهاري عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتصاعدة التركيب بالسرعة والدقة المطلوبين والذان يعتبران مؤشرا لمستوى الأداء المهاري.

يعد علم البيوميكانيك واحد من العلوم المهمة التي لعبت دوراً مهماً في تطوير لعبة كرة السلة، إذ يسهم في اختيار الحركات الصحيحة والملائمة للظروف

المحيطة بالإنجاز والمساعدة على المعرفة التامة بالمهارات المراد تعلمها او التدرب عليه من الناحية العلمية.

ومن أجل أن يكون فريق كرة السلة جيداً يجب على لاعبيه إتقان الأداء بدرجة عالية من الدقة المرتبطة بالسرعة الحركية ولاسيما التصويب لزيادة القدرة على التصرف في أثناء التحرك السريع، فضلاً عن الثبات في الظروف المتغيرة، إذ يكون إنجازها ملائماً لأوضاع خاصة في أثناء اللعب لأجل إن تكون لها قيمة فاعلة، ولذلك من الضروري أن تتضمن تلك المهارات بنوعها الفردية والمركبة جزءاً كبيراً من مكونات المباريات الحقيقية التي من خلالها يصبح اللاعبون أكثر دقةً ولا سيما عندما يوضعوا تحت ضغط التنافس.

تتميز طبيعة اللعب خلال المباريات بمواقف كثيرة متعددة ومتنوعة من الهجمات المتكررة والحالات الدفاعية الاستباقية التي تفرض على اللاعب استعمال أشكال مركبة للمهارات المختلفة نتيجة للتحرك السريع والمتغير لتلك المواقف كذلك تحتاج إلى الكثير من الدقة من خلال مهارات التصويب مما يحتم على اللاعبين استخدام أشكال حركية مركبة تتطلب مواصفات مهارية بأعلى مستوى من أجل التغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتصاعدة التركيب.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث تحليل أداء اللاعبين وما يمتلكونه من خصوصية ميكانيكية ومهارية لتنفيذ المهارات الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب ومدى مساهمتها بمستوى الأداء المهاري (دقة وسرعة) لتلك المهارات كذلك الوقوف على اهم المتغيرات البيوميكانيكية التي ترتبط بشروط الأداء الحركي الفني لمهارات التصويب المحتسب بنقطتين فضلاً عن الكشف على العلاقة بينها وبين مستوى الاداء.

1-2 مشكلة البحث:

من المعروف إن لاعبي كرة السلة يؤدون كل أنواع التصويب وحسب قرب وبعد اللاعب عن اللاعب المدافع وعن الهدف الأمر الذي حتم على اللاعبين أداء تلك التصويبات بدقة وسرعة عالية والتي تعبر عن مستوى الأداء المهاري وفي جميع الظروف المتغيرة، وبعد اطلاع الباحثان على الكثير من الرسائل والإطريخ والدراسات السابقة لاحظ ان الباحثين قد تناولوا هذه المهارات بشكل فردي متاولين فيها موضوع الدقة فقط الا ان الباحثان أراد الاختلاف عنهم في تناول هذه المهارات الهجومية

بشكل مركب وتحت ضغط السرعة بالإضافة الى عنصر الدقة اذ ان أداء المهارات الهجومية المركبة تحت ضغط السرعة سوف يكون مشابهها او محاكيا لوضع المباريات او مقاربا لها اذ انه من المعروف عند وجود السرعة في الأداء سوف يكون لها التأثير الكبير على الدقة فيما لو كان قياس الدقة لوحدها أن اللاعب سواء كان ضمن فئة الشباب او المتقدمين لا يستطيع الحكم على ان الأداء تم بشكل جيد أم لا، فلذلك جاءت فكرة البحث لتحديد أهم المتغيرات والمؤشرات البيوميكانيكية التي تعكس مستوى الأداء المهاري وتحديد المهارات الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب باعتبار ان هذه المهارات تشكل النسبة الأكبر من عامل الفوز في المباراة والذي يستوجب إعطاءها أهمية كبيرة من البحث والدراسة ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مدريان واكاديميان وفضلا عن متابعتهما لمستويات معظم مباريات كرة السلة للدوري الممتاز في أثناء التصويب لأحظا بأن هناك تباين في أداء المهارات الأساسية الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب أو في التسلسل الحركي للمهارات المعقدة مع غياب الدقة تحت ضغط السرعة والتي تعطي انعكاسات على واقع العملية التدريبية نفسها والقصور فيها

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على قيم مستوى الأداء المهاري (دقة وسرعة) الهجومي المركب المنتهي بالتصويب والمحتسب بنقطتين من القفز وبعض متغيراتها البيوميكانيكية للاعبين الفرق الستة المتقدمة من الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم (2016-2017)م.
- التعرف على علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية بمستوى الاداء المهاري (دقة وسرعة) الهجومي المركب المنتهي بالتصويب المحتسب بنقطتين لمرحلة التصويب فقط للاعبين الفرق الستة المتقدمة من الدوري الممتاز العراقي بكرة السلة للموسم (2016-2017)م.

1-4 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبي أندية الدوري العراقي للفرق الستة المتقدمة من الدوري الممتاز بكرة السلة (2016-2017)م.
- 1-4-2 المجال المكاني: قاعة ملعب الشعب وقاعة ملعب الكرخ.

1-4-3 المجال الزماني: المدة من (2017/4/22)م ولغاية (2018/4/15)م.

2- الباب الثاني- الدراسات النظرية:

2-1 أهمية تركيب المهارات الهجومية بكرة السلة:

أن مصطلح المهارة أو ما يسمى فن الأداء الحركي في أية لعبة من الألعاب الرياضية تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح⁽¹⁾.

ويشير (محمد صالح) نقلاً عن (محمد صبحي وحمد عبد المنعم) بأنها هي "الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد"⁽²⁾، أما (قاسم حسن) فيصفها بأنها "القدرة على أداء العمليات الحركية في سرعة ودقة"⁽³⁾.

ويتفق الباحثان على ما ذكره (فارس يوسف) بأنها قدرة الفرد على ترجمة معلوماته (الحركية) إلى واقع عملي عن طريق توجيه بعض المجموعات العضلية للقيام بحركة أو مجموعة حركات في اتجاه معين لغرض تحقيق إنجاز أو هدف بدقة واقتصاد بالجهد ينسجم مع طبيعة النشاط الممارس⁽⁴⁾.

ويشير (سعد فاضل) إن إتقان المهارات الأساسية الهجومية البسيطة منها أو المعقدة، والفردية أو المركبة بدقة وسهولة تعد مؤشراً لنجاح اللاعبين والفريق، ويعد

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1987)، ص172.

2- محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالأنقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999)، ص23.

3- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص882.

1- - فارس سامي يوسف؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006)، ص39.

هذا الإتقان للمهارات أساس للارتقاء والتفوق سواء أكان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية⁽¹⁾.

ويضيف (مازن عبد الرحمن) أن المهارات في لعبة كرة السلة كثيرة ومتنوعة موضحاً بشكل عام "إن كل من مسك الكرة وتميرها والتصويب بأنواعه والمحاورة هي من أهم المهارات الأساسية التي يقاس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة"⁽²⁾، أما كلا من (رعد جابر وعبد الحكيم محمد) فيشيران بأنها تتضمن كلاً من "مسك الكرة واستلامها، المناولات، الطبطة، الخداع، التهديف، المتابعة"⁽³⁾.

ويرى الباحثان أن طبيعة المباراة هي في الأساس خليط متكامل من المهارات الهجومية والتي لا يمكن الوصول الى الهدف من غير وجودها بشكل مستمر، وقد تكون مراحلها متكونة من مهارتين أو ثلاثة أو أكثر كحسب طبيعة المباراة أو مكان تواجد اللاعب والمهم من ذلك كله هو أنقائ هذه المهارات بشكل جيد مع مراعاة الأداء بشكل سريع ودقيق يضمن وصول الكرة بأمان الى السلة وتسجيل النقاط والذي هو هدف كل فريق أثناء المنافسة.

3- الباب الثالث- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الاندية الستة المتقدمة من الدوري الممتاز بكرة السلة للموسم (2016-2017)م والبالغ عددهم (48) لاعبا يمثلون مجتمع البحث، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (42) لاعبا، بعد

2- سعد فاضل عبد القادر محمد؛ فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة-مساهمة-تنبؤ). أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001)، ص20.

3- مازن عبد الرحمن حديث؛ أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995)، ص27.

4- رعد جابر باقر وعبد الحكيم محمد؛ الأعداد الفرق في كرة السلة. (بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص60.

أن قام الباحثان باستبعاد اللاعبين الذين يعانون من الإصابات والمتغيين من الاختبارات وبذلك مثلت عينة البحث نسبة (87.5%) من مجتمع البحث وسوف تقسم العينة على أساس التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية وكما مبين في الجدول (1) وفيما يخص مواصفات العينة فأن الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (1)
تفاصيل عينة البحث

ت	اسم النادي	العدد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية	اللاعبون المستبعدون
1	الشرطة	8	-	7	1
2	النفط	8	-	8	0
3	نفط الجنوب	8	-	7	1
4	الكهرباء	8	4	6	2
5	الكرخ	8	-	6	2
6	الميناء	8	-	8	0
مجموع	6	48	4	42	6

الجدول (2)

المعالم الإحصائية للعمر الزمني والطول الكلي للجسم والوزن والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	معامل الالتواء
1	الطول الكلي للجسم	سم	191.762	9.892	-0.174
2	الكتلة	كغم	87.738	10.647	-0.142
3	العمر الزمني	سنة	27.833	4.813	-0.114
4	العمر التدريبي	سنة	13.262	4.025	0.402

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

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- ✓ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ✓ شبكة الانترنت الدولية.
- ✓ المقابلات الشخصية (*).
- ✓ الملاحظة.
- ✓ الاختبارات والقياس.

*- الملحق 1.

- ✓ استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة لفئة المتقدمين بكرة السلة.
- ✓ استمارة لتفريغ نتائج الاختبارات.
- ✓ استمارة لتفريغ نتائج الاختبارات.

3-2-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- ✓ كاميرا فيديو (Sony) عدد (3) سرعة (30-1000) ص/ثا.
- ✓ كاميرا سرعتها (25) ص/ثا لتصوير المباريات الدوري الممتاز للموسم (2016-2017)م.
- ✓ جهاز حاسوب عدد (1) نوع (Dell).
- ✓ برنامج التحليل الحركي (Kenova).
- ✓ مقياس رسم.
- ✓ أقراص (CD).
- ✓ شريط قياس جلدي (20)م.
- ✓ اشربة لاصقة ملونة.
- ✓ جهاز قياس الكتلة (الماني الصنع).
- ✓ ملعب كرة السلة القانوني.
- ✓ كرة سلة مواصفات قانونية عدد خمسة.
- ✓ شواخص عدد (3).
- ✓ حواجز تمثل اللاعب المدافع عدد (2).
- ✓ ساعة توقيت عدد (2).

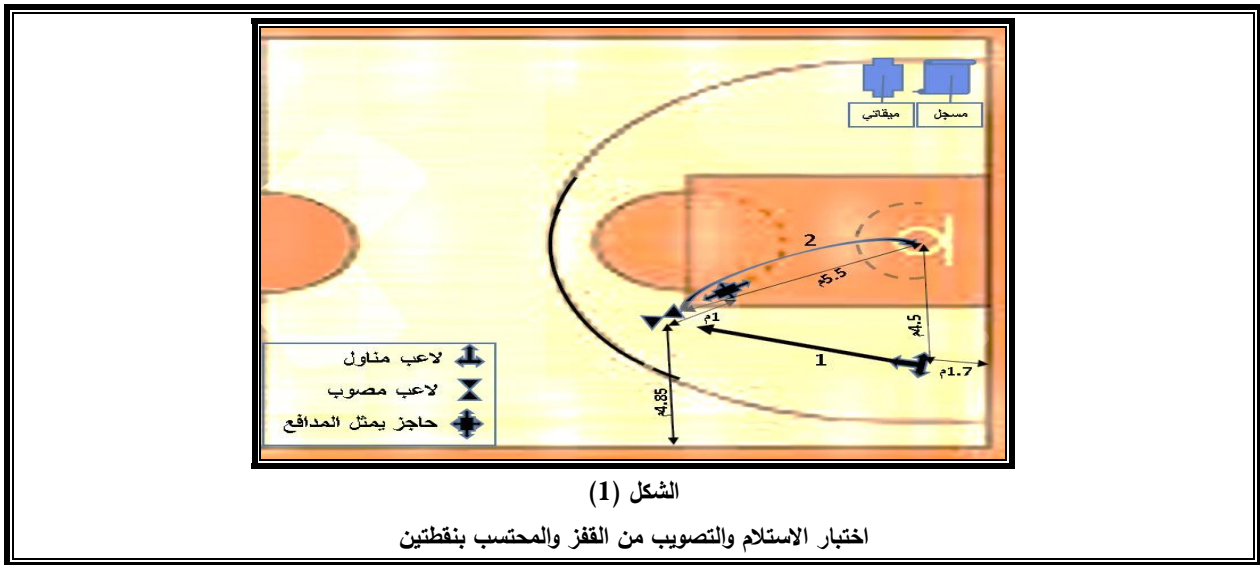
3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد الاختبار المهاري الهجومي المركبة المنتهي بالتصويب والمحتسب بنقطتين والمتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بالمهارة:

3-4-1-1 اختبار المهارة الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب المحتسب بنقطتين القفز:

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والتصويب من القفز والمحتسب بنقطتين.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، حاجز واحد، وكرات سلة عدد (3) قانونية، وشريط قياس جلدي (20)م، وشريط لاصق ملون، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.
- الإجراءات: تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية، أنظر الشكل (1)، يحدد مكانين الأولى منها على يسار الهدف والتي

تبعد مسافة (4.50)م عن النقطة المركزية تحت السلة و(1.70)م عن الخط النهائي والتي يقف فيها اللاعب الزميل او قاذف كرات لتمرير الكرة الى اللاعب المؤدي للمهارة، والثانية أيضا على يسار الهدف وعلى زاوية خط الرمية الحرة أي على بعد (5.50)م عن النقطة المركزية اسفل السلة وعلى بعد (4.85)م من الخط الجانبي والتي تمثل وقفة اللاعب المؤدي لعملية التصويب وفيها تتم عملية الاستلام الكرة وامامه حاجز يبعد (1)م تمثل وقفة اللاعب المدافع وعلى امتداد الخط الوهمي بين اللاعب المصوب والسلة.



- **وصف الأداء:** يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية والمؤشرة على الأرض (على جهة اليمين للاعب المصوب والواقعة على زاوية خط الرمية الحرة)، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة أو قاذف الكرات على النقطة الجانبية للهدف المحددة له، وعند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة عن طريق قاذف الكرات أو (مناولة صدرية باليدين) من الأمام للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام التصويب بالقفز (نقطتان) وكما في الخطوات (1،2)، ولكل لاعب خمس محاولات
- **شروط الاختبار:** السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التبنيه) لأداء المحاولات من مكانها المحدد، ويقوم قاذف الكرات أو أحد أفراد فريق العمل الواقف على النقطة الأمامية بتسليم (3) كرات متتالية وعلى وفق وصف الأداء.
- **إدارة الاختبار:**

- ✓ **موقت:** يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار وإذا كانت هناك كاميرا ذات سرعة معينة يمكن الاستعاضة عن عمل الموقت والتي تكون أكثر دقة في حساب الزمن.
- ✓ **مسجل:** يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

• **حساب الدرجة:**

- ✓ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب.

✓ الدرجة: تقسيم ناتج مجموع الدقة على الزمن.

3-1-4-2 الأسس العلمية للاختبار:

3-1-4-2-1 الصدق: أعتمد الباحثان صدق المحتوى أو المضمون وذلك من خلال استمارة الاستبيان، التي وزعت على الخبراء والمختصين⁽¹⁾ وذلك للاستطلاع حول آرائهم في إمكانية هذه الاختبار لقياس ما وضع من أجله.

3-1-4-2-2 الثبات: عمد الباحث إلى اختبار عينة التجربة الاستطلاعية، ومن ثم إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور خمسة أيام، ومن ثم معالجة بيانات الاختبارات إحصائياً من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقد كان (0.810).

3-1-4-3 المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمهارة التصويب من القفز المحتسب بنقطتين

1- زاوية المرفق في الوضع التحضيري: وهي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل مفصل الكتف الى مفصل المرفق والخط الواصل بين مفصل المرفق ومفصل الرسغ.

2- زاوية الكتف في الوضع التحضيري: وهي الزاوية المحصورة بين خط الجذع وخط عظم العضد.

3- زاوية الركبة في الوضع التحضيري: هي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل بين الورك ومفصل الركبة والخط الواصل بين مفصل الركبة ومفصل رسغ القدم.

4- السرعة الزاوية للفخذ: وهي النسبة بين المسافة الزاوية التي يقطعها عظم الفخذ الى الزمن المستغرق من لحظة البدء بالنهوض الى لحظة ترك الأرض.

¹ الملحق (2)

5- أعلى ارتفاع لمركز الثقل اثناء التصويب: وهي المسافة العمودية بين نقطة الورك وسطح الأرض اثناء أعلى ارتفاع يصل له اللاعب في القفز
6- زاوية انطلاق الكرة: وهي الزاوية المحصورة بين خط الأفق المار بمركز الكرة قبل خروجها من يد اللاعب وخط مسار الكرة لثمانية صور متتالية.
7- سرعة انطلاق الكرة: هي نسبة المسافة المقطوعة للكرة الى الزمن لثمانية صور متتالية.

8- القوة اللحظية لليد: والتي تستخرج من القانون التالي القوة اللحظية = ك س / ن وهنا يقصد بالسرعة السرعة المحيطية التي يمكن ايجادها من خلال استخراج السرعة الزاوية والتي = الزاوية نصف قطرية/الزمن ومن ثم تعويضها في المعادلة الاصلية اذ ان $s = m \times z$ ، ان استخراج الكتلة هنا هو مجموع الكتلة النسبية للمساعد والتي = 1.6 مع كتلة اليد والتي = 0.7 ثم نضربها في كتلة اللاعب ونقسمها على مئة وبعد استخراج النتيجة نجمعها مع كتلة الكرة البالغة (0.620) كغم.

9- زاوية الارتقاء: وهي الزاوية المحصورة بين خط الأفق والخط الواصل بين مركز ثقل الجسم واخر نقطة لتماس القدم مع الأرض.
3-5 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية من يوم السبت المصادف (2017/4/22)م على الملاعب الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، اذ ان الغرض من التجربة الاستطلاعية الأولى هو إمكانية تصوير المهارات الهجومية المركبة بالإضافة لتحديد قياس المسافة للكاميرات عن نقطة التصويب ومكان الكاميرات وكذلك الارتفاعات المناسبة لها بالإضافة الى تحديد الوقت الكلي وزمن كل اختبار، ومعرفة الاخطاء لغرض تلافئها في التجربة الرئيسية، والتعرف على عدد الفريق المساعد^(*)، اللازم في التجربة وتدريبهم على كيفية إدارة الاختبارات الخاصة بالبحث.

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية من يوم (2017/4/26)م على ملعب القاعة الداخلية لملاعب الشعب، على أربعة لاعبين من نادي الكهرباء، تم خلالها تحديد سرعة الكاميرة المناسبة للمهارات الثلاثة قيد البحث بالإضافة معرفة الزمن الكلي لاجراء الاختبار بشكل كامل ، مع توفير الأدوات اللازمة والتي تسرع

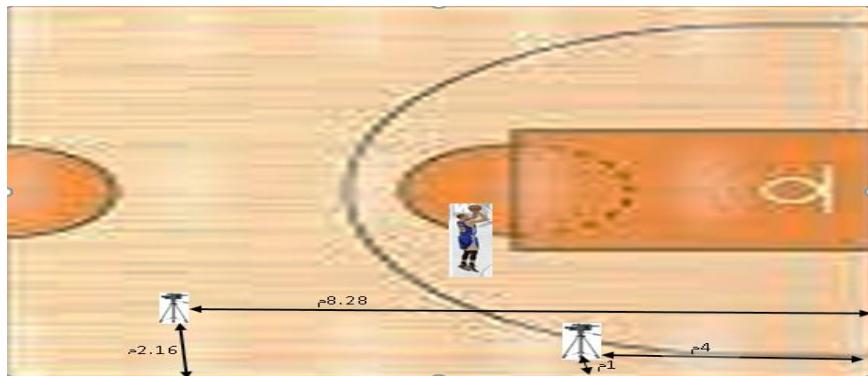
من عملية تثبيت نقاط وجود الكاميرات وكذلك تأشير النقاط لوقوف اللاعبين وزملائهم من نقطة البداية الى نهاية الاختبار، كذلك توزيع الفريق العمل المساعد كلا ضمن واجباته الخاصة به مع تعريفهم بالألية التنفيذ لكل اختبار.

3-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بإجراء الاختبار الخاص بالمهارة قيد البحث للاعبين متزامنا مع التصوير من يوم الثلاثاء المصادف (2017/5/2)م ، وتم استخدام كامرتان بسرعة (120) ص/ثا وحسب التغطية لمجال الحركة للمهارة الهجومية المركبة والمنتهية بالتصويب بكرة السلة لعينة البحث وبشكل تظهر فيه حركة الجسم ومسارات وزوايا اوضاع الجسم وكلا حسب المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة للمهارة قيد البحث.

3-7 التصوير الفديوي:

بعد تثبيت العلامات الخاصة بمواقع الكاميرات ذات سرعة (120) صورة/ثا ونقاط تحرك اللاعبين المصوبين واللاعب المناول، اذ اخذ التصوير المحتسب بنقطتين مواقع كاميرتين، الأولى الخاصة بمتغيرات التصويب كانت بارتفاع (1.5)م وكانت موضوعة بشكل عمودي على مجال القفز للاعب المصوب وتبعد مسافة (1)م من الخط الجانبي، وتبعد مسافة (4)م عن الخط النهائي، أما موقع الكاميرا الثانية فقد كان مستوى بؤرة العدسة بأرتفاع (1.35)م، وتبعد عن الخط الجانبي للملعب مسافة (2.16)م وتبعد مسافة (8.28)م عن الخط النهائي للملعب، والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2)

موضع الكاميرات لاختبار التصويب المحتسب بنقطتين

3-8 الوسائل الاحصائية:

استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS):

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- الانحدار الخطي المتعدد.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

4- الباب الرابع - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض قيم الأوساط الحسابية وانحرافاتهما وارتباطاتها للمتغيرات البايوميكانكية لمرحلة التصويب

والمحتسبة بنقطتين من القفز في مستوى وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

قيم الأوساط الحسابية وانحرافاتهما وارتباطاتها ونسب الخطأ للمتغيرات البايوميكانكية لمرحلة التصويب في مستوى الأداء للتصويب المحتسب بنقطتين

Sig	معامل الارتباط	±ع	س-	وحدة القياس	متغيرات التصويب	ت
		.028	.118	د/ثا	مستوى الأداء	1
.222	.121	16.481	83.690	درجة	زاوية المرفق في الوضع التحضيري	2
.084	-.217	18.684	72.262	درجة	زاوية الكتف تحضيرية	3
.080	-.221	10.072	115.333	درجة	زاوية الركبة	4
.177	.147	5.265	96.190	درجة	زاوية الارتفاع	5
.300	.083	62.654	292.168	د/ثا	سرعة زاوية للفخذ	6
0.084	-0.217	0.151	1.625	متر	اعلى ارتفاع للورك	7
.000	.553	4.236	41.167	درجة	زاوية انطلاق الكرة	8
.000	.567	1.297	12.337	م/ثا	سرعة انطلاق الكرة	9
.000	-.877	21.682	109.349	نيوتن	القوة اللحظية لليد	10

• معنوي عند مستوى دلالة > (0.05).

• من الجدول (3) يتبين:

انه هناك ثلاثة علاقات ارتباط للمتغيرات البايوميكانكية (القوة اللحظية - سرعة انطلاق الكرة - زاوية انطلاق الكرة) مع مستوى الأداء وجميعها ذهبت بالاتجاه الطردي وهي نتيجة منطقية أي أنه كلما زادت سرعة انطلاق الكرة زادت

فرصة التخلص من انقطاعها من قبل المدافع وبالمقابل كلما زادت القوة اللحظية للساعد زادت من سرعة انطلاق الكرة وهذا الارتباط بين هذين المتغيرين هما لهما هدف واحد وهو وصول الكرة بشكل عالي من السرعة وبالتالي يحقق مستوى عالي من الأداء لذلك، أن زاوية انطلاق الكرة اظهرت علاقة ارتباط مع مستوى الأداء (0.553) وهي علاقة موجبة تعني كلما كبرت زاوية انطلاق الكرة زاد مستوى الأداء، ويرى الباحثان ان مستوى الأداء والذي ينتهي بالتصويب هو حصيلة نهائية لجملة عوامل منها ما يرتبط بمتغيرات الكرة ومنها ما يرتبط بمتغيرات تخص اللاعب، وهذا ما أشار اليه (قاسم محمد) ان "اذا أراد اللاعب تحقيق دقة جيدة وعالية لابد من زيادة العوامل المرتبطة بدقة التصويب"⁽¹⁾، إضافة الى ذلك يعد هذا المتغير من أهم المتغيرات التي تتحكم بالمقذوف وخاصة إذا ما علمنا عند كسر اتصال الكرة مع الذراع الرامية تصبح مقذوف وتخضع للقوانين التي تتحكم بالمقذوفات والتي من أهمها زاوية انطلاق الكرة، كون إن الهدف الميكانيكي للمهارة هو الدقة أي دخول الكرة في الحلقة.

إن أهم العوامل المؤثرة في تحديد مسار المقذوف (السرعة الابتدائية، زاوية الانطلاق، ارتفاع المقذوف أي النقطة التي ينطلق منها المقذوف) وإن المسار هنا يمثل (دقة الكرة المقذوفة) والمتجه نحو الحلقة⁽²⁾.

ولهذا نلاحظ ارتباط متغير زاوية الانطلاق للكرة مع مستوى الأداء لان مستوى انطلاق وهبوط الكرة غير متساو، ولمتغير زاوية الانطلاق ارتباط بالسرعة الزاوية للفخذ، إذ ان حركة الفخذ الى الاعلى سوف تعطي نقلاً حركياً من الفخذ ثم الجذع والى اليد ثم الكرة، لذلك يجب ان تتناسب زاوية انطلاق الكرة مع حركة الفخذ المكتسبة من السرعة الزاوية للفخذ وبذلك سوف تؤثر على سرعة انطلاق الكرة التي يجب ان تتناسب مع الحركات السابقة لغرض توجيه الكرة بالدقة المطلوبة لدخول السلة، ان نتيجة الاختبار قد عكست إمكانية اللاعبين الحقيقية فيما يمتلكونه من

1- محمد قاسم عباس؛ علاقة خصائص منحنى (القوة - الزمن) وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية بدقة التصويب من الحركة للاعبين الارتكاز بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية، (2010)، ص104.

2- محمد قاسم عباس؛ المصدر السابق، ص105-106.

الأداء من خلال النتائج التي اضهرها الجدول (3) فيما يخص المتغيرات الثلاثة المرتبطة.

ان لمتغير سرعة انطلاق الكرة والذي حقق معامل ارتباط مع مستوى الأداء في التصويب المحتسب بنقطتين (0.567) والذي ذهب بالاتجاه الموجب أيضا كان له الأثر الكبير في زيادة مستوى الأداء والذي سببه هو نتيجة الارتباط التي حققها الدفع اللحظي لليد الرامية اذ يشير (علاء محسن) على ان "على إن السلسلة الكيناتيكية المتكونة من مد مفاصل الجسم من الأسفل إلى الأعلى سوف تترك أثرها على سرعة انطلاق الكرة"⁽¹⁾.

ان عدم ارتباط المتغيرات الأخرى المبحوثة دليل على ان اللاعبين قد اغفلوا المتغيرات الأخرى واصبح تركيزهم على المراحل الأخيرة من التصويب وهذا ماكدته نتائج الاختبار في الجدول أعلاه، من الطبيعي ان زيادة مستوى الأداء على الرغم من وجود ارتباطات للمتغيرات الثلاثة يمكن للاعبين من زيادتها وذلك من خلال زيادة معامل الارتباط وفق العلاقة الطردية بين المتغيرات المبحوثة ومستوى الأداء، ويرى الباحثان انه فعليا ما يهمننا هو مناقشة متغيرات البحث التي لم يكن لها ارتباط للوقوف على اهم المعوقات التي تقلل من مستوى الأداء لعينة البحث والتي هي أساس مشكلة البحث، لذلك من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا انه قد اخذت المتغيرات تسلسلات في عدم ارتباطها مع مستوى الأداء وقد حصل المتغير زاوية الركبة في مرحلة التهديف اعلى قيمة (-0.221) مقارنة بالمتغيرات الأخرى الغير مرتبطة وبأقل نسبة خطأ (0.080) بالإضافة الى ذلك فهو اقرب متغير لعملية الارتباط مع مستوى الأداء، ولان هذا المتغير يقع ضمن المراحل التمهيديّة التي يؤديها اللاعب والتي يحقق من خلالها اعلى ارتفاع والتي في حصيلتها النهائية تمثل نقطة انطلاق الكرة او المقذوف فكلما ارتفع بشكل مناسب اصبح اكثر قربا الى الدقة في التصويب بكرة السلة، وبهذا يمكن للمدربين ان يوجهوا اهتمامهم بهذا المتغير من خلال توجيه اللاعبين بزيادة الانتشاء اثناء عملية التهديف حتى يزيد من عملية الارتقاء بشكل افضل بالاتجاه العمودي من خلال النقل الحركي من الأجزاء السفلى

1- علاء محسن ياسر؛ مقارنة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الإعداد العالي الأمامي والخلفي من الثبات والقفز بلعبة الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007)، ص 91.

الى الأجزاء العليا وهو بذلك قد حقق امرين هما محاولة التخلص من المدافع والوصول بمستوى الهدف مع الحلق والامر الثاني إعطاء قوة دفع مناسبة للكرة من خلال التسلسل الحركي والنقل الصحيح المتحققة من زيادة عملية الانثناء في مفصل الركبة وهو ما اكدته العلاقة العكسية بين المتغير المبحوث ومستوى الأداء، إن الغرض الرئيسي مثلا أثناء عملية النثي التي يقوم بها اللاعب بالركبة هو توجيه قوة دفع على الأرض للاستفادة منها للارتفاع إلى الأعلى حسب قانون الفعل ورد الفعل وتتم هذه عن طريق عملية المد وان هذه القوة التي سلطها اللاعب على الأرض تعطي له فرصة لإتمام عملية التوازن والتوافق والتعديل بالاتجاه المطلوب والمناسب وكل هذا لا يحدث إلا عن طريق تحقيق ارتفاع عالٍ جيد⁽¹⁾، إذ إن "الحصول على الدفع إلى الأعلى يكون بمد الركبتين وتكون الكتفان مواجهتان للسلة قدر الإمكان"⁽²⁾ بالإضافة إلى ذلك فان السرعة النهائية للحركة متعلقة بطبيعة نثي ومد زاوية الركبتين، وهذا ما أكده كل (عبد علي نصيف وكيرهار) إذ إن "السرعة النهائية للحركة متعلقة بطريقة التعجيل أي بنثي ومد الركبتين وبما يتناسب مع إمكانيات وقابليات اللاعب"⁽³⁾، ومن ذلك يتضح إن النثي الكبير لمفصل الركبة يفقد مقدارا من الزمن ومن السرعة.

وقد جاء في التسلسل الثاني متغير اعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم في مرحلة التهديد ان هذا المتغير له علاقة وثيقة بمتغير زاوية الركبة وبنفس الاتجاه من حيث العلاقة العكسية، فاتخاذ الوضع الصحيح لهذا الارتفاع يؤدي بالنتيجة الى الاداء الافضل فالارتفاع المناسب هو النقطة التي يتحدد منها المسار الحركي القادم، اذ ان الاداء الحركي للعبة كرة السلة وخصوصا عند اداء التهديد يتطلب من اللاعب ان يكون مركز ثقل جسمه في مستوى ملائم للأداء كما ان ارتفاع مركز ثقل اللاعب عند اداء المهارة سوف يؤثر في نقطة ارتفاع نقطة انطلاق الكرة⁽⁴⁾، كما ان ارتفاع نقطة انطلاق الكرة مرتبط بارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض لحظة الدفع ولحظة

- 1- هدى حميد؛ بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004)، ص14.
- 2- يوسف البازي ومهدي نجم؛ التكتيك في كرة السلة، (مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1979)، ص149.
- 3- عبد علي نصيف وكيرهاردفيرز؛ البايوميكانيك، (مطبعة الميناء، بغداد، 1972)، ص102.
- 1- محمد قاسم عباس؛ مصدر سابق، ص107.

التهيؤ، اذ ان وضع مركز ثقل الجسم بشكل مناسب لغرض التهيؤ للأداء المهارى لغرض التصويب سوف يعطي انسيابية جيدة للحركة بشكل يؤثر في الاداء المهارى للاعب، وان هذا الأداء الحركي يضمن للاعب ان يجتاز المدافع الموجود أمامه عن طريق تغيير وضع جسمه، فبعد القفز في الهواء ووجود مدافع فعلى المهاجم تغيير وضع جسمه في الهواء والتصويب على السلة في المكان البعيد عن المدافع. وهذا مرتبط بزوايا الجذع والسرعة الزاوية والزخم الزاوي للجذع وهي المتغيرات التي يتخذها الجسم من خلال الحركات عند الأداء الحركي للاعب، كذلك فان ارتفاع مركز ثقل اللاعب وهو في أعلى نقطة في الهواء لحظة دفع الكرة سوف يؤثر في ارتفاع نقطة انطلاق الكرة عندما يمد اللاعب اليد التي تدفع الكرة بصورة كاملة وهذا بدوره سوف يعطي السرعة المطلوبة لانطلاق الكرة من يد اللاعب، ومن المتغيرات التي حصلت على نفس التسلسل لمتغير زاوية الركبة هو متغير زاوية الكتف اذ ان اتخاذ الوضع الصحيح لهذه الزاوية سوف يكون له تأثير مباشر في مستوى الأداء، اذ ان زاوية الكتف تعتبر من الأطراف العليا ذات التأثير المباشر في دفع الكرة والتي يتزامن تأثيرها مع الأطراف العليا الأخرى اذ يؤكد كودج وليفين "ان لها أهمية كبيرة حيث ان اتخاذ الوضع الصحيح لزاوية الكتف والمرفق يكون تأثيرها على دقة التصويب بعد ان تكون الذراع المصوبة قريبة من الجسم وتحت الكرة مباشرة لحصول الكرة على سرعة مناسبة"⁽¹⁾.

ان المتغير الثالث (زاوية الارتقاء) والذي لم يحقق الارتباط مع مستوى الأداء ومن خلال الرجوع الى الوسط الحسابي نلاحظ ان قيمة الزاوية كانت كبيرة مقارنة بالزاوية المثالية للارتقاء بالتهديف من القفز بكرة السلة والبالغة (90) درجة اذ تشير (هدى حميد) "أن محصلة القوة سوف توظف جميعها بالاتجاه العمودي بأستثناء قوة جذب الأرض لأنها قوة معيقة للجسم فكل جسم يرتفع إلى الأعلى يتأثر بقوة جذب الأرض وهذه القوة تقل كلما ارتفع الجسم إلى الأعلى وكهدف ميكانيكي لهذه القوة فإنها سوف تعطينا فائدتين: رفع مركز ثقل الجسم إلى أعلى نقطة ممكنة، ولاتتم هذه العملية إلا إذ كانت وزاوية النهوض (90°).

5- الباب الخامس - الاستنتاجات والتوصيات:

¹- Codrich Gailoved، Levin rich، **Winning Basketball chicigo centem**: (porary books Inc، 1976)، p.15.

1-5 الاستنتاجات:

- تركيز اللاعبين على المرحلة الأخيرة من مرحلة التصويب، إذ كان هناك ثلاثة معامل ارتباط حققت معنوية في ارتباطها للمتغيرات البايوميكانيكية مع مستوى الأداء لمهارة التصويب المحتسب بنقطتين والتي حصلت على التسلسلات التالية (القوة اللحظية لليد (-0.877)، سرعة انطلاق الكرة (0.567)، زاوية انطلاق الكرة (0.553).
- أغفال اللاعبين أو عدم التركيز على المراحل الأولى من التصويب، مما دفع ذلك إلى عدم ارتباط تلك المتغيرات مع مستوى الأداء المهاري.

2-5 التوصيات:

- ضرورة اهتمام المدربين والعاملين في مجال لعبة كرة السلة على اعتماد الوسائل المساعدة في تطوير المهارات الهجومية المركبة والمنتهية بالتصويب لأنها من الحلول المناسبة وفق إمكانية اللاعبين.
- ضرورة العمل على تطوير مستويات الأداء لهذه المهارات والتي تعبر عنها متغير الدقة والسرعة ومن مناطق مختلفة.
- ضرورة إجراء اختبارات دورية على اللاعبين وبشكل مركب للمهارات الثلاثة ومشابه لطبيعة اللعب وبشكل متكافئ مع الاختبارات البدنية وال نفسية مضافا لها اختبارات القدرات الحس - حركي.
- ضرورة عمل الاتحاد على توفير كادر عمل أكاديمي مختص في الإحصاء والبايوميكانيك، وذلك لتوفير المعلومات الكافية للمدرب وكذلك استخدام التغذية الراجعة (التعزيز الذاتي للاعبين)، من خلال التصوير الكينماتيكي النوعي أثناء التدريب.

❖ المصادر العربية والأجنبية:

❖ المصادر العربية:

- رعد جابر باقر وعبد الحكيم محمد؛ الأعداد الفرقي في كرة السلة. (بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987).
- سعد فاضل عبد القادر محمد؛ فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبي كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة-مساهمة-تنبؤ). أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001).
- عبد علي نصيف وكيرهارد فيرز؛ البايوميكانيك، (مطبعة الميناء، بغداد، 1972).

- علاء محسن ياسر؛ مقارنة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الإعداد العالي الأمامي والخلفي من الثبات والقفز بلعبة الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007).
- فارس سامي يوسف؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).
- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- مازن عبد الرحمن حديث؛ أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1987).
- محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- محمد قاسم عباس؛ علاقة خصائص منحني (القوة - الزمن) وبعض المتغيرات البيوميكانيكية بدقة التصويب من الحركة للاعبين الارتكاز بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية، 2010).
- هدى حميد؛ بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- يوسف البازي ومهدي نجم؛ التكتيك في كرة السلة، (مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1979).

¹- Codrich Gailoved، Levin rich، **Winning Basketball chicigo centem**: (porary books Inc، 1976).

الملحق (1)

يبين المقابلات الشخصية التي تمت مع بعض الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	بايوميكانيك -ساحة وميدان	صريح عبد الكريم	أ.د.	1
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية	تدريب - كرة السلة	مهند عبد الستار	أ.د.	2
تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس كرة السلة	عبد الودود أحمد	أ.د.	3
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات - كرة السلة	فارس سامي يوسف	أ.د.	4
تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات-كرة قدم	عبدالمنعم أحمد	أ.د.	5

الملحق (2)

اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح الاختبارات
لقياس المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة المختارة

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب - كرة السلة	مهند عبد الستار	أ.د	1
تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس كرة السلة	عبد الودود أحمد	أ.د	2
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات - كرة السلة	فارس سامي يوسف	أ.د	3
المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات - كرة السلة	علي سموم	أ.د	4
تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	عبد المنعم أحمد	أ.د	5
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	عباس علي عذاب	أ.د	6
بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب - كرة سلة	فارس مطشر	أ.د	7

دراسة تحليلية لمشاركات العراق في الدورات العربية للسباحة الاولمبية للفترة 1956-2016

م.م. زاهية صباح عبد السلام

أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

أ.د. مواهب حميد نعمان

تكمن مشكلة البحث في الاجابة عن التسؤلات التالية :

1. هل توجد دراسات تاريخية شاملة لجميع مشاركات العراق في الدورات العربية في رياضة السباحة منذ تأسيس الاتحاد العراقي في عام 1956 ولغاية 2016م؟
2. هل توجد دراسة عرضت أهم الانجازات التي حققها العراق في رياضة السباحة خلال الدورات العربية للمدة 1956 ولغاية 2016 م ؟
3. الكشف عن الاسباب التي عرقلت حصول العراق على مراكز متقدمة في السباحة الاولمبية العراقية خلال المشاركات.
4. هل هنالك أسباب حالت دون مشاركة العراق في رياضة السباحة في بعض الدورات العربية خلال المدة 1956 ولغاية 2016 م ؟

وهدف البحث إلى :

1. التعرف على مشاركات العراق في رياضة السباحة الأولمبية في الدورات العربية منذ تأسيس الاتحاد العراقي في عام 1965م ولغاية 2016 م .
2. التعرف على أهم الانجازات التي حققها العراق في رياضة السباحة الأولمبية في الدورات العربية خلال المدة من 1965م ولغاية 2016 م .
3. التعرف على أهم المعوقات التي حالت دون مشاركة العراق في بعض الدورات العربية في هذه الرياضة.

وتكونت عينة البحث من (60) شخص ، (50) شخص هم عينة التجربة الرئيسية و (10) أشخاص كانوا عينة التجربة الاستطلاعية .

واستنتجت الباحثات ما يأتي :

1. أن أغلب مشاركات العراق بالدورات كانت متواضعة جداً او ضعيفة .
2. اول ميدالية فرقية للسباحة الأولمبية كانت لفريق التتابع (4×200م) في الدورة الرياضية العربية الثانية التي أقيمت في بيروت عام 1957م إذ حقق الفريق مديالية برونزية .
3. أفضل نتيجة حصل عليها العراق في السباحة الأولمبية كانت في عام (1985م) في الدورة الرياضية العربية السادسة التي أقيمت في الرباط من خلال السباح (عبد الرضا محبيس)

An analytical study of the participation of Iraq in the Arab Swimming Olympic Games for the period 1956-2016

1-Is there comprehensive historical studies of all of Iraq's participation in Arab dramas in swimming sport since the founding of the Iraqi Federation in 1956 and until 2016?

2-Is there a study presented the most important achievements achieved by Iraq in the sport of swimming during the Arab sessions for the period 1956 to 2016?

3-Detecting the reasons that hindered Iraq's access to advanced positions in the Iraqi Olympic Swimming during the participations.

4- Are there any reasons why Iraq did not participate in the sport of swimming in some Arab courses during the period 1956 to 2016?

The research aims to:

1-Recognition of Iraq's participation in the sport of Olympic swimming in Arab competitions since the founding of the Iraqi Federation in 1965 until 2016.

2-Recognize the most important achievements achieved by Iraq in the sport of Olympic swimming in the Arab sessions during the period from 1965 to 2016.

3-Identify the main obstacles that prevented Iraq from participating in some Arab courses in this sport.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد تاريخ الألعاب الرياضية من المواضيع المهمة في وقتنا الحاضر كونها تمثل مجال الاختصاص الذي نعمل به والتي تحتاج إلى تدوين وتحليل ومعرفة كافة الأحداث التي مرت بها كل لعبة من الألعاب الرياضية ، وأن رياضة السباحة واحدة من هذه الألعاب التي تملك تاريخ وجذور عميقة في حياة الإنسان لذا وجب أن يتم التعرف عليها من حيث أسباب نشأتها وممارستها .

تم العثور على العديد من الآثار القديمة التي تعود للحضارة البابلية والأشورية ودلت على أن الإنسان قد مارس السباحة منذ آلاف السنين ، لذا تعد السباحة من النشاطات البدنية الأولى التي مارسها الإنسان في وادي الرافدين ووادي النيل والعصر الروماني ، كما وان للسباحة دوراً مهماً خلال الحروب التي كانت تحدث في تلك الحقبة ، بعدها أتت الديانات السماوية وكان أخرها الإسلام الذي اهتم بالعديد من المفاهيم والجوانب الترويحية والنفسية والبدنية ومنها السباحة كونها عدت من الركائز المهمة للقتال وتقوية الجانب البدني نتيجة تعلمها وممارستها ، وبمرور الزمن أصبحت رياضة السباحة من الرياضات التي قامت العديد من الدول على تطويرها لما لها من تأثير صحي وبدني ونفسي وعلاجي فعال ، كما وعدت إحدى الألعاب التي تجمع شعوب العالم فيما بينها جنباً إلى جنب الألعاب الرياضية الأخرى متمثلة بالبطولات والدورات بمختلف مسمياتها سواء كانت عربية أم أسيوية أم قارية أم اولمبية ، وأن السباحة العراقية من الألعاب الرياضية التي تأسست بظهور الحركة الاولمبية في العراق والتي شهدت تطور في انجازاتها عبر الزمن .

ومن خلال ما تقدم أعلاه فإن أهمية البحث تكمن في تحليل مشاركات العراق في دورة الألعاب العربية منذ عام (1956م) ولغاية آخر دورة في عام (2016م) لعرض التطور التاريخي للإنجازات في كل دورة من الدورات أعلاه .

1-2 مشكلة البحث .

نظرا لندرة البحوث في المكتبات العراقية في هذا المجال كون الباحثات من ذوي الاختصاص تبادرت عدة تساؤلات الا وهي :

1. هل توجد دراسات تاريخية شاملة لجميع مشاركات العراق في الدورات العربية والآسيوية والأولمبية في رياضة السباحة منذ تأسيس الاتحاد العراقي في عام 1956 ولغاية 2016م؟
2. هل توجد دراسة عرضت أهم الانجازات التي حققها العراق في رياضة السباحة خلال الدورة العربية للمدة 1956 ولغاية 2016م ؟
3. الكشف عن الاسباب التي عرقلت حصول العراق على مراكز متقدمة في السباحة الاولمبية العراقية خلال المشاركات.
4. هل هنالك أسباب حالت دون مشاركة العراق في رياضة السباحة في بعض الدورات العربية خلال المدة 1956 ولغاية 2016م ؟

1-3 أهداف البحث .

1. التعرف على مشاركات العراق في رياضة السباحة الأولمبية في الدورة العربية منذ تأسيس الاتحاد العراقي في عام 1965م ولغاية 2016م .
2. التعرف على الانجازات التي حققها العراق في رياضة السباحة الأولمبية في الدورة العربية خلال المدة من 1965م ولغاية 2016م .
3. التعرف على المعوقات التي حالت دون مشاركة العراق في بعض الدورات العربية في هذه الرياضة .

1-4 مجالات البحث .

1-4-1 المجال البشري : أعضاء الهيئات الإدارية السابقين والحاليين في الاتحاد العراقي المركزي للسباحة والمدربين والسباحين العراقيين والرواد .

1-4-2 المجال الزمني : للفترة من 2017/2/21 ولغاية 2018/9/11 .

1-4-3 المجال المكاني : اللجنة الاولمبية ، كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات العراق ، مسبح الشعب الدولي المغلق ، الاتحادات الفرعية للسباحة العراقية ، المكتبة الوطنية .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 تأريخ السباحة في العراق

يرجع سبب نشوء تاريخ السباحة في العراق لوجود نهريين عظيمين هما (دجلة والفرات) وهما سبباً بتسميته (بلاد وادي الرافدين) وسبباً أيضاً لنشوء عدة حضارات عريقة لوفرة المياه والاراضي الخصبة و الروافد المتشعبة من هذين النهريين مما ادى الى نشوء تلك الحضارات (السومرية والاكديّة والبابليّة) بالقرب من مصادر المياه وان شعوب وجماعات تلك الحضارات تعلموا السباحة كأحدى اساليب التدريب العسكري والهروب من الاعداء ، وهناك اثار تدل بأن الاشوريين قد مارسوا السباحة عن طريق الرسوم التي وجدت على الجدران المعابد في العراق وان الرسوم التي نحتت على الجدران عبارة عن عبور النهر بطريقة ضربات الذراعين خارج الماء ، كما تم العثور على وثيقتين مصورتين تبين معرفة الاشوريين للسباحة ، ويشير المؤرخ (كوتيلس ماكنيس) في كتابه (تاريخ الحروب) بأن الاشوريين احتلوا جزيرة مونا بسباحتهم بالغطس تحت الماء وكانوا يتنفسون عن طريق استخدام القصب (1).

ومن خلال متابعة الاعوام السابقة نلاحظ بأن رياضة السباحة لم تنقطع عن التواصل الحضاري الذي جاء بعد حضارة البابليين والاشوريين والاكديين وأمتدت الى القرن التاسع عشر ميلادي ، اذ كانت السباحة تمارس من مختلف فصائل المجتمع العراقي قد تكون الاسباب ترويحية او رياضية او علاجية او للتخلص من حر فصل الصيف ، وكانت وزارة التربية (المعارف سابقاً) في ثلاثينيات القرن الماضي تهتم وتحت طلبه المدارس على تعلم رياضة السباحة عن طريق تحديد مناطق خاصة على شواطئ نهري دجلة والفرات اذ لم تكن حمامات السباحة متوفرة في العراق في تلك الحقبة ، وتشير المصادر بأن اول حوض للسباحة انشئ في العراق عام (1936م) في مدينة الحبانية والآخر في مدينة الشعبية والذي بناه الجيش الانكليزي لترفيهم (1).

بعد هذا الحدث التاريخي اخذت الفعاليات في المجال الرياضي تتوسع فتم افتتاح النادي الملكي الاولمبي عند ساحة عنتر في مدينة الاعظمية عام(1937م) ، وفي عام(1938م) قام معهد المعلمين في بغداد بإنشاء قسم خاص للتربية البدنية وهذه كانت الخطوة العلمية والعملية الاولى في التربية البدنية والرياضة في العراق (2).

وفي نفس العام انشئ حوض اخر للسباحة في بغداد في دار التدريب الرياضي واخر في منطقة تابعة لامانة العاصمة ، وفي عام (1940م) انشئ حوض في نادي العلوية الاجتماعي وكان يسبح في هذا

(1) علي توفيق واخرون ؛ السباحة . ج2 : (مصر ، دار المعارف ، 1975) ص34.

(2) فيصل رشيد العياش ؛ رياضة السباحة : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ص 48-49 .

(3) ضياء المنشيء، الموسوعة الموجزة للأولمبياد العربية (اللجنة الاولمبية العراقية بغداد1984) ص26

الحوض ابناء العوائل الميسورة ومن طبقات اجتماعية معينة وكان النادي يقيم دورات تعليمية وسباقات تنافسية فيما بين المشتركين (1).

2-1-3 تأسيس الاتحاد العراقي المركزي للسباحة

قبل التطرق الى تاريخ تأسيس الاتحاد بشكل رسمي لابد ان نشير هنا بأن الاتحادات تدار من قبل مؤسسة محلية معترف بها من قبل اللجنة الاولمبية الدولية وهذه المؤسسة هي المسؤولة بشكل رسمي عن مشاركات الاتحادات الرياضية في الدورات (العربية والاسيوية والاولمبية) ، لذا تم تأسيس اللجنة الاولمبية بتاريخ (15/4/1947) وكان يطلق عليها في حينها (اللجنة الاولمبية التأسيسية) والتي اخذت على عاتقها وضع نظام اللجنة الاولمبية العراقية مع تقديم طلب رسمي الى اللجنة الاولمبية الدولية للاعتراف بها حتى يتمكن العراق من تأسيس اتحادات وطنية والمشاركة في الدورات الاولمبية ، وبعد ان استكملت مقومات تأسيسها تم تشكيل اول لجنة أولمبية وطنية عراقية (1948م) برئاسة اللواء (عبيد عبد الله المضايقي) وعضوية كل من (اكرم فهمي ، المقدم ناظم الطبقجلي ، سعدي جاسم ، ضياء حبيب حسن ، مجيد السامرائي ، محمد سعيد واصف) وعدت هذه اول لجنة اولمبية في تاريخ العراق الحديث اخذت على عاتقها قيادة الحركة الرياضية الاولمبية الوطنية وكانت تضم (6) اتحادات رياضية عراقية هي (كرة القدم ، كرة السلة ، رفع الاثقال ، الساحة والميدان ، المصارعة ، الملاكمة) (2).

بعدها بسبع سنوات تأسس اول اتحاد عراقي للسباحة عام (1954م) وكان يهتم بسباقات المسافات الطويلة اكثر من سباقات المسافات الاولمبية لعدم وجود احواض او مسابح اولمبية خاصة كذلك عدم وجود مدربين مختصين في تعلم وتدريب السباحة وكان الرياضيين يتدربون على ضفاف نهر دجلة لسباحة المسافات الطويلة واشتركوا هؤلاء في بعض السباقات الدولية على المستوى العربي والدولي ، واول مشاركة لهم في سباحة المسافات الطويلة كانت في عام (1956م) في بطولة صيدا الدولية لمسافة (42كم) وتمكن السباح (علاء الدين النواب) من احراز ميدالية ذهبية وقد شارك في هذه البطولة (3) سباحين من العراق هم (علاء الدين النواب ، ناجي شاكر ، كريم المشهداني) الى ان اصبحت الحاجة ملحة عن مشاركة العراق في السباحة الاولمبية وهذا لم يكن يتحقق الا بوجود اتحاد خاص بهذه الرياضة ، لذا تم تشكيل اول اتحاد رسمي للسباحة الاولمبية بتاريخ (25/3/1956) وقد ترأس الاتحاد السيد (علي محسن) وكان مركز الاتحاد في كلية الفنون الجميلة وعد هذا المركز هو الرئيسي للتدريب بسبب وجود مسبح قياس (33×15م) وكان مشرف على المسبح وزارة التربية (المعارف سابقاً) (3).

(1) فيصل رشيد العياش ؛ مصدر سبق ذكره ، 1989 ، ص 49-50.

(2) حسن السيد جعفر ؛ السباحة في العراق 1956-2006 ، اليوبيل الذهبي: (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 2006) ص 9-10.

(3) فيصل رشيد العياش ؛ مصدر سبق ذكره : 1989 ، ص 50.

وفي عام (1957م) قامت اللجنة الاولمبية بدمج اتحادي السباحة مع الساحة والميدان في اتحاد واحد سمي (اتحاد الساحة والميدان والسباحة) ، وفي عام (1958م) عاد واستقل اتحاد السباحة مرة اخرى عن اتحاد الساحة والميدان واصبح السيد (صادق الصفار) رئيساً للاتحاد (1) .

نظم في عام (1965م) اول مهرجان للسباحة الاولمبية على مسبح بقياسات (50×21م) هو مسبح بغداد التابع الى مؤسسة السباحة انذاك والذي بلغ عدد المشاركين فيه (60) مشارك وحظي بمشاهدة جماهيرية واسعة ، وفي عام (1967م) افتتح مسبح الشعب الاولمبي المفتوح داخل ملعب الشعب الدولي بقياس (50×21م) واصبح المركز التدريبي للاتحاد المركزي العراقي للسباحة ، في عام (1983م) افتتح مسبح الشعب المغلق (القادسية انذاك) ليصبح واحد من معالم العاصمة بغداد والمركز الرسمي لاتحاد السباحة العراقية ولحد الان (2) .

2-1-4 مشاركات السباحة الاولمبية العراقية في دورات الالعاب العربية (3)(4)

الجدول (1) يبين بداية انطلاق أول دورة رياضية عربية ومكان اقامتها وعدد الدول المشاركة في هذه الدورة وهل تم مشاركة العراق في رياضة السباحة مع عدد السباحين المشاركين

الجدول (1)

الدورات الرياضية العربية ومشاركات السباحة الاولمبية العراقية فيها

تاريخ الدورة	تسلسل الدورة	الدولة المستضيفة	عدد الدول المشاركة	عدد السباحين المشاركين
1953/7/26	الأولى	الاسكندرية / القاهرة	8	لا توجد مشاركة في السباحة
1957/10/12	الثانية	بيروت / لبنان	10	9 سباحين تحقيق أول ميدالية برونزية في 4×200م تتابع
1961/8/24	الثالثة	الدار البيضاء / المغرب	10	لا توجد مشاركة في السباحة
1965/9/2	الرابعة	القاهرة	15	6 سباحين
1976/10/6	الخامسة	دمشق / سوريا	11	لا توجد مشاركة في السباحة
1985/8/2	السادسة	الرباط / المغرب	21	7 سباحين تحقيق أول ميدالية فضية في السباحة الأولمبية (عبد الرضا محبيس)
1994/9/4	السابعة	دمشق / سوريا	18	حرم العراق من المشاركة لأسباب سياسية (أحداث دخول الكويت)
1997/7/12	الثامنة	بيروت / لبنان	19	استمرار قرار حرمان العراق من المشاركة
1999/8/15	التاسعة	عمان / الأردن	21	لا توجد مشاركة في السباحة
2004/9/24	العاشرة	الجزائر / الجزائر	22	4 سباحين
2007/11/11	الحادي عشر	القاهرة / مصر	22	5 سباحين
2011/9/9	الثانية عشر	الدوحة / قطر	21	2 سباحين

(1) ضياء المنشي ؛ الحركة الاولمبية في العراق ط.1 : (بغداد ، دار حامد الابراهيمى وشركة المنجد للطباعة ، 2007) ص31.

(2) امال فريال أروى ؛ المذكورة الرياضية : (المركز الوطني للاعلام والتوثيق الرياضي ، بغداد ، 1995) ص59.

(3) ويكيبيديا الموسوعة الحرة ؛ تاريخ دورة الالعاب العربية ، شبكة المعلومات الدولية للانترنت ، 2018.

(4) حسن السيد جعفر ، مصدر سبق ذكره ، 2006 ، ص41-60 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثات المنهج التاريخي او ما يسمى بالمنهج التوثيقي مستفيدة من تحليل ومناقشة كافة مشاركات العراق الخارجية في الدورات العربية لملائمة أهداف الدراسة .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بالرواد والسباحين والمدربين وأعضاء الهيئات الإدارية للاتحاد العراقي المركزي للسباحة الحاليين والسابقين الذين عاصروا كافة المشاركات من عام (1956 - 2016) بالسباحة الأولمبية ، وتكونت عينة البحث من (60) شخص ، (50) شخص هم عينة التجربة الرئيسة و (10) أشخاص كانوا عينة التجربة الاستطلاعية وبذلك بلغت نسبة عينة التجربة الرئيسة (33، 83%) من عينة البحث الكلية في مجال السباحة الاولمبية.

3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

لتحقيق إجراءات البحث الميدانية إستعانت الباحثات بوسائل جمع المعلومات التي يستطيع من خلالها جمع البيانات كما يأتي:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (Internet) .
- المقابلات الشخصية (*) .
- استبانة تحليل مشاركات العراق الخارجية (**).

3-4 إجراءات الميدانية للبحث :

3-4-1 استبانة تحليل مشاركات العراق الخارجية :

قامت الباحثات بتصميم استبانة تحليل مشاركات العراق الخارجية في السباحة الأولمبية على صعيد الدورات (العربية) المكونة من (3) محاور (السياسية ، الإقتصادية ، الإدارية والفنية) لكل دورة التي أعتمدها الباحثات أداة بحثهن ، إذ تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (الإدارة والاختبار والقياس والسباحة) (*) وأبدوا ملاحظاتهم عليها من الناحية العلمية وقد أجمعوا على أن الاستبانة يمكن اعتمادها في البحث الحالي بعد استخراج الأسس العلمية لها مع بعض التعديلات الطفيفة

* انظر الملحق (1) .

** انظر الملحق (2) .

* انظر الملحق (3) .

عليها نظراً لملاءمتها طبيعة عينة الدراسة الحالي وإن الاستبانة محددة من حيث عدد الدرجات التي تسجلها ، إذ إنها تحسب الدرجة من خلال بدائل للعبارات الموضوعية وهي (نعم كثيراً ، نوعاً ما ، كلا مطلقاً) ، وتعطى الدرجات بحسب العبارات السلبية والإيجابية ، البدائل الإيجابية تعطى (3 ، 2 ، 1) درجة ، أما البدائل السلبية فتعطى لها (1 ، 2 ، 3) درجة ، وتنوعت الاستبانة بفقراتها بحسب الإيجابية والسلبية لكل دورة ألعاب ومحور ، وتم اخذ النسبة المئوية للمحاور والفقرات المقبولة ، واعتمدت الباحثات على نسبة (75%) للأبقاء على محاور الاستبانة ، والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

نسبة اتفاق الخبراء لمحاور الاستبانة

ت	البطولة	المحاور	عدد الخبراء الكلي	عدد الخبراء الموفوقون	النسبة المئوية
	العربية	السياسي	15	12	80%
		الاقتصادي	15	13	86%
		الفني والاداري	15	12	80%

3-4-2 التجربة الإستطلاعية :

قامت الباحثات بإجراء تجربة إستطلاعية يوم الاحد الموافق 2018/1/7 إذا وزعت استمارة الاستبانة بعد تشذيبها من قبل الخبراء والمختصين على عينة مكونة من (10) أشخاص خارج عينة البحث من رواد اللعبة .

3-4-3 الأسس العلمية لأستبانة المشاركات الخارجية :

3-4-3-1 الصدق:

استعملت الباحثات الصدق الذاتي

الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات ، وكما مبين في الجدول (3).

3-4-3-2 الثبات:

قامت الباحثات بإيجاد معامل الثبات للإستبانة المصممة بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، بتاريخ 2018/1/7 وزعت استمارة الاستبانة على عينة التجربة الأستطلاعية وبعد مرور (7) أيام أي 2018/1/14 تم إعادة توزيع الاستبانة على نفس العينة كان ذلك تحت الظروف نفسها ، ثم استعملت الباحثات معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون) لمعرفة مدى ثبات المقياس والاختبارات ، وكما موضح في الجدول (3).

3-4-3-3 الموضوعية:

أن الإختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما أختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته فيعد الاختبار موضوعي .

الجدول (3)

الأسس العلمية لأستبانة

الموضوعية	الثبات	الصدق	استبانة المشاركات
0.95	0.93	0.96	

3-4-4 التجربة الرئيسية :

أجريت التجربة الرئيسية يوم الاحد الموافق 2018/1/21 واستمرت لغاية يوم الخميس الموافق 2018/2/15 وتم ذلك بتوزيع استمارات الاستبيان الخاصة بتقييم نتائج المشاركات الخارجية للعراق في الدورات العربية وجمعت بعد اكمال الاجابة عنها مباشرة .

3-5 الوسائل الإحصائية :

عُولجت البيانات التي حصلت عليها الباحثات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي (SPSS ver. 22) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية ولإجابة عينة البحث لمشاركات العراق الخارجية في الدورات العربية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية ولإجابة عينة البحث لدورة الالعاب العربية الثانية عام (1957م) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة للدورة العربية لسنة (1957)

الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن
34.48	-1.55198-	28	26	51.26	.12584	32	1
47.06	-.29362-	31	27	47.06	-.29362-	31	2
47.06	-.29362-	31	28	42.87	-.71307-	30	3
63.84	1.38420	35	29	38.67	-1.13253-	29	4
68.04	1.80366	36	30	51.26	.12584	32	5
63.84	1.38420	35	31	51.26	.12584	32	6
47.06	-.29362-	31	32	51.26	.12584	32	7
51.26	.12584	32	33	63.84	1.38420	35	8
47.06	-.29362-	31	34	68.04	1.80366	36	9
47.06	-.29362-	31	35	51.26	.12584	32	10
59.65	.96475	34	36	38.67	-1.13253-	29	11
63.84	1.38420	35	37	42.87	-.71307-	30	12
72.23	2.22311	37	38	42.87	-.71307-	30	13
55.45	.54529	33	39	51.26	.12584	32	14
51.26	.12584	32	40	47.06	-.29362-	31	15
34.48	-1.55198-	28	41	34.48	-1.55198-	28	16
47.06	-.29362-	31	42	34.48	-1.55198-	28	17
51.26	.12584	32	43	38.67	-1.13253-	29	18
55.45	.54529	33	44	30.29	-1.97144-	27	19
59.65	.96475	34	45	47.06	-.29362-	31	20
59.65	.96475	34	46	47.06	-.29362-	31	21
51.26	.12584	32	47	42.87	-.71307-	30	22

59.65	.96475	34	48	42.87	-71307-	30	23
59.65	.96475	34	49	38.67	-1.13253-	29	24
63.84	1.38420	35	50	42.87	-71307-	30	25

من أجل التعرف على اجابات عينة البحث قد قامت الباحثات باستخراج خمسة مستويات وذلك بترتيب إجاباتهم بصورة تصاعدية بعد إيجاد درجة كل استمارة وذلك بواسطة برنامج الأكلسل (Excel) والمستويات هي (ضعيف - مقبول - متوسط - جيد - جيد جدا) وكما مبين في الجدول (4).

جدول رقم (5)

مستويات إجابات العينة لمستوى الدورة العربية لسنة (1957)

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	القيم التي تقع ضمن المستوى	المستوى	ت
ثالثاً	%24	5	28-27	ضعيف	1
ثانياً	%26	10	30-29	مقبول	2
اولاً	%30	20	32-31	متوسط	3
رابعاً	%8	7	34-33	جيد	4
خامساً	%12	8	37-35	جيد جداً	5
	%100	50			المجموع

من الجدول (5) تبين أن أعلى درجة حصل عليها أفراد العينة هي (30) وأقل درجة هي (8) (*) ، وأن المستوى (متوسط) قد جاء أولاً على وفق إجابات أفراد العينة البالغة (50) التي تقع ضمن القيم بين (31-32) بتكرارات (20) وبنسبة مئوية مقدارها (30 %) ، أي أن معظم أفراد العينة هم ضمن المستوى متوسط ، وجاء المستوى مقبول بالترتيب الثاني والمستوى ضعيف بالترتيب الثالث، فيما جاء المستوى جيد بالترتيب الرابع أما المستوى جيد جداً فإن ترتيبه الخامس والأخير .

من خلال الاطلاع على الجدول (5) نجد بأن مشاركة العراق كانت ايجابية كونها اول مشاركة رمية لرياضة السباحة الاولمبية العراقية في تاريخ الدورات الرياضية العربية وذلك لتحقيقهم مدالية برونزية في فعالية (4×200م) تتابع رغم الظروف التي مرت بالبعثة من انسحاب الوفد العراقي بسبب تعرضهم الى الضرب من الشرطة اللبنانية كذلك حالة التذمر التي ظهرت على الوفد العراقي نتيجة انحياز الحكام اللبنانيين ضد الرياضيين العراقيين بصورة عامة وفي مختلف الالعاب خصوصاً عندما تكون المباراة او المنافسة مع فريق لبناني او وجود سباح لبناني في هذه الدورة وهذا ما اكده (ضياء المنشئ ، 1984) بقوله ان البعثة العراقية المشاركين في هذه الدورة كانوا في احسن حالاتهم من حيث التدريبات التي تلقوها في المعسكرات التدريبية الداخلية البسيطة على الرغم من قلة الملاعب لمختلف الالعاب وعدم وجود احواض سباحة قانونية اذ ان السباحين الاولمبيين كانوا يتدربون على ضفاف نهر دجلة رغم هذه الظروف التي مرت بالرياضيين والسباحين والتي تعد عوامل معيقة للانجاز الا ان البعثة العراقية عامة

* معيار تحديد الدرجات هي لنتائج إجابات المقياس.

والسباحين خاصة كان معول عليهم في تحقيق احدى الميداليات في هذه الدورة فضلاً عن غياب المنتخب المصري صاحب المركز الاول في الدورة السابقة (1) .

وترى الباحثات من وجهة نظرن بان فريق السباحين حتى خرج من هذه الدورة بهذه الميدالية الوحيدة فيعد هذا بحد ذاته انجاز لقلة الخبرات التي يمتلكها السباحون المشاركون بسبب عدم احتكاكهم المسبق مع سباحين من دول اخرى كون المعسكر الذي سبق هذه الدورة كان داخلياً من جهة وعدم اجراء لقاءات ودية او المشاركة في بطولات رسمية قبل هذه الدورة من جهة اخرى فضلاً عن عدم اجراء وحدات تدريبية من قبل السباحين العراقيين في مسابح اولمبية قانونية لعدم توفرها في العراق وذلك لقلة التخصيصات المالية الممنوحة من قبل اللجنة الاولمبية الى الاتحادات الرياضية في تلك الفترة وعدم امكانية وزارة الشباب والرياضة من انشاء مسابح اولمبية لمواصفات عالية نو مواصفات خاصة لقانون الاتحاد الدولي للسباحة ، وهذا ما اشار اليه (منذر هاشم الخطيب) بقوله ان الاحداث السياسية الداخلية التي مرت بالعراق في عام (1957م) وما سبقها من احداث خارجية عام (1956م) متمثلة بالعدوان الثلاثي على مصر ادت الى تقديم المساعدات المالية الى جمهورية مصر العربية لتعزيزها استراتيجية من حيث السلام وتوفير الموثن الغذائية للجيش والشعب ادى استنطاق هذه المبالغ من المشاريع الخدمية في انشاء ملاعب ومسابح في العراق (2) .

4-1-2 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية ولإجابة عينة البحث لدورة الالعاب العربية السادسة عام (1965م) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6)

الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة للدورة العربية لسنة (1965)

الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن
61.24	1.12383	35	26	49.85	-0.01519-	32	1
65.04	1.50350	36	27	61.24	1.12383	35	2
61.24	1.12383	35	28	65.04	1.50350	36	3
46.05	-.39486-	31	29	49.85	-0.01519-	32	4
49.85	-0.01519-	32	30	38.46	-1.15421-	29	5
46.05	-.39486-	31	31	42.25	-.77453-	30	6
68.83	1.88318	37	32	42.25	-.77453-	30	7
53.64	.36449	33	33	49.85	-0.01519-	32	8
49.85	-0.01519-	32	34	46.05	-.39486-	31	9
34.66	-1.53388-	28	35	34.66	-1.53388-	28	10
46.05	-.39486-	31	36	34.66	-1.53388-	28	11
57.44	.74416	34	37	38.46	-1.15421-	29	12

(1) ضياء المنشي ؛ مصدر سبق ذكره ، 1984 ، ص 82.

(2) منذر هاشم الخطيب ؛ تاريخ التربية الرياضية ، ج 1 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص 232-234.

61.24	1.12383	35	38	30.86	-1.91355-	27	13
68.83	1.88318	37	39	46.05	-.39486-	31	14
53.64	.36449	33	40	46.05	-.39486-	31	15
49.85	-.01519-	32	41	42.25	-.77453-	30	16
68.83	1.88318	37	42	46.05	-.39486-	31	17
53.64	.36449	33	43	46.05	-.39486-	31	18
49.85	-.01519-	32	44	46.05	-.39486-	31	19
34.66	-1.53388-	28	45	61.24	1.12383	35	20
46.05	-.39486-	31	46	38.46	-1.15421-	29	21
61.24	1.12383	35	47	42.25	-.77453-	30	22
65.04	1.50350	36	48	42.25	-.77453-	30	23
61.24	1.12383	35	49	49.85	-.01519-	32	24
49.85	-.01519-	32	50	46.05	-.39486-	31	25

من أجل التعرف على اجابات عينة البحث فقد قامت الباحثات باستخراج خمسة مستويات وذلك بترتيب اجاباتهم بصورة تصاعديّة بعد إيجاد درجة كل استمارة وذلك بواسطة برنامج الأكسل (Excel) والمستويات هي (ضعيف - مقبول - متوسط - جيد - جيد جدا) وكما مبين في الجدول (7).

الجدول رقم (7)

مستويات اجابات العينة لمستوى الدورة العربية لسنة (1965)

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	القيم التي تقع ضمن المستوى	المستوى	ت
رابعاً	10%	5	28-27	ضعيف	1
ثالثاً	16%	8	30-29	مقبول	2
اولاً	40%	20	32-31	متوسط	3
خامساً	8%	4	34-33	جيد	4
ثانياً	26%	13	37-35	جيد جدا	5
	100%	50			المجموع

من الجدول السابق تبين أن أعلى درجة حصل عليها أفراد العينة هي (37) وأقل درجة هي (27) (*) ، وأن المستوى (متوسط) قد جاء أولاً على وفق اجابات أفراد العينة البالغة (50) التي تقع ضمن القيم بين (31-32) بتكرارات (20) وبنسبة مئوية مقدارها (40 %) ، أي أن معظم أفراد العينة هم ضمن المستوى متوسط ، وجاء المستوى جيد جداً بالترتيب الثاني والمستوى مقبول بالترتيب الثالث، فيما جاء المستوى ضعيف بالترتيب الرابع أما المستوى جيد فإن ترتيبه الخامس والأخير.

من خلال الاطلاع على الجدول (7) نجد ان مشاركة السباحين العراقيين كانت ايجابية في هذه الدورة لتحقيق العديد من الرياضيين ارقام قياسية عراقية وشخصية في هذه البطولة دون الحصول على احدى المراكز الثلاثة الاولى رغم وصول جميع السباحين الى الادوار النهائية وذلك بسبب مشاركة العديد من الدول العربية من اصحاب الانجاز العالي في هذه اللعبة مثل مصر وتونس والمغرب ، كما ان عدم توفر البنية التحتية (مسبح اولمبي قانوني) يعد سبب اخر في عدم امكانية السباحين المشاركين من تحقيق

* معيار تحديد الدرجات هي لنتائج اجابات المقياس.

وحدات تدريبية متكاملة بأجواء مشابهة لاجواء المنافسة في مسابح اولمبية كان له الاثر الواضح على مستوى اللاعبين وهذا ما اشار اليه الدكتور (باسل عبد المهدي) خلال المقابلة التي اجريت معه ويؤكد ذلك (ماهر احمد ومصطفى حميد) (2009م) بأن التدريبات أجواء مشابهة لاجواء المنافسة يؤدي الى (وصول الرياضي الى التكامل في الحالة البدنية والوظيفية والنفسية والذهنية والمعرفية التي تمكنه من الاداء المثالي خلال المنافسة) (1).

وترى الباحثات ايضاً الى ان الوضع السياسي الذي مر بالعراق خلال تلك الفترة او قبلها بعام والمتمثل سقوط نظام الحكم بعد سبب اخر في ابتعاد اللاعبين من اجراء وحدات تدريبية منظمة سواء كانت على ضفاف نهر دجلة او في الاماكن التي كان يتدرب فيها السباحين لان الظروف والاجواء التي تخللت تلك الفترة من قيام السلطة المنقلبة على النظام بأجراء اعتقالات بشريحة الشباب بغرض النظر عن الشريحة التي ينتمي لها او توجهوا (رياضي ، فني ، ثقافي) الى اخرى ادت الى تخوف اهالي السباحين من التواجد في تجمعات شبابية بهذا انقطع العديد من السباحين عن التدريب ، وهذا ما اكده (احمد فوزي ، 1986) الذي اشار (شهد الشارع العراقي حالات اعتقالات كبيرة بمختلف الشرائح والفئات العمرية بعد احداث عام (1963م) وتغيير نظام الحكم اذ اصبحت اجواء العراق حينها مشحونة بدرجة كبيرة ويمكن ان ينفجر المشهد السياسي في اي لحظة) (2).

4-1-3 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية ولإجابة عينة البحث لدورة الالعاب العربية السادسة عام (1985م) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (8)

الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة للدورة العربية لسنة (1985)

الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن
15.52	-3.44771-	33	26	34.36	-1.56372-	37	1
34.36	-1.56372-	37	27	43.78	-.62172-	39	2
57.91	.79128	42	28	43.78	-.62172-	39	3
48.49	-.15072-	40	29	43.78	-.62172-	39	4
53.20	.32028	41	30	43.78	-.62172-	39	5
43.78	-.62172-	39	31	57.91	.79128	42	6
39.07	-1.09272-	38	32	43.78	-.62172-	39	7
57.91	.79128	42	33	29.65	-2.03472-	36	8
57.91	.79128	42	34	29.65	-2.03472-	36	9
57.91	.79128	42	35	43.78	-.62172-	39	10

(1) ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد ؛ الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها .ط1 : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 2009) ص243.

(2) احمد فوزي ؛ سيرة حياة الرئيس عبد السلام عارف : (بغداد ، دار الحكمة ، 1986) ص176.

48.49	-15072-	40	36	57.91	.79128	42	11
57.91	.79128	42	37	53.20	.32028	41	12
53.20	.32028	41	38	57.91	.79128	42	13
57.91	.79128	42	39	39.07	-1.09272-	38	14
57.91	.79128	42	40	43.78	-.62172-	39	15
57.91	.79128	42	41	57.91	.79128	42	16
57.91	.79128	42	42	53.20	.32028	41	17
57.91	.79128	42	43	53.20	.32028	41	18
57.91	.79128	42	44	53.20	.32028	41	19
62.62	1.26228	43	45	43.78	-.62172-	39	20
43.78	-.62172-	39	46	53.20	.32028	41	21
62.62	1.26228	43	47	53.20	.32028	41	22
43.78	-.62172-	39	48	57.91	.79128	42	23
43.78	-.62172-	39	49	57.91	.79128	42	24
57.91	.79128	42	50	62.62	1.26228	43	25

من أجل التعرف على اجابات عينة البحث قامت الباحثات باستخراج خمسة مستويات وذلك بترتيب إجاباتهم بصورة تصاعديّة بعد إيجاد درجة كل استمارة وذلك بواسطة برنامج الأكلسل (Excel) والمستويات هي (ضعيف - مقبول - متوسط - جيد - جيد جدا) وكما مبين في الجدول (9).

جدول رقم (9)

مستويات إجابات العينة لمستوى للبطولة العربية لسنة 1985

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	القيم التي تقع ضمن المستوى	المستوى	ت
الخامس	2%	1	34-33	ضعيف	1
الرابع	4%	2	36-35	مقبول	2
الثالث	8%	4	38-37	متوسط	3
الثاني	28%	14	40-39	جيد	4
الاول	58%	29	43-41	جيد جدا	5
	100%	50			المجموع

من الجدول السابق تبين أن أعلى درجة حصل عليها أفراد العينة هي (43) وأقل درجة هي (33) (*) ، وأن المستوى (جيد جداً) قد جاء أولاً على وفق إجابات أفراد العينة البالغة (50) التي تقع ضمن القيم بين (43-41) بتكرارات (29) وبنسبة مئوية مقدارها (58%) ، أي أن معظم أفراد العينة هم ضمن المستوى جيد جداً ، وجاء المستوى جيد بالترتيب الثاني والمستوى متوسط بالترتيب الثالث، فيما جاء المستوى مقبول بالترتيب الرابع أما المستوى ضعيف فإن ترتيبه الخامس والأخير .

من خلال الاطلاع على الجدول (9) نجد بأن هذه الدورة هي افضل الدورات العربية من حيث نتائجها متمثلة بتحقيق السباح (عبد الرضا محيبس) على الميدالية الفضية بفعالية (100م) ظهر العربية الوحيدة بتاريخ السباحة الاولمبية العراقية على الرغم من ان نتائج السباحين الاخرين المشاركين في هذه الدورة كانت جيدة جداً متمثلة بتحقيقهم ارقام قياسية عراقية جديدة ووصولهم الى المراكز متقدمة افضل

* معيار تحديد الدرجات هي لنتائج إجابات المقياس.

من الدورات العربية السابقة وتعزو الباحثات سبب ذلك لقيام السباحين بأجراء وحدات تدريبية منظمة داخل مسبح اولمبي قانوني (مسبح الشعب المغلق) (القادسية سابقاً) والذي انشئ (1983م) فضلاً عن مسبح الشعب الاولمبي المفتوح هذا من جانب ومن جانب اخر قد يكون سبب تحقيق مستويات عراقية متقدمة ممن قبل هؤلاء السباحين للمشهد السياسي الذي مر بالعراق في تلك السنوات متمثلة بحرب القادسية الثانية (حرب ايران) والتي كان فيها ابرز الرياضيين من اصحاب الانجاز ينتمون الى نادي الجيش الرياضي فمن كان يحقق انجاز يسحب من وحدته العسكرية الى النادي ومن كان يخفق في تحقيق الانجاز ينسحب الى وحدات عسكرية داخل ميدان المعركة بمعنى ان الخوف والقلق جعل الرياضي بصورة عامة والسباحين بصورة خاصة بتقديم افضل الانجازات وهذا ما اشار اليه كل من (باسل عبد المهدي وعبد الرضا محبيس و مصطفى اسماعيل)* خلال المقابلات الشخصية التي اجريت معهم ن ويؤكد ذلك (باسم الربيعي ، 2001) بقولة خلال الحرب العراقية الايرانية كانت رياضة الانجاز العالي منبعها نادي الجيش الرياضي واغلب الرياضيين البارزين هم صنيعه هذا النادي ، وتعزو الباحثات ايضاً من خلال الاطلاع على اراء اغلب المختصين في مجال الرياضة عامة والسباحة خاصة بأن حقبة الثمانينات تعد افضل الحقب الزمنية في تاريخ الرياضة العراقية عامة والسباحة خاصة رغم حالة الحرب التي دخلها العراق والمتمثلة بتوفير افضل التجهيزات والادوات الرياضية مع استقطاب مدربين اجانب من (روسيا والصين) للاشراف على تدريب لاعبي المنتخب الوطني وتنظيمهم في معسكرات داخلية مغلقة استعداداً لهذه الدورة التي كانت تعد بمثابة دورة التحدي لرياضة الانجاز العراقية للاسباب اعلاه كون ان الخبرات التدريبية للمدربين الاجانب كانت ذات مقدرة كبيرة ولكن استقطابهم كانت لفترة وجيزة ، لخوفهم من الانتداب الى وحدات عسكرية داخل ميدان المعركة (1) .

4-1-4 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية ولإجابة عينة البحث للدورات الالعب العربية العاشرة والحادية عشر والثانية عشر للاعوام (2004 ، 2007 ، 2011) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (10)

الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة للدورة العربية لسنة (2011-2007-2004)

الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة (T)	الدرجة المعيارية (Z)	الدرجة الخام	ن
43.10	-.68953-	29	26	43.10	-.68953-	29	1
36.07	-1.39312-	27	27	43.10	-.68953-	29	2
36.07	-1.39312-	27	28	43.10	-.68953-	29	3
43.10	-.68953-	29	29	39.59	-1.04132-	28	4
39.59	-1.04132-	28	30	43.10	-.68953-	29	5

* ملحق رقم (1)

(1) باسم الربيعي ؛ الرياضة في الجيش العراقي : (بغداد ، ب.م. ، 2001) ص135.

36.07	-1.39312-	27	31	39.59	-1.04132-	28	6
64.21	1.42127	35	32	39.59	-1.04132-	28	7
43.10	-.68953-	29	33	43.10	-.68953-	29	8
46.62	-.33773-	30	34	36.07	-1.39312-	27	9
46.62	-.33773-	30	35	39.59	-1.04132-	28	10
53.66	.36587	32	36	43.10	-.68953-	29	11
43.10	-.68953-	29	37	36.07	-1.39312-	27	12
46.62	-.33773-	30	38	36.07	-1.39312-	27	13
46.62	-.33773-	30	39	39.59	-1.04132-	28	14
53.66	.36587	32	40	50.14	.01407	31	15
39.59	-1.04132-	28	41	64.21	1.42127	35	16
36.07	-1.39312-	27	42	50.14	.01407	31	17
50.14	.01407	31	43	53.66	.36587	32	18
43.10	-.68953-	29	44	43.10	-.68953-	29	19
43.10	-.68953-	29	45	46.62	-.33773-	30	20
39.59	-1.04132-	28	46	46.62	-.33773-	30	21
78.28	2.82846	39	47	36.07	-1.39312-	27	22
78.28	2.82846	39	48	50.14	.01407	31	23
78.28	2.82846	39	49	39.59	-1.04132-	28	24
74.77	2.47666	38	50	39.59	-1.04132-	28	25

من أجل التعرف على اجابات عينة البحث قامت الباحثات باستخراج خمسة مستويات وذلك بترتيب إجاباتهم بصورة تصاعديّة بعد إيجاد درجة كل استمارة وذلك بواسطة برنامج الأكسل (Excel) والمستويات هي (ضعيف - مقبول - متوسط - جيد - جيد جدا) وكما مبين في الجدول (11).

الجدول (11)

مستويات إجابات العينة لمستوى الدورة العربية لسنة (2004 - 2007 - 2011)

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	القيم التي تقع ضمن المستوى	المستوى	ت
الاول	62%	31	29-27	ضعيف	1
الثاني	26%	13	32-30	مقبول	2
الرابع	4%	2	35-33	متوسط	3
الخامس	2%	1	38-36	جيد	4
الثالث	6%	3	39- فما فوق	جيد جدا	5
	100%	50			المجموع

من الجدول السابق تبين أن أعلى درجة حصل عليها أفراد العينة هي (39) وأقل درجة هي (27) (*) ، وأن المستوى (ضعيف) قد جاء أولاً على وفق إجابات أفراد العينة البالغة (50) التي تقع ضمن القيم بين (27 - 29) بتكرارات (31) وبنسبة مئوية مقدارها (62%) ، أي أن معظم أفراد العينة هم ضمن المستوى ضعيف ، وجاء المستوى مقبول بالترتيب الثاني والمستوى جيد جداً بالترتيب الثالث، فيما جاء المستوى متوسط بالترتيب الرابع أما المستوى جيد فإن ترتيبه الخامس والأخير.

من خلال الاطلاع على الجدول (11) نجد أن نتائج مشاركة العراق في الدورات العربية العاشرة في الجزائر ، الحادي عشر من مصر ، والثاني عشرة في الدوحة كانت ضعيفة المستوى وتعزو الباحثات

* - معيار تحديد الدرجات هي لنتائج إجابات المقياس.

سبب هذا الضعف في المستوى مقارنة بالمستوى العربي وعدم تحقيقهم لأي ميدالية نتيجة الانقطاع الكبير الذي حل بالرياضة العراقية خلال حقبة التسعينات وتدهور البنى التحتية بالمنشأة الرياضية لبعضها وتهدم البعض الآخر نتيجة حرب الخليج الأولى والثانية على العراق والتي أدت بدوره الى فرض حصاراً اقتصادياً بعد دخول الكويت (1991م) لغاية سقوط النظام السابق عام (2003م) إذ تُعد هذه الفترة فترة مظلمة في تاريخ الرياضة العراقية عامة والسباحة خاصة لما شهدتها من أحداث مريرة وخروج كفاءات تدريبية خارج العراق وهذا ما أكده رئيس البعثة العراقية في دورة الجزائر (دكتور سعد محسن ودكتور باسل عبد المهدي وعبد الكريم جاسم البصري)* .

من جانب آخر ترى الباحثات أيضاً رغم ضعف النتائج الأ أن المشاركة من وجهة نظرن كانت تُعد مقبولة نوعاً ما من قبل السباحين لتحقيقهم أرقام شخصية وأرقام قياسية عراقية في دورة مصر (2007م) ودورة قطر (2011م) كون أن السباحين المشاركين في هاتين الدورتين هم من فئة الناشئين والشباب ولا يمتلكون خبرة تدريبية كبيرة كفئة الرجال (المتقدمين) وكان هدف الأتحاد من هاتين المشاركتين هو زيادة اللقاءات الدولية وأحتكاك اللاعبين بمستويات أعلى من مستوياتهم على صعيد المشاركات العربية وبناء جيل جديد من السباحين الشباب وهذا ما أكده (خالد منير 2015) بقوله : (أن الخبرة لاتأتي فقط من التدريب وإنما من المشاركات الرسمية والأحتكاك مع منافسين ذو مستويات عليا)⁽¹⁾ .

أما عن النتائج التي تحققت في الجزائر (2004م) فكانت لاتلبي طموح الأتحاد وذلك لزج السباحين في معسكرات تدريبية داخلية وخارجية في دولة الكويت رغم أنها مدة غير كافية لرفع قدراتهم البدنية ، فضلاً عن الدعم المادي غير الكافي الذي يمكن من خلاله تحقيق أطول فترة زمنية في إقامة معسكرات تدريبية خارجية وزج السباحين في لقاءات ودية او بطولات رسمية فضلاً عن الوضع السياسي غير المستقر الذي شهده البلد والذي أثر على علاقاته بدول الجوار من جهة وباقي الدول من جهة أخرى وبالتالي أنعكس هذا الوضع السياسي على الواقع الرياضي الذي حال الى حرمان العراق قبل هذا التاريخ من دخول كافة المستلزمات التدريبية الحديثة وأستقطاب مدربين أجانب ذو كفاءة وخبرة عالية لتطوير الكفاءات البدنية والفسولوجية والنفسية للرياضيين عامة والسباحين خاصة .

5-الإستنتاجات والتوصيات :

5-1 الإستنتاجات :

على ضوء نتائج البحث التي توصلت إليها الباحثات استنتجت ما يأتي :

* ملحق (1)

(1) خالد منير ، الأحتتمالات والعوامل في الوصول الى المستوى الرياضي العالي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2015

(ص 22 - 23 .

1. أن أغلب مشاركات العراق بالدورات كانت متواضعة جداً أو ضعيفة .
2. اول ميدالية فرقية للسباحة الأولمبية كانت لفريق التتابع (4×200م) في الدورة الرياضية العربية الثانية التي أقيمت في بيروت عام 1957م إذ حقق الفريق ميدالية برونزية .
3. أفضل نتيجة حصل عليها العراق في السباحة الأولمبية كانت في عام (1985م) في الدورة الرياضية العربية السادسة التي أقيمت في الرباط من خلال السباح (عبد الرضا محبيس) متمثلة بميدالية فضية واما بقية النتائج كانت كسر ارقام شخصية او تسجيل ارقام قياسية عراقية جديدة فقط .
4. تذبذب المشاركات في سنوات المشاركات السابقة ولاسباب عدة .
5. انخفاض عدد السباحين المشاركين في الدورات الحديثة وذلك يعود الى اسباب اقتصادية وإدارية تنظيمية
6. عدم وجود بنى تحتية كافية للسباحين كذلك قلة التجهيزات الموارد المادية التي تصرف للسباحين من قبل الاتحادات السابقة والحالية ولظروف متنوعة ايضاً .

5-2 التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات خرجت الباحثات بعدة توصيات :

1. توفير البنى التحتية من مسابح وتوفير التجهيزات الخاصة بالسباحين .
2. اعداد خطط خاصة من قبل الاتحاد لتطوير السباحة العراقية .
3. اقامة دورات تدريبية خاصة للمدربي السباحة لتطوير القدرات التدريبية .
4. وفير الدعم المادي والمعنوي للسباحين المتدربين والمشاركين في الدورات .
5. إقامة معسكرات في الدول التي تقام فيها الدورة او في دولة مقاربة لها من الناحية المناخية لأحداث التأقلم .

المصادر العربية والأجنبية

- علي توفيق واخرون ؛ السباحة . ج2 : (مصر ، دار المعارف ، 1975) .
- فيصل رشيد العياش ؛ رياضة السباحة : (جامعة الموصل ، دار الكنب للطباعة والنشر ، 1989) .
- ضياء المنشيء، الموسوعة الموجزة للأولمبياد العربية (اللجنة الاولمبية العراقية بغداد1984) .
- حسن السيد جعفر ؛ السباحة في العراق 1956-2006 ، اليوبيل الذهبي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 2006) .
- ضياء المنشي ؛ الحركة الاولمبية في العراق . ط1 : (بغداد ، دار حامد الابراهيمى وشركة المنجد للطباعة ، 2007) .
- امال فريال أروى ؛ المذكرة الرياضية : (المركز الوطني للاعلام والتوثيق الرياضي ، بغداد ، 1995) .
- ويكيبيديا الموسوعة الحرة ؛ تاريخ دورة الالعاب العربية ، شبكة المعلومات الدولية للانترنت ، 2018 .
- منذر هاشم الخطيب ؛ تاريخ التربية الرياضية ، ج1 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .

- ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد ؛ الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها . ط1 : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 2009) .
- احمد فوزي ؛ سيرة حياة الرئيس عبد السلام عارف : (بغداد ، دار الحكمة ، 1986) .
- باسم الربيعي ؛ الرياضة في الجيش العراقي : (بغداد ، ب.م. ، 2001) .
- خالد منير ، الاحتمالات والعوامل في الوصول الى المستوى الرياضي العالي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2015) .

ملحق (1)
المقابلات الشخصية

الاختصاص	الاسم	ت
رئيس الاتحاد السابق للسباحة	الدكتور ياسل عبد المهدي	1
رئيس الاتحاد السابق للسباحة	الدكتور قصي السامرائي	2
رئيس الاتحاد السابق للسباحة	السيد عبد الصاحب حسن	3
رئيس الاتحاد الحالي للسباحة	السيد سرمد عبد الاله	4
خبير رياضي	الدكتور عبد الكريم جاسم البصري	5
عضو الاتحاد السابق للسباحة	الدكتور مقداد السيد جعفر	6
الأمين المالي للاتحاد الحالي	الدكتور فرقد عبد الجبار	7
أمين عام الاتحاد الحالي	السيد راند فاضل عبد	8
مدير ادارة الاتحاد	السيد هاشم محمد	9
مدرب منتخب وطني سابق	السيد مصطفى اسماعيل	10
مدرب منتخب وطني حالياً	السيد عبد الرضا محبيس	11
لاعب منتخب وطني سابق	السيد صبيح محمد	12
مدرب منتخب وطني حالياً	السيد فيصل السيد جعفر	13
لاعب	السيد اوس مقداد السيد جعفر	14
لاعب منتخب وطني حالياً	السيد امير عدنان	15

ملحق (2)

استبانة المعروضة على الخبراء

جمهورية العراق
وزارة التعليم والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات

م/ استبانة

الاستاذ الفاضل المحترم تحية طيبة .

تروم الباحثات اجراء بحثهن الموسوم (دراسة تحليلية لمشاركات العراق الخارجية في السباحة الاولمبية للمدة 1956-2016) ، ولكونكم تمتلكون الخبرة تضع الباحثة بين ايديكم الكريمة استبانة تحليل لمشاركات العراق الخارجية في السباحة للمدة 1956-2016 بمحاورها (السياسية - الاقتصادية - الادارية والفنية) وبالمشاركات (العربية - الاسيوية - الاولمبياد) ، لأبداء رأيكم بالعبارات التي ستعرض على حضراتكم ، علماً ان البدائل ستكون (نعم كثيراً ، نوعاً ما ، لا تؤثر مطلقاً) .

مع خالص الشكر والتقدير

التوقيع

الاسم الكامل :

الشهادة الحاصل عليها :

التخصص الدقيق :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

1. الدورة العربية : (1957) في لبنان للسباحة

1-المحور السياسي			
ت	الاسئلة	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	يتميز الفريق العراقي وتفوق بغض النظر عن الظروف السياسية ؟		كلا مطلقاً
2.	كانت الدورة جديدة والحكومات الدول العربية لا تهتم بمشاركة الدول العربية بهذه الدورات حتى الان ؟		
3.	لم يكن هناك اي تشديد لاحراز النتائج ابان تلك الدورة ؟		
4.	تركيز العراق على المشاركة بهذه الدورة لعدم تيسر غيرها ؟		
5.	ترجع مستويات العلاقات السياسية بين الدول بعد فترة الاضطرابات قبيل تغيير النظام من ملكي الى جمهوري قد اثر على المشاركات ؟		
2-المحور الاقتصادي			
ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	هل الدعم المالي للاتحاد كان متناسباً مع هذه الدورة؟		كلا مطلقاً
2.	يعد الحصول على النتائج المتقدمة دافعاً لحصول الاتحاد على الدعم المالي ؟		
3.	تعدّ الجوائز المالية المخصصة في الدورة حافزاً للاعبين في إحراز المراكز المتقدمة ؟		
4.	دورة لبنان كانت ذات طابع مميز انذاك من ناحية المكافآت ؟		
5.	ليس للعامل المالي اثر في احراز الفريق العراقي نتائج متقدمة ؟		
3- المحور الاداري والفني			
ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	هل كان للملاك الاداري والفني خبرات متميزة ساهمت في إحراز نتيجة في الدورة؟		كلا مطلقاً
2.	هل كان المشاركة للسباحين خبرة سابقة ؟		
3.	هل أقامت الهيئة الادارية للاتحاد معسكرات تدريبية للسباحين قبل الدورة؟		
4.	توافر الدافع الكبير لدى الفريق العراقي للحضور وإحراز النتائج .		
5.	تعتمد الملاحظات الادارية والفنية مبادئ التخطيط الصحيحة؟		

2- الدورة العربية : (1965) في مصر لسباحة

1-المحور السياسي			
ت	الاسئلة	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	يتميز الفريق العراقي وتفوق بغض النظر عن الظروف السياسية ؟		كلا مطلقاً
2.	حكومات الدول العربية لا تهتم بمشاركة الدول العربية بهذه الدورات ؟		
3.	التشديد لاحراز النتائج كا سبب رئيس في الفوز ؟		
4.	تركيز العراق على المشاركة بهذه الدورة لعدم تيسر غيرها ؟		
5.	ترجع مستويات العلاقات السياسية بين الدول قد يحول دون المشاركات الكبيرة وبالتالي فرصة الفوز تكون افضل؟		
2-المحور الاقتصادي			
ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	يتناسب الدعم المالي مع متطلبات هذه الدورة؟		كلا مطلقاً
2.	يعد الحصول على النتائج المتقدمة دافعاً لحصول الاتحاد على الدعم المالي ؟		
3.	تعدّ الجوائز المالية المخصصة في الدورة حافزاً للاعبين في إحراز المراكز المتقدمة ؟		
4.	دورة مصر كانت ذات طابع مميز انذاك من ناحية المكافآت ؟		
5.	ليس للعامل المالي اثر في احراز الفريق العراقي نتائج متقدمة ؟		
3- المحور الاداري والفني			
ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	هل كان للملاك الاداري والفني خبرات متميزة ساهمت في إحراز الدورة؟		كلا مطلقاً
2.	هل كان المشاركة للسباحين خبرة سابقة ؟		
3.	هل أقامت الهيئة الادارية للاتحاد معسكرات تدريبية للسباحين قبل		

			الدورة؟
			توافر الدافع الكبير لدى الفريق العراقي للحضور وإحراز النتائج المتقدمة بعد إنقطاع طويل .
			تعتمد الملاحظات الادارية والفنية مبادئ التخطيط الصحيحة؟

3- الدورة العربية : (1985) في المغرب للسباحة

1-المحور السياسي			
ت	الاسئلة	نعم كثيراً	نوعاً ما
			كلا مطلقاً
1.	يتميز الفريق العراقي وتفوق بغض النظر عن الظروف السياسية بسبب الحرب مع ايران ؟		
2.	حكومات الدول العربية لا تهتم بمشاركة الدول العربية بهذه الدورات ؟		
3.	التشديد لاحراز النتائج كا سبب رئيس في الفوز؟		
4.	تركيز العراق على المشاركة بهذه الدورة لعدم تيسر غيرها ؟		
5.	تراجع مستويات العلاقات السياسية بين الدول قد يحول دون المشاركات الكبيرة وبالتالي فرصة الفوز تكون افضل؟		

2-المحور الاقتصادي

ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
			كلا مطلقاً
6.	هل الدعم المالي للاتحاد كان متناسباً مع هذه الدورة؟		
7.	يعد الحصول على النتائج المتقدمة دافعاً لحصول الاتحاد على الدعم المالي؟		
8.	تعدّ الجوائز المالية المخصصة في الدورة حافزاً للاعبين في إحراز المراكز المتقدمة ؟		
9.	دورة المغرب كانت ذات طابع مميز انذاك من ناحية المكافآت ؟		
10.	ليس للعامل المالي اثر في احراز الفريق العراقي نتائج متقدمة ؟		

3- المحور الاداري والفني

ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
			كلا مطلقاً
1.	هل كان للملاك الاداري والفني خبرات متميزة ساهمت في إحراز الدورة؟		
2.	هل كان المشاركة للسباحين خيرة سابقة ؟		
3.	هل أقامت الهيئة الادارية للاتحاد معسكرات تدريبية للسباحين قبل الدورة؟		
4.	توافر الدافع الكبير لدى الفريق العراقي للحضور وإحراز النتائج المتقدمة بعد إنقطاع طويل .		
5.	تعتمد الملاحظات الادارية والفنية مبادئ التخطيط الصحيحة؟		

4- الدورة العربية : (2004، 2007، 2011) في الاردن ، مصر و قطر.

1-المحور السياسي			
ت	الاسئلة	نعم كثيراً	نوعاً ما
			كلا مطلقاً
1.	بالرغم من تغيير النظام الذي حصل لم تتأثر المشاركة في الدورة ؟		
2.	حكومات الدول العربية لا تهتم بمشاركة الدول العربية بهذه الدورات ؟		
3.	التشديد لاحراز النتائج كا سبب رئيس في الفوز؟		
4.	تركيز العراق على المشاركة بهذه الدورة لعدم تيسر غيرها ؟		
5.	تراجع مستويات العلاقات السياسية بين الدول قد يحول دون المشاركات الكبيرة وبالتالي فرصة الفوز تكون افضل؟		

2-المحور الاقتصادي			
ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
			كلا مطلقاً
1.	هل الدعم المالي للاتحاد كان متناسباً مع هذه الدورة؟		
2.	يعد الحصول على النتائج المتقدمة دافعاً لحصول الاتحاد على الدعم المالي؟		
3.	تعدّ الجوائز المالية المخصصة في الدورة حافزاً للاعبين في إحراز المراكز المتقدمة ؟		

4.	الدورات كانت ذات طابع مميز انذاك من ناحية المكافآت ؟		
5.	ليس للعامل المالي اثر في احراز الفريق العراقي نتائج متقدمة ؟		
3- المحور الاداري والفني			
ت	العبارات	نعم كثيراً	نوعاً ما
1.	هل كان للملاك الاداري والفني خبرات متميزة ساهمت في إحراز الدورة؟		كلا مطلقاً
2.	هل كان المشاركة للسباحين خيرة سابقة ؟		
3.	هل أقامت الهيئة الادارية للاتحاد معسكرات تدريبية للسباحين قبل الدورة؟		
4.	توافر الدافع الكبير لدى الفريق العراقي للحضور وإحراز النتائج المتقدمة بعد إنقطاع طويل .		
5.	تعتمد الملاحظات الادارية والفنية مبادئ التخطيط الصحيحة؟		

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	حسن ناجي محمود	استاذ	تاريخ	كلية الاسراء
2.	إبراهيم يونس وكاع	استاذ	الأدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الأنبار
3.	مقداد جعفر حسن	استاذ	علم التدريب /سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
4.	أسماعيل محمد رضا	استاذ	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
5.	عبد الله هزاع علي	استاذ	الأدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
6.	حسين جبار شاكر	استاذ	تاريخ	كلية تربية العلوم الانسانية / جامعة كربلاء
7.	حمودي محمود أسماعيل	استاذ	علم التدريب /سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
8.	صلاح وهاب شاكر	استاذ مساعد	الأدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
9.	علي محمد خلف	استاذ مساعد	الأدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الأنبار
10.	حردان عزيز سلمان	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
11.	مصطفى صلاح الدين	استاذ مساعد	سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
12.	أفتخار احمد علي	استاذ مساعد	سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
13.	وسام صاحب عبد النبي	استاذ مساعد	سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
14.	زينب حسن فليح الجبوري	استاذ مساعد	سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
15.	ثامر حماد خلف	مدرس دكتور	الأدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

تأثير تمارينات التحمل بالكرة في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين

م. د عبدالله محمد طياوي م. د مراد احمد ياس م. د سالم خلف فهد

يهدف البحث الى:

الكشف عن:

- الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية .
- الفرق بين نتائج الاختبارين البعديين للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

اما فروض البحث فهي :

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية .

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمتغيرات البدنية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، حددت عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي (2017-2018) وكان قوامها (23) وتم اختيار (16) لاعبا يمثلون عينة البحث التجريبية والتي قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال طريقة المزوجة ومن ثم تحديدها بالقرعة الى (8) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد قسم من اللاعبين لأغراض الضبط التجريبي وتم تحقيق التجانس لمجموعتي البحث التجريبية في المتغيرات (العمر، العمر الزمني، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ في المتغيرات البدنية قيد البحث، أما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان وإجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة المختصين لتقنين التمارين البدنية ومدى ملاءمتها لعينة البحث، وتصميم المنهاج التدريبي، وتم إجراء الاختبارات القبالية للمتغيرات البدنية في يومين متتاليين، وبعدها نفذت تمارين التحمل وتم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية بذات الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبالية.

وتوصل الباحثون إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

1- حقق البرنامج التدريبي تمارينات التحمل بالكرة تطورا في جميع المتغيرات قيد البحث وبحسب مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2- حققت المجموعة التجريبية تطورا عند مقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار المجموعة التجريبية .

3- لم تحقق المجموعة الضابطة اي تطور عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات أهمها:

- 1- الاهتمام بتمرينات التحمل بالكرة في تطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- 2- اجراء بحوث اخرى بطرق تدريبية اخرى .
- 3- اجراء بحوث اخرى على فئات عمرية اخرى بكرة القدم .

The Effect of Endurance Exercises of Football on some Physical Abilities of Advanced Football Players

M. Dr. Abdullah Mohammed Tayawi Al-Jubouri

M. Dr. Murad Ahmed Yass Al-Jubouri

M. Dr. Salem Khalaf Fahd

Abstract

The research aims at finding:

- The differences between the results of the pre-test and the post-test on the physical abilities of the experimental group.
- The differences between the results of the two post-tests at the physical abilities of the experimental and control groups.

Hypotheses:

- There are significant differences between the results of the pre-test and the post-test on the physical abilities of the experimental group players.
- There are significant differences between the results of the two post-tests on the studied physical abilities of the experimental group players and control group players, in favor of the experimental.

The experimental method was used for its suitability to the nature of the research. The research main samples, of Al-Alam sport club advanced players 2017-2018, were selected by the purposive approach. The total population of the study was 23 players of whom 16 players were selected to be the experimental samples that were divided into two groups: experimental and control, using the combination method. After that, lottery was used to distribute 8 players to each group after excluding some players to conduct experimental control. The homogeneity of the experimental research groups was achieved in variables: (age, training lifetime, length, and mass), as well as the homogeneity of the physical abilities under consideration. The main steps of the research included conducting a survey, personal interviews with specialists to regulate the physical exercises and specify how suitable they are to the research samples, as well as design the training curriculum. The pre-tests of the physical abilities were conducted within two days respectively, then conducting the endurance exercises, and the post-tests of the physical abilities in the same way of conducting the pre-tests.

Conclusions:

- The endurance excrescences of football developed all physical abilities under consideration according to comparing the results of the pre-test and post-test of

the experimental group, in favor of the post-test.

- The experimental group developed when comparing the results of the two post-tests of the experimental and control groups, in favor of the test of the experimental group.

- The control group did not develop when comparing the results of the pre-test and post-test of the control group.

Recommendations:

- Paying more interest in the endurance exercises of football to develop the physical characteristics and abilities of the advanced football players.

- Conducting more researches on other different age groups in football.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يسعى العالم وبشكل حيث للوصول الى البناء الرياضي المتكامل وللائق من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية في اي ميدان من ميادين الرياضة . وكذلك الحال بالنسبة لكرة القدم والتي تعتبر الاهتمام الاول لأغلب شعوب الارض فمن الاولى ان يكون الاهتمام بها كبيرا في تمكين اللاعبين من الوصول الى المستوى الذي يؤهلهم في احداث الفارق في الاداء داخل الملعب سواء في التدريب او المباراة بالوسائل الممكنة والمتاحة والتي تتناسب مع امكانيات اللاعبين ومستوياتهم وايجاد المعالجات المدروسة للمشاكل والاحتياجات التي يتطلبها اعداد هذا الفريق او ذاك والفترة الاعدادية التي يمرون بها.

ان كرة القدم تتسم بكثرة المهارات والحركات والواجبات التي يترتب على اللاعب ادائها خلال وقت المباراة والاستمرار في ادائها لأطول فترة ممكنة وهذا النوع من الاداء يتطلب من اللاعب امتلاك صفات وقدرات بدنية خاصة تمكن اللاعب من الاستمرار بأداء ما مطلوب منه بشكل جيد وحسب المتغيرات التي تطرأ عليه الى نهاية المباراة. حيث ان كل حركة أو مهارة يؤديها اللاعب تشترك بها مجموعة من الصفات البدنية وبدرجة معينة ليتمكن من ادائها وبفعالية وبخاصة عندما تكون الكرة بحوزته حيث ان التعامل مع الكرة يحتاج الى جهد اكبر في المحافظة عليها والتعامل معها من خلال السيطرة عليها او مناوئتها او الجري بها او المراوغة والتهديف ، ان التدريب بالكرة يضيف على اللاعب جو من الرغبة والنشاط في مزاوله التمرينات وادائها بالشكل المطلوب . ان التحمل يعد من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأنها تشترك مع كافة الصفات البدنية الاخرى لتعط اللاعب القدرة على الاداء بشكل جيد للواجبات المطلوب منه ادائها في المباريات ، وأن التحمل من الصفات البدنية التي تخدم لاعب كرة القدم حيث لا يمكن لأي لاعب ان يقوم بتنفيذ واجباته المطلوبة طوال زمن المباراة ما لم يمتلك مستوى عال يعينه ويساعده على تنفيذ جميع واجباته اثناء المباريات.

ومن خلال ما تقدم تظهر اهمية البحث في استخدام تمرينات التحمل بالكرة وتأثيرها على المتغيرات البدنية

للاعبي كرة القدم المتقدمين اخذا في الاعتبار خصوصية اللعبة من خلال التمرينات التي ستكون بالكرة لتعطي للاعب حافزا ودافعا اعلى لتطوير الجوانب البدنية وبما يخدم اللاعب اثناء المباريات.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثون كلاعبين كرة قدم ومدربي لسنوات طويلة فضلا عن عملهم الاكاديمي لا حظو ان هناك ضعفا في أداء بعض الجوانب المهارية والواجبات المكلف بها اللاعب والمرتبطة بالقدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم المتقدمين معززين هذا النقص الى قصور في التحمل المرتبط بالجانب المهاري والحركات التي يؤديها اللاعب اثناء تنفيذ الواجبات وخاصة اثناء تكرار المهارة او الحركة ومع تقدم زمن المباراة وفي الاوقات الاخيرة منها ، مما دفع الباحثون الى استخدام تمرينات التحمل بالكرة آخذا بنظر الاعتبار الترابط بين المكونات البدنية والمهارية وبما يحقق خصوصية اللعبة متسائلا هل لتمرينات التحمل بالكرة تأثير على بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين ؟

1-3 اهداف البحث :

الكشف عما يأتي:

- الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية
- الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

1-4 فروض البحث :

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمتغيرات البدنية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي نادي العلم المتقدمين الموسم (2017-2018).

المجال المكاني : ملعب نادي العلم الرياضي بكرة القدم .

المجال الزمني للفترة من 2018 / 2 / 12 ولغاية 2018 / 4 / 29 .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التحمل لدى لاعبي كرة القدم :

ان التحمل في كرة القدم يعد من الصفات البدنية الاساسية والمهمة للاعبين بسبب بذل اللاعبين

لمجهودات كبيرة في المباريات ولا يمكن لاي لاعب ان ينفذ ما مطلوب منه من واجبات مالم يمتلك

مستوى عال من التحمل وهذا ما اكده عبدالله حسين اللامي (2012) ان التحمل (المطاولة) في كرة القدم يعني "مقدرة اللاعب وقابليته وكفاءته على اداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدما قدراته البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بفاعلية دون الهبوط في مستوى ادائه (اللامي ،2012، 25) . ان لاعب كرة القدم يحتاج الى التحمل لمعالجة مواقف اللعب المختلفة والمتنوعة في المستوى من حيث الشدة والتكرار للأداء طول زمن المباراة، وان قوة اللاعب على التحمل تظهر في قدرة اللاعب على مقاومة التعب وبذل المزيد من المجهودات طوال زمن المباراة . حيث يذكر السيد ، خالد جمال(2016) ان طبيعة الاداء في لعبة كرة القدم تتصف بالتغيير المستمر في الجهد الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الاداء اثناء التدريب او المباراة ، ويتكون من جهد خفيف يتراوح ما بين (45-60) دقيقة ، وجهد متوسط لمسافة تتراوح ما بين (6-12) كم تستغرق زمتا يتراوح ما بين (25-30) دقيقة على فترات مختلفة ، وجهد عالي يستغرق ما بين (5-7) دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين (1500-2500) متر مقسومة لمسافات قصيرة ما بين (10-15-25) متر . وهذا الجهد المتغير يحتاج من المدرب يعمل على تطوير الاجهزة الحيوية لجسم اللاعب وخاصة القلب والدوره الدمويه والتنفس بالاضافه الى تنمية قوة الاراده والمثابره للتغلب على القوة الداخليه والخارجيه التي تصاحب الاداء اثناء التدريبات واثناء المباراة (السيد، خالد جمال ،2016، 12). ويضيف ابو العلا احمد عبد الفتاح (2012) انه لتدريب المطاوله الخاصه يجب مراعاة ان تتشابه الحركات المركبه لاي تمرين يهدف الى تنميته المطاوله الخاصه بتلك الحركات الاساسية لظروف المنافسه (ابو العلا ،2003، 196) . و اكد السيد ،خالد جمال (2016) انه فيما يخص تدريب المطاوله الخاصه في كرة القدم باستخدام تدريب الكرة والجري بها لمسافات مختلفة مع استخدام المهارة الاساسية في تنفيذ المطاوله الخاصه من خلال مواقف مشابهه للأداء اثناء المباراة مع الارتقاء بشدة الحمل لتلك التدريبات (السيد، خالد جمال ،2016، 13).

3- منهجية البحث واجراءته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث :

حددت عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي (2017-2018) وكان قوامها (23) وتم اختيار (16) لاعبا يمثلون عينة البحث والتي قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال طريقة المزوجة ومن ثم تحديدها بالقرعة الى (8) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد قسم من اللاعبين لاغراض الضبط التجريبي وكما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسية	23	%100
عينة البحث	16	69,565
اللاعبين المستبعدين	7	30,434

3-3 تحديد اختبارات المتغيرات قيد البحث للاعبين كرة القدم المتقدمين:

- ركض 20 م من البدء العالي 30 م لقياس السرعة الانتقالية القصوى (الزهيري، 2009، 69).
- جل على رجل واحدة لمدة (10) ثا لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عبد الجبار، احمد، 1984، 292)
- ركض (120) م من البدء العالي (الطائي ، 2001 ، 85).
- اختبار (1500) م لقياس التحمل العام (الحيالي ، 2008 ، 115) .

الجدول (2)

يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على أهم الاختبارات المرشحة للمتغيرات قيد البحث * (ملحق 1)

المتغير قيد البحث	الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
السرعة الانتقالية القصوى	ركض 20 م من البدء العالي 30 م	6	%85,71
مطاوله السرعة	ركض (120) م من البدء العالي	7	%100
التحمل العام	اختبار (1500) م لقياس التحمل العام	7	%100

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-4-1 تجانس مجموعتي البحث:

اعتمد الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات (العمر ، العمر ، التدريبي ، الطول ، الكتلة) وحسب الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

المعلم الاحصائية	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات العمر	سنة	23,866	0,438	24,65	0,269
العمر التدريبي	سنة	8,208	0,739	4	-0,090
الطول	سم	172,125	4,025	172	-0,213
الكتلة	كغم	69,33	2,94	68,50	0,435

من الجدول (3) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ($1 \pm$) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية قيد البحث

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) ودلالة الفروق للمتغيرات البدنية قيد البحث.

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
* غير معنوي	0,212	0,844	0,051	2,931	0,062	2,945	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
* غير معنوي	0,232	1,059	0,291	15,157	0,343	15,229	ثانية	مطاوله السرعة	
* غير معنوي	0,425	0,975	0,185	6,908	0,240	6,982	دقيقة	التحمل العام	

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية قيد البحث على التوالي بلغت (0,844) (1,059) (0,975) وبما ان قيمة (sig) على التوالي (0,212) (0,232) (0,425) وهي اكبر من قيمة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات آنفة الذكر.

3-5 وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى ، الاستبيان ، المقابلة الشخصية ، القياسات والاختبارات).

3-5-1 القياسات والاختبارات موضوع البحث:

- القياسات :

إن القياسات التي اجراها الباحث هي : (الطول الكلي للجسم ، كتلة الجسم ، العمر) .

3-6-3 الأساس العلمية للاختبار:

3-6-3-1 ثبات الاختبار:

قام الباحثون باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار مع تثبيت الظروف قدر الامكان وعلى نفس الافراد عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والبالغ عددهم (4) لاعبين إذ تم تطبيق الاختبارات يوم الخميس (2018/2/1) وإعادتها يوم الثلاثاء (2018/2/6) وتم استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسن إذ أظهرت النتائج الثبات بدرجة عالية وكما في الجدول (5) .

3-6-3-2 صدق الاختبار:

لغرض التأكد من صدق الاختبار الذي نحن بصده قام الباحثون باستخدام أنواع الصدق الآتية وهي كما يلي:

- **صدق المحتوى :** تم الاستدلال على هذا النوع من الصدق من خلال الحصر الشامل للمصادر والمراجع العلمية المختصة في (القياس والتقويم والتدريب الرياضي) بكرة القدم لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث.

- **الصدق الذاتي :** تم استخراج هذا النوع من الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (5) يوضح ذلك .

3-6-3-3 موضوعية الاختبار:

للتأكد من موضوعية الاختبار تم الاعتماد على محكمين اثنين يقومان بتسجيل نتائج الاختبار في آن واحد وقد تم حساب النتائج حسب معامل الارتباط البسيط و أظهرت نتائج الاختبار معامل ارتباط عال في الاختبار المستخدم وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبار وكما مبين في الجدول (5) .

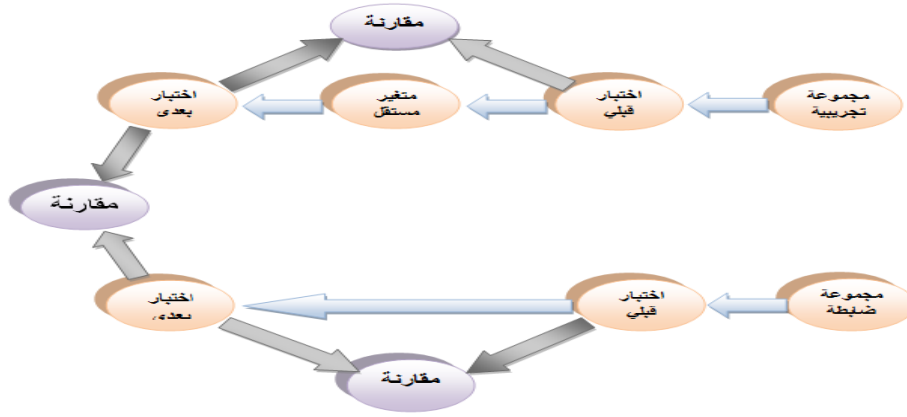
الجدول (5)

معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات المتغيرات قيد البحث

ت	الاختبار موضوع البحث	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	السرعة الانتقالية القصوى	0,90	0,94	0,92
2	مطاولة السرعة	0,90	0,94	0,91
3	التحمل العام	0,86	0,92	0,90

3-7 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى المحكمة الضبط " (محمد خليل عباس، وآخرون، 2012، 192) وكما في الشكل (1).



الشكل (1)

التصميم التجريبي للبحث

3-8-3 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

3-8-3-1 تحديد أزمنة وعدد مرات تكرار الأداء لكل تمرين :

تم تنفيذ هذا الإجراء على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددهم (4) لاعبين من عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات تكرار الأداء لكل تمرين معتمد في البحث.

3-8-3-2 تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع :

تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية حسب طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وهي اعطاء راحة غير تامة بين تكرار وآخر أي عند عودة النبض الى (120-130) نبضة بالدقيقة وحسب التجربة الاستطلاعية الثانية وبين المجاميع حسب طريقة التدريب الفترى مرتفع الشده وهي من (3-5) دقائق .

3-9 التجارب الاستطلاعية :

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

اجريت هذه التجربة في يوم الاثنين 12 / 2 / 2018 على مجموعة مكونه من (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف منها ما يلي :

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 2- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها .
- 3- تم اعادة نفس التجربة وعلى نفس الافراد يوم الخميس 15/2/2018 لإيجاد المعاملات العلمية للاختبار قيد البحث .

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

حيث تم إجرائها على عدد من لاعبين المجموعة التجريبية وكان عددهم (4) لإيجاد أزمنة التمارين وتحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع في يوم الاحد 18 / 2 / 2018 .

3-10-10 الإجراءات النهائية للبحث :

3-10-3 تنفيذ الاختبارات القبلية للمتغير قيد البحث :

تم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد البحث في يومي الاربعاء والخميس 21-22/2/2018 .

3-10-2 تنفيذ تمارينات التحمل بالكرة :

تم البدء بتنفيذ تمارينات التحمل بالكرة على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 2018/3/3 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق تمارينات التحمل بالكرة للاعبين المجموعة التجريبية في يوم الاربعاء 25 / 4 / 2018 تزامنا مع المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب والمطبق على المجموعة الضابطة.

3-10-3 تنفيذ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ تدريبات التحمل بالكرة للمجموعة التجريبية والتدريبات الخاصة بالمجموعة الضابطة تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهي اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين نادي العلم بكرة القدم المتقدمين وبنفس طريقة الاختبارات القبلية في يوم السبت والاحد 28-29/4/2018 .

3-12 الوسائل الإحصائية :

الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها من خلال الحقيبة الاحصائية (spss) :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبارات للعينات المرتبطة .
- اختبارات للعينات غير المرتبطة .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج:

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية :

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدي التجريبية		قبلي التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
* معنوي	0,002	3,945	0,072	2,841	0,051	2,931	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
* معنوي	0,000	4,267	0,320	14,302	0,291	15,157	ثانية	مطاوله السرعة	
* معنوي	0,000	5,213	0,240	6,121	0,285	6,908	دقيقة	التحمل العام	

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدية في المتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (3,945) (4,267) (5,213) وعند مستوى احتمالية على التوالي (0,000) (0,000) (0,000) وهي اصغر من (0,05).

2-1-4 عرض نتائج للمتغيرات قيد البحث القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات قيد البحث القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة .

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدي الضابطة		قبلي الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
غير معنوي	0,322	0,492	0,074	2,919	0,062	2,945	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
غير معنوي	0,452	0,915	0,246	14,646	0,343	15,227	ثانية	مطاوله السرعة	
غير معنوي	0,284	1,142	0,233	6,752	0,240	6,982	دقيقة	التحمل العام	

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

يبين الجدول (7) ما يأتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدية للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0,492) (915) (1,142) و عند مستوى احتمالية وعلى التوالي (0,322) (0,452) (0,284) وهي اكبر من (0,05).

3-1-4 عرض نتائج المتغيرات قيد البحث البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات قيد البحث والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدي الضابطة		بعدي التجريبية		وحدة القياس	المعامل الاحصائية	المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
معنوي	0,012	4,123	0,060	2,921	0,072	2,841	ثانية	السرعة الانتقالية القسوى	
معنوي	0,000	3,978	0,240	14,646	0,320	13,302	ثانية	مطاوله السرعة	
معنوي	0,000	4,990	0,320	6,852	0,240	6,121	ثانية	التحمل العام	

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين البعديين للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (4,123) (3,978) (4,990) عند مستوى احتمالية على التوالي (0,012) (0,000) (0,000) وهي اكبر من (0,05)

2-4 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون التطور الحاصل في الجدول (6) و(8) والذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث الى التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات التحمل بالكرة اذ ان استخدام هذه التمرينات وما تضمنه من تمارين تخصصية وفقا لحاجة اللاعبين اثناء المباراة ادى الى ظهور هذه النتائج الايجابية حيث ان هذه التمرينات معتمدة في ادائها على المهارات والتي تعتمد بدورها على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالسرعة الانتقالية القسوى ومطاوله السرعة والتحمل العام وغيرها وهذا ما اشار اليه التكريتي والحجار بانه " ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطا معنويا باللياقة المهارية (التكريتي والحجار ، 1986 ، 47). فضلا عن ان اللاعب يؤدي المهارة اكثر من مرة خلال التمرين الواحد وبالتالي تكرر اداء الصفة البدنية اكثر من مرة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الفتاح ، 2003) بان اداء التدريبات مع الكرة يعطي اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والبدنية والخطية كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر (عبد الفتاح ، 2003 ، 326) .

ويرى الباحثون ان عملية التكيف التي حدثت بسبب مراعات الزيادة المتدرجة في حمل التدريب والاستمرار به و مراعات اللاسس العلمية للتدريب الرياضي ومستوى اللاعبين ادى الى الحصول على النتائج الايجابية وهذا ما اكده ابو العلا (2003) انه " لا بد من زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة اللازمة لحدوث التكيف على ان تكون هذه الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى وقدرات اللاعبين بحيث لا يكون مقدار الزيادة كبيرا جدا وصعب جدا " (ابو العلا ، 2003 ، 33).

ان صفة التحمل من اهم الصفات التي يحتاجها لاعب كرة القدم لأنها الاساس لجميع القدرات البدنية والحركية وتؤثر تأثيرا كبيرا في سرعة وقوة الحركة وأداء المهارات وهذا ما اكده غازي صالح محمود من ان "صفة التحمل بكرة القدم تعتبر الاساس في بناء الصفات البدنية الاخرى وان النقص في

المطاوله يؤدي الى نقص في نشاط العضلات وعدم كفاية الاجهزة الداخلية على توفير وإزالة مسببات التعب الناتج من الاجهاد الذي يتعرض اليه اللاعب اثناء الأداء (محمود ، 2011 ، 40) . ويضيف جمال السيد " ان التحمل في كرة القدم يعني ان اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب " (السيد ، 2016 ، 10).

ان تطور صفة التحمل ادى الى تطور الصفات البدنية المرتبطة بها وبالتالي انعكس هذا التطور في الصفات البدنية الى اداء المهارات الاساسية بشكل افضل وهذا ما اكده حنفي محمود مختار (1980) من ان " المهارات الحركية يكون ادائها افضل اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بصورة أفضل " (مختار ، 1980 ، 16) .

كما ان التناغم بين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة وفترة دوام العمل وعدد التكرارات وفترات الراحة التي تتخللها وفقا لطريقة التدريب المستخدمة الاثر الفعال في النتيجة التي نحن بصدها وبهذا الخصوص يذكر عويس الجبالي (2001) ان " تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف واختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية ، وهنا يجب ان تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الانجاز فيها " (الجبالي ، 2001 ، 73).

اما فيما يخص الجدول (7) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون هذه النتائج الى المنهاج الخاص بالمدرّب .

5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- حققت تمارين التحمل بالكرة تطورا في جميع المتغيرات قيد البحث وبحسب مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- حققت المجموعة التجريبية تطورا عند مقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار المجموعة التجريبية .
- لم تحقق المجموعة الضابطة اي تطور عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

2-5التوصيات :

- الاهتمام بتمارين التحمل بالكرة في تطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- اجراء بحوث اخرى على فئات عمرية اخرى بكرة القدم .

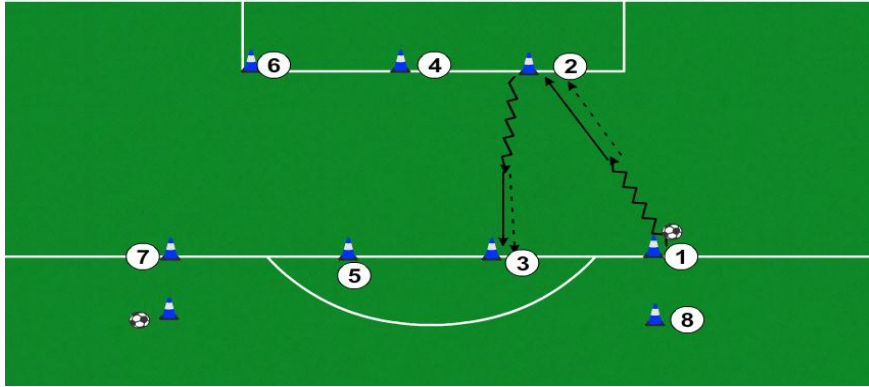
المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح (2003) : " فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر.
- السيد ، خالد جمال (2016) : " الاحمال في كرة القدم " مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة ،الاسكندرية مصر.
- الجبالي ،عويس (2003) : " التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط4 ، حلوان ،مصر.

- عبد الجبار ،قيس ناجي ، وبسطويسي ،احمد (1984) : " الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي " ، مطبعة التعليم العالي ،بغداد.
- ثامر محسن اسماعيا وآخران (1991) : ط1، الاختبار والتحليل في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل.
- الحيايي ، محمود حمدون (2008) : " اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " ، رسالة ماجستير غير منشورة / جامعة الموصل ،العراق.
- الجبالي ، عويس(2001) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق " ط1 ،دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر.
- اللامي ،عبدالله حسين (2012) : " كرة القدم تعليم تدريب- خطط تخطيط " ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية .
- مختار ،حنفي محمود (1980) : " الاسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر

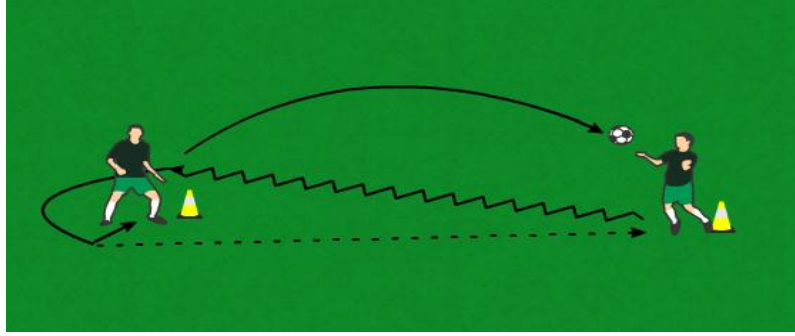
تمارين التحمل بالكرة

- التمرين الاول : تمرين مهارات مركبة وفق مبدأ التعويض.
الاداء : يتوزع اللاعبون كما في الشكل (2) حيث يجري اللاعب رقم (1) بالكرة من الشاخص الاول وفي منتصف المسافة يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) عند الشاخص الثاني والمسافة بين الشاخصان (10) متر وهكذا لبقية الشواخص والاستمرار بالجري لآخذ مكانه عند الشاخص الثاني ، حيث يقوم اللاعب (2) باستلام الكرة والاستدارة بها من خلف الشاخص والجري بها ومناولتها الى اللاعب (3) الذي يقوم بنفس العمل وهكذا يستمر العمل الى اللاعب رقم (7) عند الشاخص الاخير والذي بدوره يستلم الكرة من اللاعب رقم (6) ويسلمها الى اللاعب رقم (8) ويهرول الى الشاخص (1) ليحل محل اللاعب (8) وهكذا يستمر التمرين الى نهايته باستخدام كرتين ويستمر التمرين (3-4) دقائق.



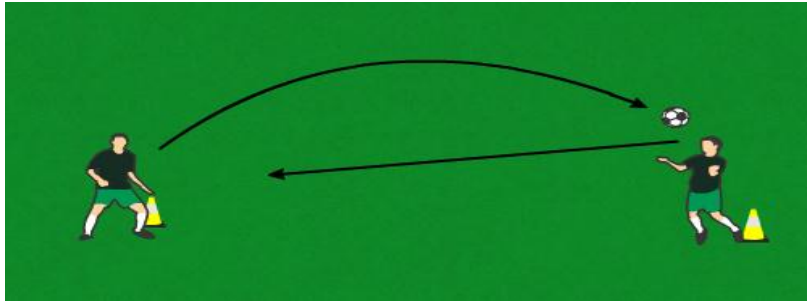
الشكل (2)

- التمرين الثاني : الاخمد والجري بالكرة والتمرير.
الاداء : يقف اللاعبان امام بعضهما والمسافة بينهما 10-15متر ، يقوم اللاعب (1) برمي الكرة للزميل (2) الذي يسيطر عليها ويجري بها حول اللاعب الرامي ثم يمرر له الكرة ويستمر في تكرار الاداء ل(60) ثانية ثم يتبادل اللاعبان الاماكن ويكرر التدريب وكما في الشكل (3).



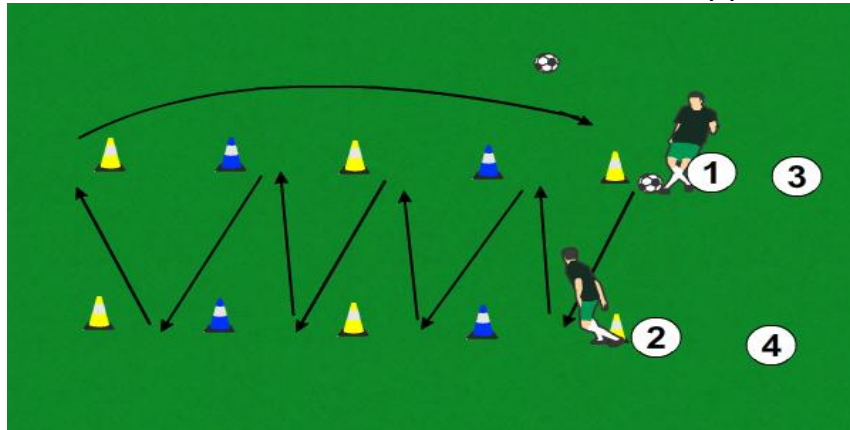
الشكل (3)

- التمرين الثالث : رمي الكرة للزميل الذي يقف على بعد (10) متر ليردها بالراس ثم يجلس على الارض وينهض مرة اخرى ويستمر الاداء كما في الشكل (4) مدة التمرين (60) ثانية ثم يتبادل اللاعبان الاداء .



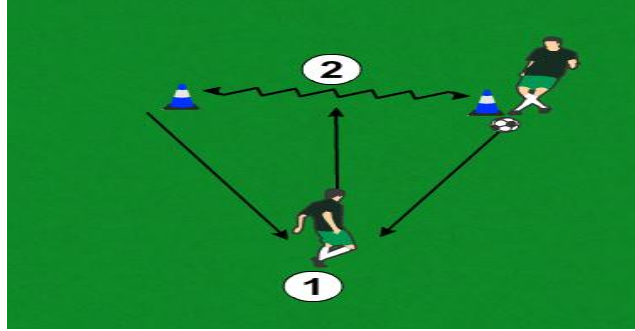
الشكل (4)

- التمرين الرابع : يقف اللاعبان (2,1) المسافة بينهما (5) متر ومن خلفهم اللاعبان (3,4) يبدأ التمرين بتمرير الكرة بين اللاعبين (2,1) التمريرة الجدارية مع تقدمهما للامام الى ان يصلا الى الشاخصان الاخيران الذين يبعدان (20) متر عن خط البداية حيث يستديران بالكرة الى الخارج ويقوما بمناول الكرة الى اللاعبان (3,4) عند خط البداية ليستمر التمرين بعودتهما الى خط البداية كما في الشكل (5) زمن التمرين (5) دقيقة .



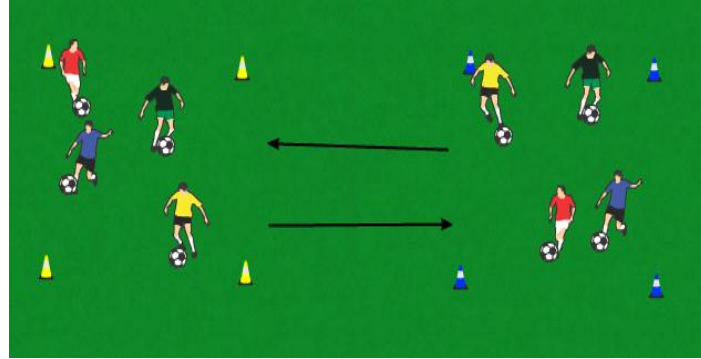
الشكل (5)

- التمرين الخامس : تمرير اللاعب (1) الكرة الى زميلة (2) الذي يقف في منتصف المسافة بين شاخصين المسافة بينهما (6) م وبعد ان يستلم الكرة في مكانة يقوم بدرجتها الى احد الشاخصين وتمريرها الى اللاعب رقم (1) والذي بدوره يمررها الى اللاعب (2) في نفس المكان ويقوم بدرجتها الى الشاخص الاخر ويمررها الى اللاعب (1) كما في الشكل (6) وهكذا يستمر التمرين (60) ثانية ويتبادل اللاعبان الادوار .



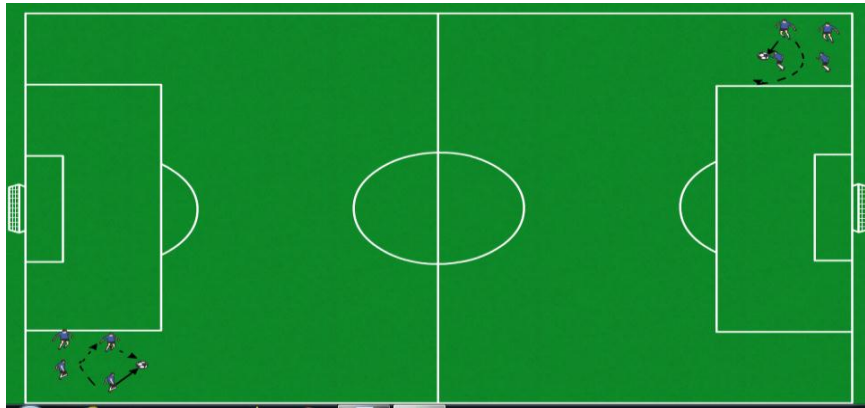
الشكل (6)

- التمرين السادس : مجموعتين من (4) لاعبين داخل مربعين طول الضلع (10) م كل لاعبين في مربعين مختلفين يرتديان نفس اللون كل مجموعة تقوم بالدرجة بالكرة داخل المربع المخصص لها وعند سماع اشارة من المدرب يتبادل اللاعبان من نفس اللون تبادل مناولة الكرات والاستمرار بالدرجة كما في الشكل(7)مدة التمرين (60) ثانية.



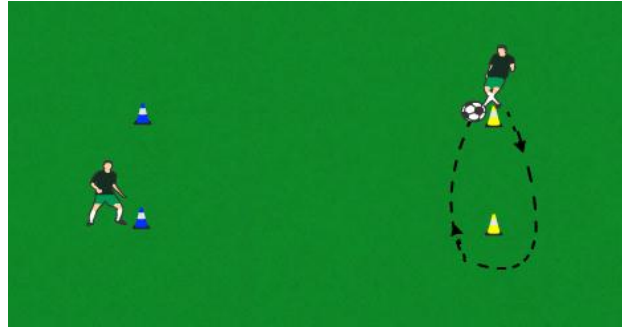
الشكل (7)

- التمرين السابع : لاعبان يقفان عند علم الزاوية وفي الجهة الاخرى المعاكسة يقف لاعبان اخران يقوم كل لاعبين بتبادل الكرة والمركز باتجاه المرمى البعيد وعند الوصول المنطقة قرب منطقة الجزاء ينطلق احدهما الى جانب منطقة الجزاء ويقوم الاخر بتمرير الكرة له والاتجاه الى منطقة الجزاء لاستقبال الكرة وتهدفها الى المرمى . وهكذا يستمر التمرين الى المرمى الاخر وتبادل الادوار كما في الشكل(8) ، زمن التمرين (4) دقيقة .



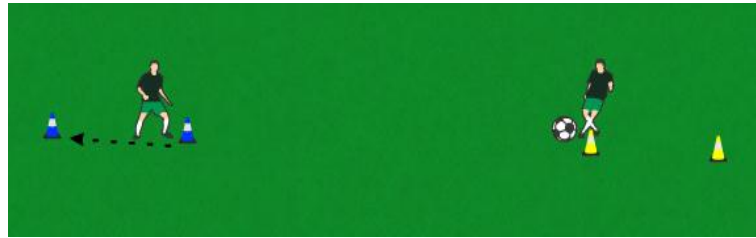
الشكل (7)

- التمرين الثامن : يقف اللاعبان (2,1) قرب شاخصين امام بعضهما على خط مانل والمسافة بينهما (15)م وقرب كل منهما شاخص على بعد (5)م ، يمرر اللاعب (1) الكرة الى اللاعب (2) ثم يجري حول شاخص الذي يبعد عنه (5)م ويعود لمكانه الاول لتسلم الكرة من اللاعب (2) الذي يقوم بنفس العمل ليكرر الاداء مع اللاعب (2) وكما في الشكل(9)ويستمر الاداء لمدة (60) ثانية



الشكل (9)

- التمرين التاسع : يقف اللاعبان (2,1) والمسافة بينهما (20)م وخلف كل منهما شاخص على بعد (5)م يمرر اللاعب (1) الكرة عالية خلف اللاعب (2) الذي يستدير ويجري للحاق بها ثم السيطرة عليها وتمريها ارضية للاعب (1) ثم يعود اللاعب (2) الى مكانة لاستلام الكرة مرة ثانية من اللاعب (1) وكما في الشكل(10) ثم التبديل بين اللاعبين بعد (60) ثانية .



الشكل (10)

البرنامج التدريبي وفقا لتمرينات التحمل بالكرة

حجم الحمل المتوسط في اسبوع تدريبي / زمن الحمل بالدقيقة (120,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالثانية	التكرار	المجميع	راحة بين كل تكرار واخر دقيقة	راحة بين مجموعة او تمرين واخر دقيقة	زمن التمرين دقيقة	مجموع ازمنة التمرينات في الوحدة التدريبية دقيقة
السبت	مثالية	ت1	3	2	2	2	3	17	40,00
	مثالية	ت2	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت3	1	3	2	1	10		
الاثنين	مثالية	ت4	4	2	2	2	3	17	40,00
	مثالية	ت5	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت6	1	3	2	1	10		
الاربعاء	مثالية	ت7	3	2	2	2	3	17	40,00
	مثالية	ت8	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت9	1	3	2	1	10		

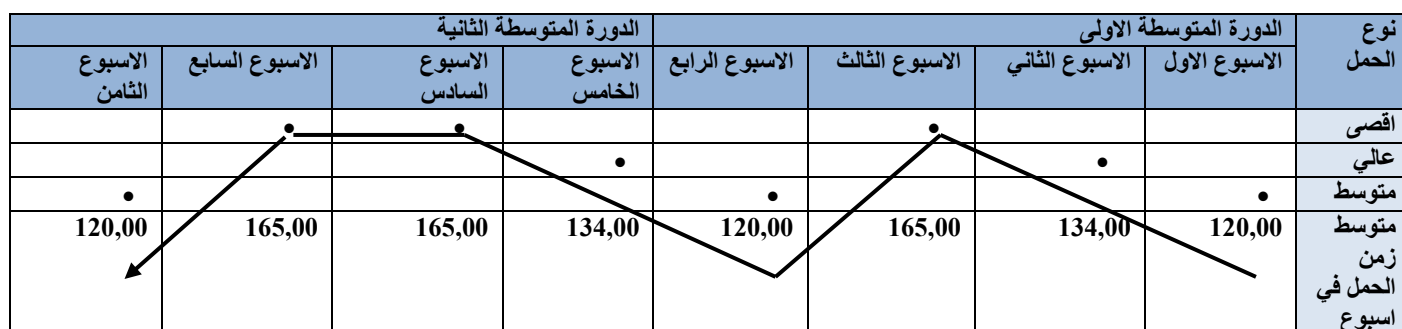
حجم الحمل العالي في اسبوع تدريبي/ زمن الحمل بالدقيقة (134,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالدقيقة	التكرار	المجميع	راحة بين كل تكرار واخر دقيقة	راحة بين مجموعة او تمرين واخر دقيقة	زمن التمرين دقيقة	مجموع ازمنة التمرينات في الوحدة التدريبية دقيقة
السبت	مثالية	ت1	4	2	1	2	3	13	44,00
	مثالية	ت2	1	4	2	1	3	17	
	مثالية	ت3	1	4	2	1	14		
	مثالية	ت4	4	3	1	2	3	19	

46,00	17	3	1	2	4	1	5ت	مثالية	الاثنين
	10	3	1	1	4	1	6ت	مثالية	
44,00	13	3	2	1	2	4	7ت	مثالية	الاربعاء
	17	3	1	2	4	1	8ت	مثالية	
	14	3	1	2	4	1	9ت	مثالية	

حجم الحمل القصوي لاسبوع تدريبي / زمن الحمل بالدقيقة (165,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالدقيقة	التكرار	المجموع	راحة بين كل تكرار واخر دقيقة	راحة بين مجموعة او تمرين واخر دقيقة	زمن التمرين دقيقة	مجموع ازمدة التمرينات في الوحدة التدريبية دقيقة
السبت	مثالية	1ت	4	3	1	2	3	19	57,00
	مثالية	2ت	1	4	3	1	3	24	
	مثالية	3ت	1	4	2	1	3	14	
الاثنين	مثالية	4ت	4	2	1	2	3	13	58,00
	مثالية	5ت	1	4	3	1	3	24	
	مثالية	6ت	1	4	3	1	3	21	
الاربعاء	مثالية	7ت	4	3	1	2	3	19	50,00
	مثالية	8ت	1	4	2	1	3	17	
	مثالية	9ت	1	4	2	1	3	14	



الشكل (11)

تتبع حركة الحمل الاسبوعية لمجمل البرنامج التدريبي معتمدا على الزيادة في التكرار.

اثر تطوير القوة الخاصة للذراعين والرجلين بالأسلوبين الثابت والمتحرك في دقة مهارة التصويب من القفز

عالياً بكرة اليد

م.م صالح علي دنهاش

العراق . كلية المعارف الجامعة . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Saleh90.a94@qmail.com

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد منهجين تدريبيين لتطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين أحدهما للقوة الثابتة والآخر للقوة المتحركة. ومعرفة أي الاسلوبين (الثابت او المتحرك) الاكثر تأثيراً في تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين وتأثيرهما في دقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. وأفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية للذراعين والرجلين ومهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد بين الاختبارات (البعديّة - البعديّة) لمجموعتي البحث. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ذا المجموعتين التجريبتين. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في (20) لاعباً من لاعبين شباب نادي المستقبل الرياضي للموسم الكروي (2017-2018)، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبتين، كل مجموعة تتكون من عشرة لاعبين. وبعد تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث التابعة وتطبيق البرنامجين اللذان استغرقا (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع. وبعد الحصول على البيانات تمت معالجتهما احصائياً. حيث استنتج الباحث أن البرنامجين التدريبيين الثابت والمتحرك أدى الى تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين مع أفضلية للأسلوب الثابت.

The effect of the development of the special muscle strength of the arms and legs in the fixed and moving methods in the accuracy of the performance of the skill of the correction of jumping high handball

A.A. Saleh Ali Dnhash

Abstract

The aim of the research was to prepare two training curricula for the development of the muscle strength , especially the arms and legs , one of the fixed force , and the knowledge of the two most influential methods in the development of the special muscle strength of the arms and legs . The researcher hypothesize that there were significant statistical differences in muscle strength for both arms and legs and the skill of the correction of jumping high in handball between the pre and last tests . The researcher used the experimental method to suit the nature of the search the two experimental groups . The sample purposively was chosen which was the 20 players the future club football season

(2017 – 2018) , they were divided randomly in to two experimental groups , each groups consists of ten players .

After selecting appropriate tests for the dependent search variables and applying the two programs in (8) weeks with three training modules per week . and the date were processed statistically after obtained . The researcher concluded that the two training programs both fixed and moving led to the development of muscle strength for both arms and legs with a preference for the fixed method . the researcher recommends the generalization of the training program on sports clubs for availing in the preparation of young players handball .

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد العراق واحداً من البلدان التي تسعى الى التطور العلمي الذي يشهده العالم في الميادين كافة ومنها ميدان التربية الرياضية، إذ بدأت دول العالم بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات من أجل الوصول إلى المستويات العليا، وتحتل لعبة كرة اليد مكانة كبيرة بين الألعاب الرياضية في العالم نظراً لما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من الأداء الفني والقوي، وكرة اليد في تطور مستمر حالها في ذلك حال الألعاب الرياضية الأخرى، إذ أن الفضل في ذلك يعود إلى المعرفة النظرية والتطبيقية للعلوم المختلفة وكذلك البحوث العلمية من أجل تحقيق نتائج متقدمة تتشدها معظم الدول ومنها العراق على الصعيد المحلي والعربي.

ومما لا شك فيه ان تطور المستوى البدني والمهاري في أية لعبة مرتبط بالبرمجة والتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية لكي يتم استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقييم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية وتأثيرها.

ان لعبة كرة اليد تتطلب التأكيد على تطوير جميع الصفات البدنية الخاصة لأثرها الواضح في الجانب البدني وتطبيق وتكامل الجانب المهاري ، وتعد القوة أحد أهم الصفات البدنية الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد لارتباطها بتكامل الأداء المهاري، ويعد التصويب هو الأكثر أهمية من بين المهارات الأساسية والذي يعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباراة ومنها التصويب بالقفز عالياً.

ان للقوة وتدريباتها أهمية واضحة في تطوير القدرة البدنية للاعبين بشكل عام وخاص، لذلك يستوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير القوة العضلية ووفقاً للأداء المهاري الخاص بلعبة كرة اليد ، إذ يرى الباحث ان أهمية البحث جاءت من خلال التأكيد على تطبيق تدريبات القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين بأساليب مختلفة وفقاً لأنواعها لمعرفة أكثرها ملاءمة في تطوير دقة

أداء مهارة التصويب من القفز عاليا في لعبة كرة اليد ، لذلك كان البحث هو احدى المحاولات التي تبحث عن تأثير أسلوبين تدريبيين هما التدريب العضلي الثابت والآخر هو التدريب العضلي المتحرك في تطوير هذا الركن الأهم في اللعبة ألا وهو التصويب.

1-2 مشكلة البحث

يؤكدون أصحاب الاختصاص في لعبة كرة اليد ان المكونات المهمة لنجاح التصويب من القفز عاليا هي قوة التصويب (القوة الانفجارية للذراعين) وقوة القفز العمودي (القوة الانفجارية للرجلين) ودقة التصويب وذلك من خلال اتخاذ الأوضاع والمسارات الصحيحة عند الأداء.

لقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب كرة يد ومتابعته للكثير من المباريات المحلية بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتوضح في ضعف مهارة التهديف من القفز عاليا وفشل الكثير من المحاولات لإحراز النقاط منها، حيث تبين ان هناك العديد من المشكلات التي جعلت من نسبة التصويب لدى اللاعبين الشباب متدنية خلال المباريات والتي يعزوها الباحث وبشكل خاص الى ضعف القوة العضلية للذراعين أي قوة الرمي وضعف القوة العضلية للرجلين أي قوة القفز العامودي لدى هؤلاء اللاعبين الشباب مما انعكس ذلك سلباً على دقة أداء التهديف في هذه اللعبة، والسبب في ذلك هو قلة اعتماد المدربين على تدريبات القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين مما يجعل اللاعبين يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات واتخاذ أوضاع غير صحيحة خلال التصويب بسبب ضعف القوة العضلية لدى اللاعبين، لذلك ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من اجل إيجاد الحلول باعتماد أسلوبين من الأساليب المعروفة في تدريب القوة العضلية هما التدريب العضلي الثابت والتدريب العضلي المتحرك.

وعلى أساس ما تقدم قام الباحث بتحديد المشكلة في أعلاه ودراستها من خلال وضع منهاجين تدريبيين لتطوير قوة عضلات الرجلين والذراعين باستخدام أسلوبين تدريبيين أحدها التدريب العضلي الثابت والآخر التدريب العضلي المتحرك لغرض دراسة تأثيرهما في تطوير دقة أداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث

1- وضع منهاجين تدريبيين لتطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين أحدهما للقوة الثابتة والآخر للقوة المتحركة لأفراد العينة .

2- التعرف على تأثير الأسلوبين (الثابت والمتحرك) في تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين لدى أفراد عينة البحث.

3- التعرف على أي من الاسلوبين (الثابت والمتحرك) الاكثر تأثيراً في تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين لدى افراد عينة البحث.

4- التعرف على تأثير تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين بالأسلوبين (الثابت والمتحرك) في دقة أداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

1-4 فروض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية للذراعين والرجلين بين الأختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة أداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد بين الأختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية للذراعين والرجلين ومهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد بين الأختبارات البعديّة ولصالح احد الاسلوبين.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي المستقبل الرياضي بكرة اليد وعددهم (20) لاعباً.

2-5-1 المجال الزمني: من 7 / 1 / 2017 الى 18 / 3 / 2017

3-5-1 المجال المكاني: ملعب وقاعة نادي النصر الرياضي.

2- الدراسات النظرية

2-1 القوة العضلية

تعرف القوة ميكانيكياً على أنها "الفعل الميكانيكي الذي يغير أو يحاول تغيير حالة الجسم المؤثر فيه"⁽¹⁾ وهي أيضاً "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها"⁽²⁾.

وتعد القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال مختلف التمارين سواء كانت باستخدام مقاومة أو بدون مقاومة ووفقاً لطريقة التدريب المتبعة.

لقد احتلت تمارين القوة العظمى والقوة الانفجارية وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والتي تشكل المظاهر المتعددة للقوة الخاصة للاعب كرة اليد حيزاً كبيراً في مراحل الاعداد البدني الخاصة بهم، مما استوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير هذه الصفة ووفقاً للإعداد المهاري الخاص باللعبة

(1) سمير مسلط الهاشمي، البيوميكانيك الرياضي : بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988، ص135.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط12 : القاهرة، دار المعارف، 1992، ص91.

ان الهدف العام لتدريبات القوة العضلية هو تطوير جميع المجاميع العضلية للرياضي بغض النظر عن نوع اللعبة لكي يتمكن من التغلب على أي مقاومة يمكن أن يواجهها خلال السباق أو المباراة، وتعد القوة صفة أساسية من صفات اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب ولها تأثير كبير في تنمية الكثير من الصفات البدنية والحركية وهي الأساس الذي تعتمد عليه القوة الخاصة في الفعالية المختارة في تنمية العضلات العاملة في اللعبة، ولاعب كرة اليد يحتاج إلى تنمية هذه الصفة البدنية المهمة لأنه في حالة صراع دائم مع خصمه في الدفاع والهجوم وهذا الصراع يحتاج بطبيعة الحال إلى قوة كافية تجعله متفوقاً على خصمه فضلاً عن سرعة استخدام هذه القوة للحصول على الأسبقية في احتلال الموقع الأفضل من الخصم هذا إلى استخدام هذه القوة في حركات القفز والتصويب وتغيير الاتجاه وغيرها من الحركات.

2-2 التصويب من القفز عاليا بكرة اليد

يعد التصويب من القفز عاليا من اهم أنواع التصويب وهذا يعود الى التطور الكبير الذي حدث في المهارات الدفاعية والتي لا تسمح للاعب الماجم من تخطي المدافعين والاقتراب نحو مرمى المنافس، كل ذلك جعل المهاجم يلجا الى التصويب من القفز عاليا ، ويذكر كا من (الخياط والحيالي) ان اهم مميزات هذا النوع من التصويب يتمثل في "ان اللاعب المصوب يتخلص من إعاقة المدافعين بالقفز عاليا فضلا عن حصول اللاعب على مدة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف"⁽¹⁾.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ذا المجموعتين التجريبيتين والتي عمدت إلى تنفيذ البرنامجين التدريبيين، فالمنهج التجريبي هو "محاولة السيطرة على كافة العوامل الأساسية ما عدا متغير واحد والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب"⁽²⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بأندية محافظة الانبار بكرة اليد فئة المتقدمين والبالغ عددهم (6) اندية تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في عشرين لاعباً من لاعبين شباب نادي المستقبل الرياضي للموسم الرياضي (2017-2018) ، وكونهم الفريق الوحيد الذي كان يتدرب في هذه الفترة لقرب محال سكناهم من النادي، كما ان النادي يملك قاعة لتدريب الأثقال، وقد عمد الباحث إلى ايجاد التجانس بين هؤلاء

(1) الخياط ، ضياء قاسم الحيالي، نوفل محمد: كرة اليد، مطبعة جامعة الموصل، 2001، ص44.

(2) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص237.

اللاعبين في متغيرات العمر والطول والوزن. وبعد أن تحقق التجانس قام الباحث بتقسيم اللاعبين عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين، كل مجموعة تتكون من عشرة لاعبين.

جدول رقم (1)
يبين تجانس أفراد العينة في قياسات البحث

القياسات	س	الوسط	ع	التواء
العمر	17.70	18	0.483	- 1.863
الطول	181.5	181.5	8.281	0
الوزن	74.15	75	4.671	- 0.545

يلاحظ من الجدول في أعلاه ان قيمة الالتواء للقياسات جميعها كانت لا تزيد عن +3 ولا تقل عن -3 وذلك يدل على ان أفراد العينة كانوا متجانسين.

3-3 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث.

1. كرات يد حجم (3) عدد (8).
2. شريط قياس.
3. كرات طبية مختلفة الاوزان (2,5 - 3 - 3,5) عدد (2) لكل وزن.
4. أثقال وأوزان مختلفة.
5. طباشير.
6. صافرة عدد (1).
9. جهاز البنج بريس.
10. جهاز الدفع بالرجلين.

3-3-2 الأجهزة المستخدمة بالبحث.

2. ساعة توقيت عدد (2).
3. ميزان طبي.
5. حاسبة نوع CASIO.

3-3-3 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. استمارة لتسجيل البيانات.
3. استمارة لتفريغ البيانات.
4. الاختبارات البدنية والمهارية.

3-4 الاختبارات المستعملة في البحث

3-4-1 الاختبار الأول : اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة⁽¹⁾.

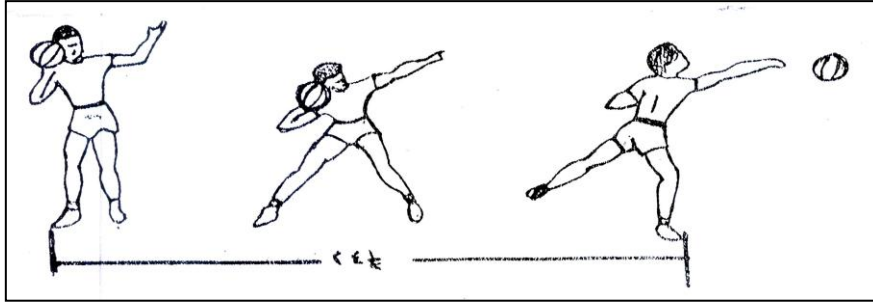
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: قاعة ألعاب داخلية مع كرات طبية تزن الواحدة (3كغم) وشريط قياس وعدد مناسب من أدوات تأشير المسافة، تحدد منطقة تقريبية بخطين متوازيين المسافة بينهما (4.50م).

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي واضعاً الكرة الطبية على احدى يديه واليد الأخرى تكون سائدة للكرة، يتحرك المختبر بخطوات جانبية وعندما يصل إلى خط الرمي يدفع الكرة من الجانب كما في رمي الثقل بحيث لا يجتاز خط الرمي.

شروط الاختبار:

- 1- يجب أن تحمل الكرة بيد واحدة فقط مع إمكانية المساعدة بتثبيت الكرة باليد الأخرى من الأعلى فقط.
 - 2- يجب أن لا يجتاز اللاعب خط الرمي.
 - 3- يجب دفع الكرة وليس رميها.
- التسجيل: تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحتسب الأحسن.



شكل رقم (1)

اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة

3-4-2 الاختبار الثاني: اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: جدار ارتفاعه (3.50م) وشريط قياس وسبورة مثبتة على حائط عرضها (0.5م) وطولها (1.50م) ترسم عليها خطوط باللون الأبيض وتكون المسافة بين خط وآخر (2 سم)، كذلك يستخدم قطع من الطباشير وقطع من القماش لمسح السبورة بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر، يمكن أيضاً استخدام السبورة بحيث تثبت على الحائط وتكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص177.

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، مصدر سبق ذكره، ص166.

(1.50م)، كما يمكن أن تكون السبورة متحركة وتثبت حسب طول المختبر مع الذراع وبعد ذلك يتم قفز المختبر .

طريقة أداء الاختبار: يمسك المختبر قطعة من الطباشير ويقف مواجهاً السبورة ثم يقوم المختبر بمد ذراعه الماسكة لقطعة الطباشير للأعلى بكامل امتدادها لعمل علامة على السبورة ثم يسجل الرقم بعدئذ يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل مع ثني الركبتين بعدها يقوم بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على السبورة في أعلى نقطة يصل إليها.

شروط الاختبار:

- 1- الوثب للأعلى يكون بواسطة القدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة.
 - 2- يجب أخذ القياسات لأقرب سم واحد.
 - 3- لكل مختبر محاولتا تسجيل أفضلهما.
 - 4- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد.
 - 5- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المؤدي للحركة عن مستوى الكتف الآخر.
- التسجيل:** يتم التسجيل بعدد السنتمترات التي توصل إليها المختبر من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى، حيث تعد العلامة (المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار القدرة العضلية للرجلين).



شكل رقم (2)
أختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت

3-4-3 الاختبار الثالث : التصويب من الففز عالياً⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بالوثب عالياً .

الأدوات: كرات يد عدد (8) ، مربعات عدد (4) قياس ابعادها (60سم × 60سم) تعلق في زوايا المرمى الاربعة.

طريقة الأداء: يتم التصويب على بعد (9) متر من خط المرمى كما تحدد الزوايا العليا والسفلى للمرمى بمربعات طول ضلع كل منهم (60 × 60) سم يقوم المختبر بمسك الكرة والوقوف على نقطة البداية وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بأخذ خطوات الاقتراب والتصويب بالوثب عالياً عدد (2) كرة على كل مربع من عند الارتقاء.

شروط الاختبار :

- يجب ان لا تزيد خطوات الاقتراب عن (3) خطوات .
- ان يكون التصويب بالففز عالياً .
- الا يلمس قدم المختبر خط الارتقاء (خط ال9م).
- مراعاة الشروط القانونية لخطوات الاقتراب .
- أي مخالفة للشروط السابقة تلغى التصويبة .

طريقة التسجيل :

- تعتبر الكرة هدفاً اذا مرت بكامل محيطها داخل المربع المحدد للتصويب او اذا ارتطمت بأحد أضلاعه .
- يسجل عدد الأهداف التي يحرزها كل مختبر .
- لكل تصويبة صحيحة (1) درجة .
- الدرجة الكلية للاختبار (8) درجات .

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية للاختبارات التي استخدمها في بحثه والتي تعد بمثابة دراسة أولية قبل قيامه ببحثه وذلك للتأكد من عدة نقاط ومعلومات هي ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 7 / 1 / 2017 على مجموعة من اللاعبين الشباب بلغ عددهم (3 لاعبين) هم من غير عينة البحث، ويهدف الباحث من هذه التجربة إلى ما يأتي:

¹ - نصر خالد عبد الرزاق : الموديلات التعليمية واثرها على نواتج التعلم في كرة اليد ، دار الوقاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2017 ،ص258.

- 1- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.
- 2- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- 3- معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الاختبارات وكيفية تنفيذها وكذلك كيفية تسجيل نتائج الاختبارات.
- 4- التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم واستجابتهم لها.
- 5- معرفة ما يواجهه الباحث وفريق العمل من معوقات وسلبات في أثناء تنفيذ الاختبارات.
- 6- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

3-6 إجراءات البحث

3-6-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة لعينة البحث يومين 9-10/1/2017 وفي تمام الساعة الرابعة مساءً في قاعة نادي النصر الرياضي، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد^(*) من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث.

3-6-1-1 تكافؤ مجموعتي البحث

للتعرف على مدى تكافؤ مجموعتين البحث التجريبتين في جميع متغيرات البحث التابعة (اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد) تم المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين باستخدام اختبار (t.test) للمجموعات المستقلة متساوية العدد .

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في قياسات البحث

الدلالة	قيمة (ت)		الثابت			المتحرك			الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ن	ع	س	ن	ع	س	
غير معنوي	2.10	0,22	10	1,31	9,81	10	1,01	9,93	دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة
غير معنوي	2.10	0,32	10	4,99	40,4	10	4,03	39,7	الوثب العمودي من الثبات
غير معنوي	2,10	0,22	10	0,94	3,7	10	0,96	3,6	التصويب من القفز عاليا

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

(*) م.م جاسم نافع حمادي : كلية المعارف الجامعة، ماجستير، تدريسي.

م.م ياسر محمد حمود: كلية المعارف الجامعة، ماجستير، تدريسي.

لؤي مشعان : كلية المعارف الجامعة، ماجستير، مدرب العاب.

في نتائج الجدول في أعلاه نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية والمهارية لكلا المجموعتين هي أقل من القيمة الجدولية (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وهذا يعني ان الفروق عشوائية (غير معنوية) بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على أن أفراد هاتين المجموعتين متكافئتان في هذه الاختبارات قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي.

2-6-2 البرنامج التدريبي

قام الباحث بإعداد برنامجين تدريبيين أحدهما لتدريب القوة العضلية الثابتة والآخر للقوة العضلية المتحركة مراعيًا فيه الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني للاعبين معتمداً على ما توفر من مصادر علمية وبالاستعانة بأراء عدد من الخبراء والمختصين^(*) في مجال علم التدريب الرياضي ومجال لعبة كرة اليد في تقويم البرنامجين التدريبيين لكي يكون بمستوى علمي يتناسب مع المستوى العمري والظروف المختلفة للعبة وكذلك الإمكانيات المتوافرة من أدوات وفترة تدريب مناسبة للوصول بالعبة إلى أعلى مستوى، تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي ضمن الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيس والتي تعطى من قبل مدرب الفريق وذلك ابتداءً من يوم السبت الموافق 2017/1/11 ولغاية 2017/3/11 بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (السبت والاثنين والاربعاء) ضمن مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة المنافسات ولمدة (8) اسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية، فقد تضمن البرنامج التدريبي ما يأتي:

- 1- تمارين لتنمية القوة العضلية الخاصة والمهمة للاعب كرة اليد وتمارين تقنية لمهارة التصويب من القفز عالياً وبأسلوبين تدريبيين أحدهما التدريب العضلي الثابت والآخر التدريب العضلي المتحرك.
- 2- فترة البرنامج التدريبي لكل أسلوب هي (8) ثمانية أسابيع، حيث تضمن البرنامج (24) أربعة وعشرون وحدة تدريبية لكل أسلوب.
- 3- نفذت هذه الوحدات التدريبية من قبل المجموعتين التجريبتين بواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لكل أسلوب أيام (السبت والاثنين والاربعاء) وذلك في قاعة لتدريبات الانتقال، وفي ملعب كرة اليد، أما زمن الوحدة التدريبية فكان بمعدل (90) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

* أ.د. جمعة محمد عوض: أستاذ مادة فسلجة التدريب الرياضي / جامعة الانبار.

أ.د. موفق اسعد محمود : أستاذ مادة التدريب الرياضي / جامعة الانبار.

أ.م.د. نصر خالد الكيلاني : أستاذ مادة تعلم كرة اليد / جامعة الانبار.

4- أعطت الوحدات التدريبية في جزء من القسم الرئيسي للوحدة تضمنت تفاصيل تقنية وتكتيكية وتدريبية على مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد فضلاً عن تدريبات القوة العضلية.

5- بما أن كرة اليد يكون فيها الأداء متنوعاً بين أداء بشدة قصوية وأداء بشدة شبه قصوية على طول فترات أداء الشوط لذا تم تنفيذ مفردات المنهجين التدريبيين الخاصة بتطوير القوة العضلية بالأسلوبين الثابت والمتحرك على هذا النوع من الأداء.

6- نفذت وحدات البرنامج التدريبي بالطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكرارية.

7- قام الباحث بتحديد الشدة والحجم والراحة لكل وحدة تدريبية في الاسبوع ولكل أسلوب عن طريق الأداء القصوي لكل تمرين مع مراعاة عند الزيادة في الشدة ان يقل الحجم وتزداد الراحة في الاسبوع الاخرى وهو مبدأ تدريبي صحيح.

8- وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة فقد كان (1:3) لضمان حصول حالة التكيف للاعبين .

جدول رقم (3)

يظهر تفاصيل الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي وأوقاتها بالدقائق ونسبتها المنوية ولكل أسلوب تدريبي

النسبة المنوية %	الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الاسبوع (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	تفاصيل التدريب
4.17 8.33	120 د 240 د	15 د 30 د	5 د 10 د	1. القسم الإعدادي أ) الجزء النظري ب) الجزء التحضيري
33.33 50	960 د 1440 د	120 د 180 د	30 د 60 د	2. القسم الرئيسي أ) الاداء الفني والخططي ب) تدريبات القوة العضلية (اعداد بدني)
4.17	120 د	15 د	5 د	3. القسم الختامي تمارين ارتقاء
100	2880 د	360 د	110 د	المجموع

الجدول (4)

شدد الوحدات التدريبية اليومية والشدة الاسبوعية والشهرية للتمرينات الخاصة للتسارع

الأشهر	شدة الأشهر	الأسابيع	شدة الوحدات التدريبية		
			متوسط شدة الاسبوع	الأولى	الثانية
الشهر الأول	%84,74	الأول	%82.33	%81	%82
		الثاني	%85.33	%85	%83
		الثالث	%87	%87	%85
		الرابع	%84.33	%84	%82
الشهر الثاني	%89.91	الخامس	%89	%86	%90
		السادس	%91.33	%92	%88
		السابع	%92.33	%94	%87
		الثامن	%87	%87	%85

ملاحظة: معدل شدة التمرينات الخاصة للتسارع بلغ (88,60).

3-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث

أجرى الباحث الاختبارات البدنية والمهارية البعدية لعينة البحث بعد أن انتهى من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في يومي 12-13 / 3 / 2017 وقد استغرقت الاختبارات يومين (يوماً واحداً لكل مجموعة) وبالوقت نفسه والطريقة والظروف التي أجرى فيها الاختبارات القبليّة.

3-7 الوسائل الإحصائية : (1)

1-النسبة المئوية

2-الوسط الحسابي

3-الانحراف المعياري

4-معامل الالتواء

5-اختبار (ت) للعينات المرتبطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 اختبار دفع الكرة الطبية (3كغم) باليد الواحد للمجموعتين.

جدول رقم (4)

يوضح قيم (ت) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار دفع الكرة الطبية (3كغم) باليد الواحدة لكلا المجموعتين.

الدلالة	قيمة (ت)		البعدي				القبلي			وحدة القياس	المجموعة
	جدولية	محسوبة	ع ف	س ف	ن	ع	س	ن	ع		
الثابت	2.28	7,52	0,19	1,43	10	1.3	11.24	10	1.31	9.81	متر
المتحرك	2.28	5,83	0,58	1,05	10	0.899	10.98	10	1.01	9.93	متر

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9).

في نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة لكلا المجموعتين، كانت قيمة (ت) المحسوبة لمجموعة الأسلوب الثابت (7,52) وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعة الأسلوب المتحرك (5,83) وكلا القيمتين هما أكبر من القيمة الجدولية (2.28) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية، حيث يلاحظ ارتفاع قيم الوسط الحسابي لكليهما في الاختبارات، مع ملاحظة ارتفاع قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التي تدرت بالأسلوب الثابت. أكبر من المجموعة التي تدرت بالأسلوب المتحرك، ويرى الباحث ان التدريبات الخاصة بتطوير القوة للمجاميع العضلية العاملة في الأداء وبالأسلوب الثابت يكون أكثر تأثيراً من الأسلوب المتحرك، وبهذا فان التدريب بالأسلوب الثابت قد حقق فروقاً معنوية أكبر من

1- أحمد يوسف عودة وخبيل الخليبي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.

الأسلوب المتحرك وذلك لأن الأسلوب الثابت يؤدي إلى تطوير القوة في العضلات العاملة وبزاوية العمل المناسبة مما يعطي ذلك قيمة أكبر من القوة المبذولة بهذه الزاوية، وهذا لا يعني ان الأسلوب المتحرك لا يعطي دلالة على تطوير المجاميع العضلية، إلا ان الأسلوب المتحرك قد يكون تأثيره أكبر عند تكرار الرمي (كقوة مميزة بالسرعة) والتي قد يحتاجها لاعب كرة اليد. وكلمة (ايزومتر) تعني (نفس طول العضلة). أو بعبارة أخرى العضلة التي تتقبض بشكل ثابت هي العضلة التي تنتج القوة العضلية بدون حدوث تغير في الطول الظاهري للعضلة، والسبب في ذلك ان المقاومة الخارجية التي تواجهها العضلة أكبر من القوة التي تنتجها العضلة⁽¹⁾. ويرى الباحث عند التدريب بالأسلوب الثابت فان العضلة تنتج القوة بشكل مستمر خلال التمرين ، على العكس من التدريب بالأسلوب المتحرك فيكون انتاج القوة من العضلة بشكل غير ثابت أي تحدث راحة للعضلة خلال التمرين .

4-1-2 اختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين.

جدول رقم (5)

يوضح قيم (ت) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الوثب العمودي من الثبات لكلا المجموعتين

المجموعة	وحدة القياس	القبلي			البعدية			قيمة(ت) المحسوبة		الدلالة	
		س	ع	ن	س	ع	ن	ع	ف		
الثابت	سم	40,4	4,99	10	53,8	3,11	10	13,673	3,11	13,4	دال
المتحرك	سم	39,7	4,03	10	47,53	2,59	10	9,71	2,42	7,38	دال

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

في نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار القفز العمودي من الثبات لكلا المجموعتين كانت بقيمة (13,673) لمجموعة الأسلوب الثابت وبقيمة (9.071) لمجموعة الأسلوب المتحرك وكلا القيمتين هما أكبر من القيمة الجدولية (2.28) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق في نتائج هذا الاختبار لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية مع أفضلية في هذه الفروق للمجموعة التي استخدمت الأسلوب الثابت، حيث ان هذا الاختبار يعطي دلالة على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وان التدريب بالأسلوب الثابت قد أعطى فائدة في التأثير في تطوير العضلات العاملة في هذا الاختبار وبزاوية الصحيحة لعمل هذه المجاميع، حيث ان أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات يعد أحد أهم الاختبارات التي تستخدم لتقييم القوة الانفجارية للعضلات العاملة في التهديف بكرة اليد. ويرى الباحث ان تحقيق قيم جديدة لمجموعة التدريب بالأسلوب الثابت يعني ان التمارين المستخدمة لتطوير القوة بهذا الأسلوب تكون أكثر تأثيراً في تطوير هذه القوة وبما يتناسب والمسار الحركي للأداء فضلاً عن عدم التقليل من أهمية الأسلوب المتحرك والذي حقق هو الآخر تطوراً في مستوى القوة العضلية للعضلات العاملة في الأداء

(1) محمد محمود عبد الدايم وآخرون، برامج تدريب الاعداد البدني وتدريب الأثقال: القاهرة، دار الكتب المصرية، 1993، ص47.

لهذا الاختبار والتي تدل على تطور كفاءة أفراد المجموعة التي تدرت بهذا الأسلوب عند تكرار الأداء لأكثر من.

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها .

جدول رقم (6)

يوضح قيم (ت) بين الاختبارات القبالية والبعدية لمهارة التصويب من القفز عالياً لكلا المجموعتين.

المجموعة	القبلي			البعدي			قيمة(ت)		الدلالة
	س	ع	ن	س	ع	ن	المحسوبة	ع ف	
الثابت	3,7	0,94	10	6,1	0,73	10	8	0,96	2,4
المتحرك	3,6	0,96	10	4,9	0,87	10	6,19	0,67	1,3

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9).

في نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لاختبار مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لكلا المجموعتين. فكانت قيمة (ت) المحسوبة لمجموعة الأسلوب الثابت (8) وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعة الأسلوب المتحرك (6.19) وكلا القيمتين هما أكبر من القيمة الجدولية (2.28) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لكلا المجموعتين في اختبار التصويب من القفز عالياً بكرة اليد . ولصالح الاختبار البعدي مع أفضلية في الفروق لصالح المجموعة التي تدرت بالأسلوب الثابت، وهذه النتائج جاءت متوافقة مع النتائج السابقة الخاصة باختبار الوثب العمودي من الثابت ودفع الكرة الطبية باليد الواحدة والتي جاءت أيضاً لصالح الاختبارات البعدية لمجموعة التدريب بالأسلوب الثابت وفضلاً عن ذلك فقد أظهر أسلوب التدريب المتحرك أيضاً فاعلية في تطوير أداء المهارة في هذا الاختبار مما دل ذلك أيضاً على فاعلية هذا الأسلوب في تطوير الأداء المهاري، والانقباض العضلي المتحرك هو من أنواع الانقباضات العضلية الشائعة الاستخدام " على الرغم من أن كلا الانقباضين العضليين الثابت والمتحرك يصنفان ضمن الانقباضات المركزية والتي تشمل التقصير في طول العضلة إلا انهما غير متشابهين، حيث تنتج القوة القصوى خلال المدى الكامل للحركة في أثناء الانقباض العضلي الثابت وليس في أثناء الانقباض المتحرك"⁽¹⁾.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين.

جدول (7)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والدلالة للمجموعتين التجريبتين والضابطة للاختبارات البعدية لمتغيرات الدم البايوكيميائية

المتغيرات	وحدة القياس	الأسلوب الثابت		الأسلوب المتحرك		قيمة (T)	الدلالة
		س	ع	س	ع		
دفع الكرة الطبية (3كغم)	متر	11,24	1,3	10,98	0,89	0,5	غير معنوي
القفز العامودي من الثبات	سم	53,8	3,11	47,53	2,59	3,46	معنوي
التصويب من القفز عالياً	درجة	6,1	0,73	4,9	0,87	3,24	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,10) عند درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05)

في نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية (3كغم) باليد الواحدة كانت (0.5) وهي أقل من القيمة الجدولية

(1) محمد محمود عبد الدايم وآخرون، مصدر سبق ذكره، ص48-49.

(2.10)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأسلوبين التدريبيين الثابت والمتحرك وان كلا الأسلوبين عملا على تطوير القوة العضلية لعضلات الذراعين، حيث أن أي مقاومة تواجهها العضلة سواء بالعمل الثابت أو المتحرك فان العضلة تتقبض وتنتج قوة وكون هذه القوة في أقصى معدلاتها "وانه على الرغم من أن كلا الانقباضين العضليين الثابت والمتحرك يصنفان ضمن الانقباضات المركزية والتي تشمل التقصير في طول العضلة إلا انهما غير متشابهين، حيث تنتج القوة القصوى خلال المدى الكامل للحركة في أثناء الانقباض العضلي الثابت وليس في أثناء الانقباض المتحرك"⁽¹⁾.

في نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ايضاً ان قيمة (ت) المحسوبة بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث التجريبتين في اختبار الوثب العمودي من الثبات كانت (3.46) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.10)، وهذا يدل على ان الفروق بين الأوساط الحسابية دالة احصائياً، وان هناك تطوراً حدث في القوة العضلية لعضلات الرجلين العاملة وان الأسلوب الثابت قد عمل على تطوير هذه القوة لعضلات الرجلين. يرى الباحث ان الهدف من كلا الأسلوبين هو تكيف للعضلة فيما بعد وتعاون العضلات العاملة في الحركة المطلوبة للوصول إلى الهدف الأساسي في الأداء لتحقيق أفضل أداء أو انقباضية عضلية بأقل جهد وفي الوقت المناسب، وهذا ما ظهر في نتائج الوثب العمودي من الثبات للمجموعة التي تدرت بالانقباض الثابت، حيث كانت الفروق لصالح هذه المجموعة.

ومن خلال ماتم عرضه من نتائج في الجداول أعلاه تبين وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة ولصالح الأسلوب الثابت في اختباري دقة مهارة الصويب من القفز عالياً، ويعزو الباحث أن سبب هذه الفروق يعود الى استخدام التمرينات المتنوعة البدنية والمهارية والتي أعطت القوة الكافية لعضلات الرجلين والذراعين مما مكنت اللاعبين على القفز عالياً فوق المدافعين وتصويب الكرة نحو الهدف بشكل افضل وبقوة اكبر وبدقة عالية. وكذلك فان الطرق التدريبية المستخدمة كان لها الدور البارز في عملية التطور، ويؤكد (حمودي، 2008) الا "ان مهارة التصويب من القفز بالرغم من صعوبة تنفيذها في ناحية الأداء الفني الذي يعود الى وجوب اتحاد القفز مع حركة الرمي للتصويب من فوق مستوى الكتف في الهواء الا انها توفر فرصة للاعب على التهذيف من فوق جدار الدفاع وتزداد أهمية بناء القوة الدافعة في هذه الرمية اكثر لانه على اللاعب ان يحصل على القوة ليس فقط للتصويب بل للقفز أيضاً"⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

(1) محمد محمود عيد الدائم وآخرون، مصدر سبق ذكره، ص 48-49.

(2) حمودي، عبد الوهاب غازي: كرة اليد ما لها وما عليها - المبادئ التعليمية والتدريبية، ط1، مطبعة العمران، بغداد، 2008، ص 114.

1- أن البرنامج التدريبي بالأسلوبين الثابت والمتحرك المعد من قبل الباحث قد أدى الى تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين لكلا المجموعتين مع أفضلية في قيم الأوساط الحسابية للأسلوب الثابت.

2- أن البرنامج التدريبي بالأسلوبين الثابت والمتحرك المعد من قبل الباحث قد أدى الى تطوير مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد مع أفضلية في قيم الأوساط الحسابية للأسلوب الثابت.

4-2 التوصيات

1- من الضروري التأكيد على تدريبات القوة العضلية وبالأسلوب الثابت للاعبين كرة اليد.

3- استخدام أساليب تدريبية أخرى لتنمية القوة العضلية على لاعبي كرة اليد.

4- إجراء بحوث مشابهة أخرى لألعاب فرقية أخرى.

5- تعميم البرنامج التدريبي على الأندية الرياضية للاستفادة منه في أعداد اللاعبين الشباب بكرة اليد.

المصادر

- الخياط ، ضياء قاسم الحيايلى، نوفل محمد: كرة اليد، مطبعة جامعة الموصل، 2001، ص44.
- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص237.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص177.
- نصر خالد عبد الرزاق : الموديلات التعليمية واثرها على نواتج التعلم في كرة اليد ، دار الوقاء لدنيا للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2017 ، ص258.
- أحمد يوسف عودة وخليل الخليلى، الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- محمد محمود عبد الدايم وآخرون، برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الأثقال: القاهرة، دار الكتب المصرية، 1993، ص47.
- محمد محمود عبد الدايم وآخرون، برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الأثقال: القاهرة، دار الكتب المصرية، 1993، ص146.
- حمودي، عبد الوهاب غازي: كرة اليد ما لها وما عليها - المبادئ التعليمية والتدريبية ، ط1، مطبعة العمران، بغداد، 2008، ص114.

تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) في تطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة

م.م محمد رافد مهدي

م.د فؤاد عبد اللطيف غيدان

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة رئاسة جامعة ديالى - قسم النشاطات الطلابية

mrafid7@gmail.com

Fouadghaidin12@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة ، Rebound Net ، مهارة الضرب الساحق القطري ، كرة الطائرة

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) لتطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته مشكلة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي هبهب الرياضي والبالغ عددهم (8) لاعبين مقسمين على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة .

وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية والاختبارات تم استخدام برنامج (Spss) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج ومناقشتها .

وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات أذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي لدقة مهارة الضرب الساحق القطري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

اضافة الى الدور الإيجابي الكبير التي حققتها التمارين الخاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة .

وقد اوصى الباحثون الى ضرورة استخدام التمارينات الخاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) المستخدمة قيد البحث اثناء الوحدات التدريبية لمهارة الضرب الساحق من قبل كافة المدربين لما لها من دور كبير وسريع في تطوير دقة المهارة .

وايضا ضرورة استخدام الوسائل التدريبية والاجهزة الحديثة ومواكبه التطور للارتقاء بالعملية التدريبية والوصول الى مستوى الإنجاز .

The impact of Rebound Net exercises in developing the accuracy of the performance of the country's volleyball team

Abstract

The aim of the research is to prepare special exercises using Rebound Net to improve the accuracy of the performance of the volleyball team.

The researchers used the experimental approach to the problem of research. The research sample was chosen by the deliberate method, namely, the players of the club, which are (8) players divided into two equal groups experimental and control.

After the main experiment and tests were completed, the (Spss) program was used for statistical data processors to reach the results, after which the results were presented and discussed.

The results of the study showed that there were significant differences between the post-test for the accuracy of the crushing skill of the country between the control and experimental groups and for the benefit of the experimental group. In addition to the significant positive role achieved by the exercises using the (Rebound Net) in the development of the accuracy of the skill of beating the landslide volleyball.

The researchers recommended that Rebound Net exercises used in the training modules should be used for the skill of overwhelming beating by all coaches because of their large role and rapid development of skill accuracy.

And also the need to use the training tools and modern equipment and the corresponding development to upgrade the training process and reach the level of achievement.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور السريع الذي تحقق في المستويات الرياضية العالية في جميع الألعاب الرياضية لم يكن صدفة ، وإنما جاء نتيجة التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي ، وتكامل إعداد الرياضيين إعداداً جيداً في جميع النواحي المهارية والبدنية والنفسية والخطية .

وان لعبة كرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متنوعة ينبغي على اللاعبين التدريب عليها وإتقانها بشكل عالي من خلال إعداد البرامج التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير وتحقيق أفضل النتائج لهم . وفي تدريب الكرة الطائرة هناك وسائل عديدة منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات (المقاعد السويدية والصناديق الخشبية والشبكات الارتدادية وتدرجات الأثقال وغيرها من الوسائل) .

و يلعب الأداء المهارى الجيد دوراً كبيراً في تحقيق ايجابية لصالح الفريق إذ تغلب آلية المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك فريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية

بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة .

وتعد مهارة الضرب الساحق واحدة من اهم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة اذ تعد مفتاح الفوز للفريق في المباريات و هنا تكمن اهمية البحث .

1-2 مشكلة البحث :

عن طريق الملاحظة الذاتية وخبرة الباحثان لاحظوا وجود ضعف واخطاء متكررة في تنفيذ مهارة الضرب الساحق عند اغلب لاعبي العينة اضافة الى عدم استخدام الأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة في عملية التدريب من قبل المدربين لتحسين الاداء .

مما تقدم سعى الباحثان إلى اعداد تمارين خاصة مصحوبة بجهاز تدريبي حديث الى وهو جهاز (Rebound Net) لتطوير أداء مهارة الضرب الساحق القطري لأفراد العينة .

1-3 هدف البحث : يهدف البحث الى :

1- اعداد تمارينات خاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) لتطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة .

2. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) في تطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث :

1. ان للتمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي نادي ههب الرياضي .

المجال الزمني : المدة من 2018/ 7/7 ولغاية 2018/9/8 .

المجال المكاني : قاعة نادي ههب الرياضي .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولا الى النتائج .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي ههب الرياضي والبالغ عددهم (12) لاعب تم

اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية وبواقع (8) لاعبين تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين

ومتكافئتين ضابطة وتجريبية بصورة عشوائية عن طريق القرعة و تم اجراء التكافؤ لهما بناءً على درجات الاختبار القبلي للعينه تم استبعاد 4 لاعبين بسبب الإصابة .

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي لدقة مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة

المهارة	المجموعة الضابطة قبلي		المجموعة التجريبية قبلي		T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
دقة مهارة الضرب الساحق القطري	1.4	.5	1.8	.8	-0.8	.447	غير معنوي
مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (6)							

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة .

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

2-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث :

(ملعب كرة طائرة ، كرات عدد (10) ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص ، قرطاسية) .

2-3-3 الأجهزة المستخدمة :

- جاز (Rebound Net) .

2-4 اختبار البحث :

- اختبار مهارة الضرب الساحق القطري : (محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، 1997،247)

الغرض من الاختبار :

قياس دقة الضرب الساحق القطري

الأدوات :

خمس كرات طائرة ، يقسم الملعب بحيث يقسم الملعب إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث

الداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (3 م) .

مواصفات الاختبار:

بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق القطري نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة .

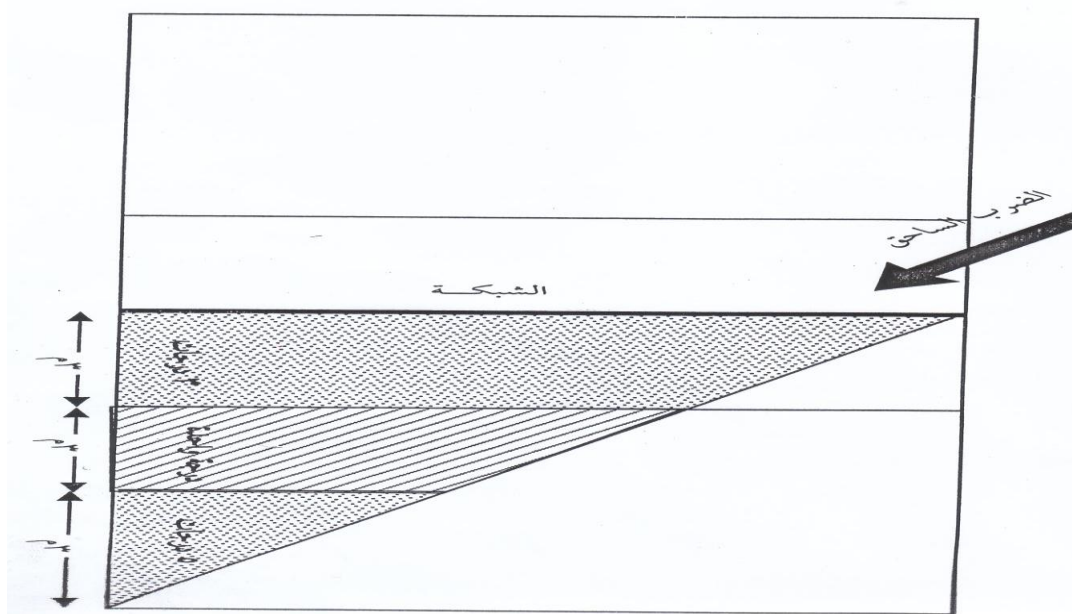
الشروط :

1 - لكل مختبر خمس محاولات .

- 2 - يلزم أن يكون الإعداد جيد في كل محاولة .
- 3 - تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة كما يلي .
 - ا . في المنطقة الأولى {3} درجات.
 - ب . في المنطقة الثانية {1} درجة .
 - ج . في المنطقة الثالثة {5} درجات .
 - د . خارج هذه المناطق يحصل المختبر على {0} .

التسجيل :

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس أي أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25) درجة .



2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2018/7/6 في تمام الساعة الثالثة ظهرا على لاعبان من نادي ديالى الرياضي وعلى قاعة نادي هبهب الرياضي وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثان اثناء اقامت الاختبار في التجربة الرئيسية على عينه البحث ومعرفة كفاءة فريق العمل المساعد ومعرفتهم لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث إضافة الى معرفة مدى ملائمة التمارين والاختبار لعينة البحث .

2-6 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة على عينه البحث وذلك في الساعة الرابعة عصراً من يوم السبت الموافق 2018/7/7 وقد راعى الباحثان قدر الإمكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من أجل بقائها نفسها في الاختبارات البعدية .

2-7 التجربة الرئيسية :

تضمنت التجربة الرئيسية تنفيذ مفردات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية اعتباراً من يوم الأحد الموافق 2018/7/8 باستخدام التمارين المعدة وجهاز (Rebound Net) وبإشراف الباحثان أما المجموعة الضابطة فتطبق نفس منهجها السابق دون أي تدخل بالمنهج ، وقد بلغت عدد الوحدات التدريبية لمجمل مدة البحث (24) وحدة تدريبية ثلاث أيام في الأسبوع (الاحد ، الثلاثاء، الخميس) وبمعدل (90) دقيقة للوحدة الواحدة .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وذلك في الساعة الرابعة عصراً من يوم السبت الموافق 2018/9/8 ، وحرص الباحثان على تهيئة الظروف المشابهة نفسها لظروف الاختبارات القبليّة ومن النواحي كافة الزمانية والمكانية وفريق العمل المساعد من أجل التعرف على مدى التحسن الذي حصل على المهارة قيد الدراسة من قبل المتغير المستقل حصراً .

2-9 الوسائل الإحصائية :

- وسط حساب
 - انحراف معياري
 - اختبار T لعينتين مترابطتين
 - اختبار T لعينتين مستقلتين .
- تم استخدام برنامج (Spss) لمعالجات البيانات احصائياً للوصول إلى النتائج .

3- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه T للاختبار القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة مهارة الضرب الساحق القطري

المهارة	المجموعة الضابطة قبلي		المجموعة الضابطة بعدي		T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة معنوي
	ع	س	ع	س			
دقة مهارة الضرب الساحق القطري	ع	س	ع	س	-4.8	.00	
	.5	1.4	.8	3.2			
مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (3)							

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته T للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة مهارة الضرب الساقط القطري

المهارة	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة التجريبية بعدي		T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
دقة مهارة الضرب الساقط القطري	1.4	.5	4.4	.5	-9.4	.00	معنوي
عند مستوى دلالة (0.05) درجة الحرية (3)							

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته T للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة مهارة الضرب الساقط القطري

المهارة	المجموعة الضابطة بعدي		المجموعة التجريبية بعدي		T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
دقة مهارة الضرب الساقط القطري	3.2	.8	4.4	.5	-2.68	.028	معنوي
عند مستوى دلالة (0.05) درجة الحرية (6)							

المناقشة :

من خلال جدول (1) وبعد ان اظهرت لنا نتائج الاختبار القبلي لاختبار دقة مهارة الضرب الساقط القطري وللمجموعتين تبين لنا ان افراد العينة متكافئين بأداء التهديد وهذا يعني ان المجموعتين سوف تبدأ بتطبيق المنهاج من نقطة شروع واحدة .

كما وأظهرت النتائج في جدول (2) إن نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ شهدت تحسنا بسيط في المهارة والسبب يعود الى التدريب التقليدي المتبع إضافة عدم وجود اجهزة وادوات حديثة تساعد في رفع المستوى المهارى للاعبين بشكر كبير .

اما جدول (4) و (5) فقد اظهرت نتائج الاختبار إن هناك فروق ذات دلالة احصائية واضحة بين اختبار المجموعة التجريبية القبلي والبعدي وبين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان هذا التفوق الحاصل الى الدور الكبير الذي قدمته التمارين الخاصة التي استخدمت خلال فترة البحث والتي اتسمت بالحدثة والتشويق وهذا ما أشار إليه (محمد جميل، 1993، 55) " إن استخدام التمرينات المشوقة في التدريب يعد عاملا مهما للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب " .

إضافة الى الجهاز الحديث المستخدم الى وهو جهاز (Rebound Net) والذي ساعدت وبشكل كبير على تحسين دقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبين المجموعة التجريبية ويؤكد (عبد الحميد شرف 1996) إلى " إن الأدوات والأجهزة هي من العناصر الرئيسة لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية " وقد أضاف للاعبين الدافعية والتعزيز .

الخاتمة : من خلال نتائج البحث توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي :

الاستنتاجات :

1. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي لدقة مهارة الضرب الساحق القطري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

2. ان للتمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) دور ايجابي في تطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة .

اما التوصيات فكانت :

1- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Rebound Net) المستخدمة قيد البحث اثناء الوحدات التدريبية لمهارة الضرب الساحق من قبل كافة المدربين لما لها من دور كبير وسريع في تطوير دقة أداء المهارة .

2- ضرورة استخدام الوسائل التدريبية والاجهزة الحديثة ومواكبه التطور للارتقاء بالعملية التدريبية والوصول الى مستوى الإنجاز .

المصادر العربية والاجنبية

➤ عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مصر ، مركز الكتاب للنشر، 1996 .

➤ محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجبل ، 1993 .

➤ محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997 .

➤ محمد علي القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .

ملحق (1)

نموذج لوحة تدريبية

طريقة التدريب / التكراري - الزمن 10 د - التكرار 3 مرات - الشدة - منخفضة - الراحة بين التمارين
1د

التمرين (1) :

الغرض: تكرار أداء مهارة الضرب الساحق

عدد اللاعبين: 4 لاعبين

الاحتياجات: 10 كرات جهاز Rebound Net

وصف الأداء:

يقف اللاعبون بهيئة قاطرة امام جهاز Rebound Net على بعد 5 أمتار ينفذ اللاعب الأول المهارة ويستمر بتكرار الأداء ل 10 مرات ثم يتم التناوب مع زميله وهكذا .

الغرض: ضرب الساحق القطري

عدد اللاعبين: 4 لاعبين

الاحتياجات: 10 كرات

وصف الأداء:

يقف المدرب بالقرب من الشبكة ناحية مركز (2) بينما يقف اللاعبون خلف خط الهجوم بهيئة قاطرة بالقرب من مركز (3)، بعدها يقوم المدرب برمي الكرة إلى الجهاز المستخدم وعند الارتداد ينفذ اللاعب الأول القفز على البقعة والذي يقوم بالضرب الساحق إلى مركز (6) .

التمرين (3) :

الغرض: ضرب هجومي

عدد اللاعبين: 4 لاعبين

الاحتياجات: 10 كرات

وصف الأداء:

يقف المدرب بالقرب من الشبكة ناحية مركز (2) بينما يقف اللاعبون خلف خط الهجوم بهيئة قاطرة بالقرب من مركز (1)، ينفذ اللاعب الأول القفز على البقعة بعدها يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعب مركز (1) والذي يقوم بالضرب الساحق إلى مركز (6) .

ملحق (2)

صورة توضيحية لجهاز Rebound Net

جهاز Rebound Net : هو عبارة عن شبكة ارتدادية بقياس (1.50 م طول و 2 م عرض) وتكون مثبتة على أعمدة قابلة للتغير من حيث الارتفاع والتدوير .



صورة توضيحية لجهاز Rebound Net

بناء مقياس سرعة التفكير الخططي للاعبين كرة القدم للصالات المتقدمين

أ.د عبد المنعم احمد جاسم الجنابي

عبيدة عامر علي الدوري

2018 م

1439 هـ

وهدفت هذه الدراسة إلى :

- بناء مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات في الدوري العراقي الممتاز .
- وضع مستويات ودرجات معيارية لمقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات في الدوري العراقي الممتاز .

وتمثلت إجراءات البحث بأستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث فيما تكوّن مجتمع البحث من لاعبي اندية الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للصالات المتقدمين للموسم الرياضي (2016 \ 2017) والبالغ عددهم (326) لاعبا يمثلون اندية (الشرطة ، الميناء ، نفط الوسط ، الخالدون ، غاز الجنوب ، ، نفط الجنوب ، مصافي الوسط ، الجنوب، غاز الشمال ، مصافي الجنوب ، امانة بغداد ، بلدية البصرة ، بلادي ، الجنسية ، شط العرب ، الشرقية ، ديالى ، الجيش ، الكوفة ، بلد ، الخالص) اما عينة البحث فقد اشتملت على (280) بعد استبعاد حراس المرمى من كل فريق والبالغ عددهم (46) حارسا وقسمت عينة البحث الى (عينة البناء) البالغة (140) لاعبا بنسبة 50% من عينة البحث الكلية (وعينة التطبيق) البالغة (140) لاعبا بنسبة 50% من عينة البحث الكلية ، اما وسائل جمع البيانات فقد استخدم الباحثان (الاستبانة ، المقابلة الشخصية ، الملاحظة العلمية (تحليل المباريات) ، المصادر والمراجع العلمية المختصة) وصولا لخطوات بناء مقياس سرعة التفكير الخططي للاعبين كرة القدم للصالات المتقدمين واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) للحصول على (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، المنوال ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (ت) لمعنوية الفروق للعينات غير المرتبطة ، الدرجة المعيارية (6 - سكما) .

وتوصل الباحثان الى :

- بناء مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- وضع المستويات والدرجات المعيارية لمقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .

وأوصى الباحثان بما يأتي :

- استخدام مقياس سرعة التفكير الخططي الذي تم بناؤه في قياس مستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- استخدام المستويات والدرجات المعيارية في معرفة مستوى سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- تقنين المقياس على المستويات الأخرى وعلى الإناث .
- اجراء دراسات اخرى على فئات عمرية وبالأخص على الناشئين لأستخدامها في الأنتقاء والتوجيه والتصنيف .

Constructing Attaacking Tactical Thinking Measurement For Futsal Players In Iraq Premier League

Obayda Amer Ali

Prof. Dr. Abdul Monam Ahmed

The aims of the study :

1. Constructing speed of tactical thinking measurement for advance futsal players.
2. Making levels and standards for speed of tactical thinking measurement for advance futsal players.

Procedures :

The researcher used the descriptive method. The subjects were (280) advance futsal players of the Iraqi league 2016 – 2017. Goalkeepers were excluded making a total of 140 player for measurement construction sample and 140 players as application sample. The data was collected using questioner, interview, etc and treated using SPSS.

Conclusions :

1. Constructing speed of tactical thinking measurement for advance futsal players.
2. making levels and standards for speed of tactical thinking in advance futsal.

Recommendations :

1. Using speed of tactical thinking measurement for measuring tactical thinking in advance futsal players.
2. Using the levels and standards in identifying speed of tactical thinking in advance futsal players.
3. Standardizing the measurement for other levels and for female players.
4. Making similar studies on other aged groups especial young players for selection, direction and classification.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التفكير باعتباره احد القدرات العقلية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم للصالات في اثناء ممارسة هذه اللعبة التي تتطلب كما ذكرنا سرعة ادراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والمتغيرة التي تحتاج غالبا الى الحسم وسرعة اتخاذ القرار على اعتبار أن لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب

ذات الطابع التنافسي والتي تحتاج الى استيعاب خطط اللعب وتشكيلاته في مواقف اللعب المختلفة وان تكون لدى اللاعب القدرة على تعديلها وتغييرها وفقا لما يمليه عليه تفكيره اثناء مواقف اللعب . كما ان " القدرة على التفكير تلعب دورا هاما واساسيا في محاولة تنفيذ خطط اللعب وتشكيلها وفق مقتضيات الموقف اللعبي وطبقا لظروف التغير والتعدد في مواقف اللعب حيث تبين ان لاعب كرة القدم الذي لا يمتلك القدرة على استخدام عمليات التفكير تحت ظروف التنافس والصراع لا يمكنه الوصول الى الانجاز الرياضي الرفيع " (1)

وفي اثناء الاداء يجب ان يقترن التفكير بالخطط ليكون مصطلح التفكير الخططي هو الذي يمكن اللاعب من ان يدرك مواقف اللعب وان يكون ملما بالجوانب الخططية ليتمكن من التفكير الصحيح الذي يعقبه بطبيعة الحال التصرف الصحيح في الوقت والمكان المناسبين .

وقد اشار (مجدي حسن يوسف عبد الرحمن ، 1997) الى أن من مكونات مفهوم التفكير الخططي هي سرعة التفكير الخططي اذ ان النشاط الفكري للاعب يجب ان يشمل سرعة اتخاذ القرار في مواقف اللعب بالحل الصحيح والسريع لحل الموقف الخططي . (2)

اذ ان اهم ما يجب ان يتوفر في التفكير الخططي في كرة القدم للصالات هو سرعة اتخاذ القرار المناسب الذي يتطلب استثارة كل القوى النفسية والبدنية والمهارية للوصول الى الاداء الامثل واتخاذ القرار الخططي السليم وكذلك يجب ان يتسم هذا التفكير بترتيب الحلول وحسب اهميتها وكذلك على اللاعب تهيئة اكبر عدد من الحلول المثمرة للموقف الخططي لضمان نجاح الاداء وتحقيق الهدف منه .

من هذا كله تتضح اهمية سرعة التفكير الخططي للاعب في كرة القدم للصالات من خلال توفير مقياس يعمل على الكشف عن مستوى سرعة التفكير الخططي الذي يتمتع به لاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين وتعريف اللاعبين على المواقف التي تصادفهم خلال اللعب وكيفية التفكير والتصرف لاتخاذ القرار الافضل للعب .

2-1 مشكلة البحث

ان العالم اليوم يواكب التطور المستمر في استخدام التمارين والوسائل الخاصة داخل الملعب التي تعمل او تساعد على أن يؤدي اللاعب الواجب الحركي مصحوبا بكفاءة بدنية عالية حتى نهاية اللعب وما يحتاج له من صفات بدنية تساعده على الاحتفاظ بادائه المهاري تحت ظروف تحمل التعب ومن خلال الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية لا بد للفريق من أن يمتلك قدرات اخرى يستطيع من خلالها التفوق على منافسه ، ولعل اهم هذه القدرات هي قدرة اللاعب على التفكير وحسن التصرف داخل الملعب ، ان المام لاعب كرة القدم للصالات بالجوانب الخططية التي تأتي من خلال التفكير الخططي السليم الذي يعقبه التصرف الخططي المناسب والتي تتجلى في سرعة التفكير لتقدير الموقف وان معرفة قدرات لاعبي كرة القدم للصالات ومستوياتهم التفكيرية الخططية تساعد المدربين كثيرا في تحديد مستوياتهم وان اللاعبين يتفاوتون في درجة امتلاكهم لهذه القدرات لذلك فإن التعرف على جانب سرعة التفكير الخططي جدير بالاهتمام والدراسة وتعد عملية التعرف عليه من العمليات المعقدة والتي تتطلب ايجاد وسائل تساعد على ذلك ومن الوسائل توفر مقياس لقياس سرعة التفكير الخططي يحتوي مواقف خططية والذي يمكن عن طريقها التعرف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم الخططية المتفاوتة ليتمكن من خلال هذا مساعدة المدربين والمختصين في بناء برامجهم التدريبية ، لذا فإن توفر هذه الاداة (المقياس) امر ضروري ، وعلى حد علم الباحث لا يوجد مقياس للتفكير الخططي للاعب في كرة القدم للصالات لذا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الاتي :

- هل بالإمكان قياس سرعة التفكير الخططي للاعب في كرة القدم للصالات المتقدمين من خلال بناء مقياس سرعة التفكير الخططي ؟

(1) محمد بسيوني وباسم فاضل ؛ الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994) ص 203
 (2) مجدي حسن يوسف عبد الرحمن ؛ تقويم القدرة على التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1997) ص 7

3-1 هدفا البحث :

- بناء مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- وضع مستويات ودرجات معيارية لمقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبو اندية الدوري العراقي الممتاز لكرة الصالات المتقدمين للموسم الرياضي 2016 / 2017 .

2-4-1 المجال الزمني : للمدة من 2017 / 3 / 15 ولغاية 2017 / 9 / 23 .

3-4-1 المجال المكاني : قاعات الاندية الرياضية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للصالات .

5-1 تحديد المصطلحات :

- التفكير الخططي : " احد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي من خلال ادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه " (1)
- ويعرفه الباحثان : هو عملية داخلية تعني قدرة اللاعب على حل المشاكل الخططية التي تواجهه في مواقف اللعب المختلفة في لعبة كرة القدم للصالات وتكوين مجموعة من الحلول الانية لحل هذه المشكلات .
- سرعة التفكير الخططي : قدرة اللاعب على اختيار حل صحيح للموقف الخططي في اقل زمن . (2)
- يعرفها الباحثان : احد العمليات العقلية التي تتمثل بسرعة اللاعب بأختيار الحلول للمواقف الخططية التي تواجهه اثناء اللعب بأسرع وقت ممكن .

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم سرعة التفكير الخططي الهجومي واهميتها في كرة الصالات

ان كرة الصالات هي لعبة قرارات سريعة نظرا لصغر حجم الملعب وسرعة اداء المهارات وغيرها من متطلبات هذه اللعبة التي تحتم على اللاعب ان يكون سريع التفكير مثلما هو مهاري وسريع الحركة .

اذ يوجد في كرة الصالات العديد من المواقف والحالات المتغيرة في اثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة المواقف ثم ادراك مواقف اللاعبين زملائه واللاعبين المنافسين فيفكر كيف يتحرك وينتهي الى استخلاص معين يترتب عليه تصرفه الخططي المناسب .

" والتفكير الخططي هو وسيلة اللاعب لأدراك وتنفيذ المواقف الخططية المختلفة خلال المباراة وتسدعي تلك المواقف للاعب سرعة التفكير واتخاذ القرارات السليمة والمناسبة والتصرف المناسب " (3)

ويرى الباحثان ان لعبة كرة الصالات من الالعاب التي تعتمد على مواجهة المنافس وتحتاج الى سرعة اتخاذ القرار والتصرف بما يخدم الفريق للوصول الى الهدف اذ يحتاج اللاعب الى نمط من التفكير خاص به يستطيع من خلاله تنفيذ متطلباته ويمثل التفكير الخططي الجانب الفاصل والمميز بين اللاعبين في توظيف قدراتهم وامكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية مما يحقق اقصى افادة ممكنة

(1) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998) ص

222

(2) مجدي حسن يوسف عبد الرحمن (1997) ؛ مصدر سبق ذكره : ص 9

(3) بن لكحل منصور ؛ تقويم مستوى التفكير الخططي في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ، العدد (4) ، 2005) ص 21

2-1-2 مفهوم خطط اللعب

كرة الصالات لعبة جماعية لذا كان من الأهمية استغلال قدرات اللاعبين من حيث المهارات الأساسية واللياقة البدنية وتوظيفها والتنسيق بينهما لخلق افضل خطط لعب جماعية ومما لاشك فيه ان تحركات اللاعبين في المباراة لا يبد ان تكون منسقة وان يفهم ويتوقع كل لاعب تحركات زميله وهناك خطط متعددة يؤديها الفريق الواحد تتم من خلال مجموعات لعب معينة في اماكن معينة من الملعب واعداد اللاعبين المشاركين في هذه الخطط يختلف باختلاف اسلوب تنفيذها وتعليمات المدرب والظروف المحيطة بموقف تنفيذها ، وبالرغم من ذلك ان الفريق يجب ان يلعب كله بخطة واحدة .⁽¹⁾

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعيناته**1-2-3 مجتمع البحث**

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية الدرجة الممتازة لكرة الصالات في الدوري العراقي للموسم الكروي 2016 / 2017 والبالغ عددهم (326) لاعبا موزعين على الاندية التالية (الشرطة ، الميناء ، نفط الوسط ، الخالدون ، غاز الجنوب ، نفط الجنوب ، مصافي الوسط ، الجنوب ، غاز الشمال ، مصافي الجنوب ، امانة بغداد ، بلدية البصرة ، بلادي ، الجنسية ، شط العرب ، الشرقية ، ديالى ، الجيش ، الكوفة ، بلد ، الخالص) والجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث .

الجدول (1)**تفاصيل مجتمع البحث**

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	الشرطة	16	12	بلدية البصرة	15
2	الميناء	16	13	بلادي	15
3	نفط الوسط	16	14	الجنسية	16
4	الخالدون	16	15	شط العرب	15
5	غاز الجنوب	16	16	الشرقية	14
6	نفط الجنوب	17	17	ديالى	14
7	مصافي الوسط	17	18	الجيش	15
8	الجنوب	16	19	الكوفة	16
9	غاز الشمال	17	20	بلد	14
10	مصافي الجنوب	16	21	الخالص	14
11	امانة بغداد	15			
	المجموع				326

2-2-3 عينات البحث

اشتملت عينة البحث على (280) لاعبا مثلوا نسبة (85,889 %) من مجتمع البحث الاصلي ، بعد استبعاد حراس المرمى من كل فريق والبالغ عددهم (46) حارسا للمرمى موزعين على اندية الدوري الممتاز لكرة القدم للصالات، اما فيما يخص تقسيم عينة البحث الى عينتي (البناء والتطبيق) اقد اعتمد الباحث خلال تقسيمها على نسبة 50% عينة بناء و50% عينة تطبيق ، ثم وزعت عينة البحث الاصلية الى العينات وكالاتي :

- عينة البناء

(¹) مفتي ابراهيم حماد (1998) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص96

- اشتملت عينة البناء على (140) لاعبا من لاعبي اندية دوري الدرجة الممتازة لكرة الصالات من اندية (، امانة بغداد ، بلدية البصرة ، بلادي ، الجنسية ، شط العرب ، الشرقية ، ديالى ، الجيش ، الكوفة ، بلد ، الخالص) ليمثلوا 50 % من عينة البحث الكلية وقد توزعت عينة البناء وفقا لما يأتي
- تم اختيار (9) لاعبين بطريقة عمدية من اندية (ديالى ، بلد ، الخالص) بواقع (3) لاعبين من كل نادي لأجراء التجربة الاستطلاعية .
 - تم اختيار (30) لاعبا بطريقة عمدية من اندية (ديالى ، بلد ، الخالص ، بلدية البصرة ، الجنسية ، شط العرب) ليكونوا عينة الثبات .
 - تم اختيار (100) لاعبا ليكونوا عينة التحليل الاحصائي للمواقف .
 - وتم استبعاد لاعب واحد لعدم التزامه .
- والجدول (2) يبين تفاصيل عينة البناء

جدول (2)

اسماء الاندية وعدد لاعبي عينة البناء والتجربة الاستطلاعية والثبات والمستبعدون والنسبة المئوية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين الكلي	تجربة استطلاعية	تحليل احصائي	عينة الثبات	المستبعدون
1	امانة بغداد	13	-	13	-	-
2	بلدية البصرة	13	-	12	1	-
3	بلادي	13	-	13	-	-
4	الجنسية	14	-	13	1	-
5	شط العرب	13	-	12	1	-
6	الشرقية	12	-	12	-	-
7	ديالى	12	3	-	9	-
8	الجيش	13	-	12	-	-
9	الكوفة	13	-	13	-	-
10	بلد	12	3	-	9	-
11	الخالص	12	3	-	9	-
	المجموع	140	9	100	30	1
	النسبة المئوية	%100	%6,42	%71,42	%21,428	%0,714

- عينة التطبيق

- اشتملت عينة التطبيق على (140) لاعبا يمثلون اندية (الشرطة ، الميناء ، نفط الوسط ، الخالدون ، غاز الجنوب ، نفط الجنوب ، مصافي الوسط ، الجنوب ، غاز الشمال ، مصافي الجنوب) وبنسبة 50 % من العينة الكلية للبحث لغرض تطبيق المقياس بصورته النهائية واستخراج المعايير والجدول (3) يبين تفاصيل عينة التطبيق .

جدول (3)

تفاصيل عينة التطبيق

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	الشرطة	14	6	نفط الجنوب	14
2	الميناء	14	7	مصافي الوسط	15
3	نفط الوسط	13	8	الجنوب	14
4	الخالدون	14	9	غاز الشمال	14

5	غاز الجنوب	14	10	مصافي الجنوب	14
		المجموع		140	

3-3 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثان الاستبيان ، المقابلة الشخصية ، الملاحظة العلمية (تحليل المباريات) ، والمصادر والمراجع العلمية المختصة

3-3-1 اجراءات بناء مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي.

لغرض التوصل الى اهداف البحث قام الباحثان ببناء هذا المقياس لكي يتلائم مع طبيعة البحث واهدافه ويشير (محمد خير الدين الطائي ، 2016) نقلا عن (Allen & Yen 1979) الى ان عملية بناء أي مقياس تمر بعدة مراحل رئيسية وهي : (1)

- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المجالات (المحاور) التي تغطي فقراته .
 - صياغة المواقف لكل مجال .
 - تطبيق الفقرات (المواقف) على عينة ممثلة لمجتمع البحث .
 - اجراء التحليل الاحصائي للمواقف .
- ويتبع هذه الخطوات خطوة اساسية وهي :

- وضع الدرجات والمستويات المعيارية للمقياس .

3-3-1-1 تحديد مجالات المقياس

من خلال مراجعة البحوث والاطر النظرية والاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والمشابهة تم تكوين مفهوم حول سرعة التفكير الخططي .

3-3-1-2 اعداد الصيغة الأولية للمقياس

تطلب اعداد الصيغة الأولية للمقياس عدة اجراءات بدأت بتهيئة واعداد المواقف الخططية وذلك من خلال تحليل مجموعة من مباريات كأس العالم لكرة القدم للصالات الاخيرة المقامة في كولومبيا (عام 2016) للحصول على بعض المواقف الخططية ، اذ قام الباحثان بالتشاور مع عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية وقاما بوضع مجموعة من المواقف بناءا على ذلك التحليل وهذا ما سيتم ذكره لاحقا .

3-3-1-3 تحديد اسلوب اعداد (صياغة) المواقف الخططية

اعتمد الباحثان في اعداد المواقف الخططية وصياغتها طريقة الاختيار من متعدد اذ يعطى للمختبر موقف خططي ويطلب منه تحديد اجابته من بين عدة بدائل (حلول) لها اوزان (درجات) مختلفة وهنا تكون البدائل جميعها صحيحة ولكنها تتفاوت فيما بينها من حيث درجة صحتها حيث يختار اللاعب الحل الافضل في اسرع وقت .

3-3-1-4 اعداد المواقف الخططية للمقياس بصورته الاولية

(1) محمد خير الدين صالح الطائي ؛ اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي على الاستجابات الانفعالية السلبية ومخاوف الحضور الذاتي لدى لاعبي الاحتياط في كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016) ص78

بعد تحليل مباريات كأس العالم الأخيرة المقامة في كولومبيا عام (2016) وحصر العديد من المواقف الخطئية مع تسجيل الحل الفعلي الذي قام فيه اللاعب في كل موقف خططي وراعى الباحثان في اعداد وصياغة الموقف الخططي ما يأتي :-

- موقع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة .
 - موقع اللاعبين المهاجمين زملاء اللاعب المستحوذ على الكرة .
 - موقع اللاعبين المدافعين من الفريق المنافس
- وباستخدام امكانية توقيف الصورة وبرنامج (snipping tool) * تم تعديل صورة الموقف بإضافة رموز دالة امام كل لاعب اذ يشير الرمز (A) الى اللاعب المستحوذ على الكرة دائما في كل المواقف الخطئية والرموز (B ,C,D,E) الى اللاعبين المهاجمين زملاء اللاعب المستحوذ على الكرة ، وقام الباحث بتحديد وسائل التنفيذ لكل موقف خططي (حلول الموقف الخططي) حيث تم تحديد (4 حلول) لكل موقف خططي ومن ضمن الحلول الحل الفعلي للموقف وتم اختيار المواقف الخطئية ، اذ اشتمل المقياس على (40 موقفا خططيا) .

3-3-1-5 صدق المواقف وصلاحياتها

3-3-1-5-1 صدق المحكمين

يعد الصدق من اهم شروط المقياس الجيد " فالاختبار الجيد هو القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها " (1) وبعد اعداد مواقف المقياس بصيغتها الاولية والبالغ عددها (40) موقفا خططيا قام الباحثان بوضع استمارة استبانة (المقياس بصيغته الاولية) عرضت على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة الصالات لبيان رأيهم في صلاحية الموقف الخططي على المجال الموضوع فيه وترتيب الحلول المقترحة لكل موقف حسب الأهمية بالارقام (1,2,3,4) فضلا عن اجراء ما يرونه مناسبا من اضافة او تعديل او حذف او اعادة صياغة على الحلول التي اقترحها الباحثان ويعد هذا الاجراء وسيلة للتأكد من صدق الاختبار حيث " يمكن أن يعد الاختبار صادقا إذا تم عرضه على عدد من السادة الخبراء والمختصين في اللعبة وحكموا بأن الاختبار يقيس ما تم وضعه لقياسه بكفاءة جيدة " (2) وبعد جمع الاستمارات تم استخراج صدق المحكمين من خلال النسبة المئوية لأتفاق المحكمين حول مواقف الاختبار فحصل (24 موقفا خططيا) من مجموع المواقف على نسبة اتفاق اكثر من 75 % وتم حذف (16 موقفا خططيا) لم تحصل على نسبة اتفاق 75% إذ يؤكد بلوم " انه يجب على الباحث التوصل أو الحصول على موافقة المحكمين وبنسبة (75%) فأكثر في هذا النوع من الصدق " (3) وبهذا الاجراء يكون عدد مواقف مقياس سرعة التفكير الخططي النهائية المختارة (24 موقفا خططيا) بنسبة (60 %) من المجموع الكلي للمواقف .

3-3-1-6 وضع مفتاح التصحيح لمقياس سرعة التفكير الخططي

من اجل اعطاء اوزان الحلول الاربعة لكل موقف خططي تم استخراج ترتيبها من الاستبيان الذي وجه للسادة ذوي الخبرة والاختصاص والذين طلب منهم اعطاء تسلسل اهمية البدائل لكل موقف خططي بالارقام (4,3,2,1) داخل مربع البدائل اذ يعطى التسلسل (1) للبدائل الاكثر اهمية ثم الذي يليه ولا تعطى درجة (صفر) ، لأن البدائل جميعها صحيحة ولكن تختلف درجة اهميتها وبعد

* (snipping tool) اداة قص في ويندوز 7

(1) محمد صبحي حسانين ؛ المقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2004) ص138

(2) نادر الزبيد ، وهشام عليان ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 : (عمان ، دار الكتب ، 1998) ص184 .

(3) بنيامين بلوم وآخرون ، (ترجمة) محمد أمين المقتي ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : (دار ماكجروهيل للنشر ، 1983) ص

استخلاص نتائج الاستبانات تم تفرغ درجات بدائل كل موقف على حدة وبعد حساب النسبة المئوية لأهمية بديل كل موقف تم وضع مفتاح التصحيح اذ يختار اللاعب حلا واحدا من بين الحلول الموضوعه للموقف الخططي بأسرع وقت ممكن حيث تعطى (4 درجات) للحل الصحيح و (3 درجات) للحل الاقل اهمية و (درجتان) للحل الذي يليه و (1 درجة) للحل الذي يليه ويتم حساب الحل الذي حصل عليه اللاعب لكل موقف خططي وبعد ذلك يتم تقسيم الدرجة التي حصل عليها اللاعب على زمن اجابته لتصبح نتيجة حاصل قسمة : الدرجة التي حصل عليها اللاعب في الموقف \ زمن اجابته وتكون النتيجة (درجة \ ثانية) وان لمواقف المجال مفتاح تصحيح ، ملحق (1)

3-1-3-7 وضع تعليمات المقياس

من اجل ان يكتمل المقياس تم الاخذ بنظر الاعتبار التعليمات التي يجب على اللاعب الاخذ بها واتباعها عند الاجابة على المواقف الخططية التي تم وضعها لتكون الاجابة صحيحة ويتفق كل من (مروان عبد المجيد ابراهيم 1999 و سامي محمد ملحم 2000) (1) (2) على انه " يجب ان تتسم تعليمات وشروط المقياس بالسهولة والوضوح والموضوعية لكي يمكن الالتزام بها دون حدوث أي خطأ يمكن ان يؤثر على النتائج وتساعد تعليمات المقياس على رفع معامل صدقه وموضوعيته وثباته وان تكون التعليمات بسيطة وموجزة وعندما يتكون المقياس من نوعين او اكثر من الفقرات يتطلب الامر وضع تعليمات عامة للمقياس الكلي ومن ثم وضع تعليمات خاصة بكل جزء وتكون التعليمات ارشادات توجه الباحث وترشده في الاجابة " ومن هذه التعليمات :

- عدم ذكر الاسم
- عدم ترك أي موقف بلا اجابة .
- لا توجد اجابات صحيحة او خاطئة وانما بدرجات مختلفة .
- وضع علامة () امام الحل الذي يراه اللاعب مناسباً .

3-1-3-8 التطبيق الاستطلاعي الاول للمقياس

" تعد التجربة الاستطلاعية اهم الاجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق لأجل تذليل الصعوبات والاقتصاد في الجهدين المادي والبدني وتعني ان نقوم بتجريب الاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي " (3) بعد اعداد مقياس سرعة التفكير الخططي بصورته الاولى طبق المقياس من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد ، على عينة قوامها (9 لاعبين) من لاعبي اندية (ديالى ، بلد ، الخالص) يوم الخميس المصادف 2017/ 5 /4 .

3-1-3-9 التطبيق الاستطلاعي الثاني للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة البناء التي قوامها (140 لاعبا) يوم الثلاثاء المصادف 2017/5/16 ولغاية يوم الجمعة المصادف 2017/5/26 وقام الباحثان بشرح طريقة الاجابة على المقياس وبيان الغرض من المقياس وكيفية الاجابة عليه بمساعدة فريق العمل المساعد وتم التأكيد على اللاعبين للأجابة على جميع المواقف بكل امانة ودقة وان الهدف من هذه التجربة هو اجراء عملية التحليل الاحصائي لأختيار المواقف الصالحة وحذف المواقف الغير صالحة استنادا لقوتها التمييزية ومعامل اتساقها الداخلي .

3-1-3-10 صدق بناء المقياس (التحليل الاحصائي لمواقف المقياس)

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،

1999) ص 63

(2) سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 : (سوريا ، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000) ص 325

(3) محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية ، ط2 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010) ص 39

من مواصفات المقياس الجيد ، اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته (مواقفه) لمعرفة قدرته على التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة التمييزية للمواقف (1) (2) ، فضلا عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين المواقف وتم التأكد من ذلك من خلال حساب معامل التمييز حيث " ان معامل التمييز يفيد في معرفة مدى الفروق في الاداء بين الافراد في الصفة المقاسة فضلا عن تأكد الباحث من صدق المقياس الداخلي والخارجي " (3) ، ويسمى هذا الاجراء ايضا بصدق المفهوم او الصدق التكويني ويقصد به " مدى قياس الاختبار لتكوين فرض او سمة معينة ، وتم الكشف عن صدق البناء (القوة التمييزية للفقرات) ، ومعامل الاتساق الداخلي للمقياس وتعد هذه الطرائق مؤشرات احصائية لصدق البناء " (4)

وقد تم اجراء عملية التحليل الاحصائي بأسلوبين هما :

3-3-1-10-1 اسلوب المجموعات المتطرفة

تم استخدام اسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن المواقف المميزة من غيرها في بناء مقياس التفكير الخططي ويتضمن هذا الاسلوب " تقسيم افراد العينة الى مجموعتين متطرفتين ، ولتحقيق ذلك نرتب درجات اللاعبين ترتيبا تنازليا (من الاعلى الى الادنى) ثم نقسمها الى مجموعتين متساويتين " (5) ، وفي العادة يتم اختيار نسبة (27 %) من الدرجات العليا والدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين ونظرا لكون حجم العينة البالغ (100) لاعب ومن اجل استخدام الصيغة الاحصائية المناسبة لهذه الطريقة فقد اشار (عبد الجليل ابراهيم الزوبعي واخرون ، 1981) الى انه " بإمكان الباحثان في هذه الحالة ان يقسما العينة الى قسمين متساويين (اعلى وادنى) وانه ليس من المهم التقيد بهذه النسبة المئوية في اختيار المجموعتين (27% العليا و 27% الدنيا) (6) اذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين وقد تضمنت كل مجموعة (50) لاعبا بعد ان رتبنا درجاتهم ترتيبا تنازليا في ضوء اجاباتهم على مواقف المقياس واعتمدت قيمة (sig)* للحكم على دلالة الفروق بين المجموعتين اذ ان قيمة (ت) تكون دالة اذا كانت قيمة (sig) > (0.05) اذ يشير (محمد خير سليم ابو زيد ، 2010) (7) الى ان " قيمة (sig) اذا كانت اكبر او تساوي نسبة خطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، اما اذا كانت قيمة (sig) اصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق" وان الهدف الاساسي من تحليل الفقرات هو التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس فيتم حساب القوة التمييزية للفقرات لغرض الابقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة ، اذ تعني الفقرة المميزة " قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد ذوي المستويات العليا والافراد ذوي المستويات الدنيا بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة وهذا يعد دليلا على صدق البناء " (8) حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (0,195 - 4,301) وقيم (sig) ما بين (0,000 - 0,846) وبذلك يكون عدد المواقف الخططية المميزة (15) موقفا خططيا

(1) عبد الحميد جابر واحمد خير كاظم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1973) ص 272
(2) رودني دروان ، اساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة ، محمد سيد صباغ واخرون : (الاردن ، دار الامل ، 1985) ص 125

(3) مصطفى محمود الامام واخران ؛ التقويم والقياس : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990) ص 114
(4) مصطفى القمش واخرون ؛ القياس والتقويم في التربية الخاصة ، ط1 : (الاردن ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000) ص 135

(5) سامي محمد ملحم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 236
(6) عبد الجليل ابراهيم الزوبعي واخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981) ص 75
(sig)* تعني (معنوية الاختبار)

(7) محمد خير سليم ابو زيد ؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية spss : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010) ص 268
(8) رشا دريد حنا ؛ استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في تطبيقات تدفق المعرفة ، نموذج برمجي لعدد من مجلات جامعة الموصل : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية الادارة والاقتصاد ، 2011) ص 55

وعدد المواقف غير المميزة (9) مواقف خطئية وهي : (3 ، 6 ، 9 ، 10 ، 14 ، 15 ، 17 ، 19 ، 22)
(والباقي هي مواقف مميزة

3-3-1-10-2 اسلوب معامل الاتساق الداخلي للمواقف الخطئية :

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي اذن ان " هذا الاسلوب يقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ويتم قياسه من خلال حساب معامل ارتباط درجة كل فقرة (موقف) والدرجة الكلية للمقياس " (1) ، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس درجة ارتباط كل موقف مع درجات المواقف الكلية للمقياس ، واعتمدت قيم (sig) للدلالة على هذا الارتباط واعتمادا على انه تكون قيم معامل الارتباط دالة اذا كانت قيم (sig) $> 0,05$ ، وفيما يخص اتساق المواقف مع المقياس كله تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0,227 - 0,467) وقيم (sig) تراوحت ما بين (0,000 - 0,023) وبذلك فأن جميع المواقف لها معامل اتساق عال مع المقياس ككل .

3-3-1-11-3 ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس او الاختبار " مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار او المقياس الظاهرة التي وضع من اجلها " (2) وللثبات اهمية كبيرة في استخدام مقياس او اختبار في غرض ما اذ يشير الى " قدر الثقة الذي يمكننا ان نضعه في نتائج اختبارنا " (3) ولغرض الحصول على معامل الثبات لمقياس سرعة التفكير الخطئي للاعب كرة القدم للصالات المتقدمين اختار الباحثان طريقة التجزئة النصفية لاستخراج معامل الثبات .

3-3-1-11-1-3-3 التجزئة النصفية

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية اذ " تعتمد هذه الطريقة في حساب الثبات على تقسيم عبارات (فقرات) المقياس الى قسمين وحساب الارتباط بين اجابات الافراد المفحوصين عن هذين القسمين " (4) وتم تجزئة مواقف المقياس الى نصفين الاول يضم المواقف ذات التسلسل الفردي والثاني يضم المواقف ذات التسلسل الزوجي وتم حساب الارتباط بين درجات النصفين وفق طريقة بيرسون واطهرت النتائج ان معامل الارتباط كان (0,679) حيث يشير النجار الى ان " معامل الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار وليس الاختبار كله " (5) لذلك تم تعديل الدرجة باستخدام معادلة (سبيرمان - براون التصحيحية) * وفي ضوء استخدام المعادلة بلغ معامل الثبات (0,80) وهو مؤشر عال على ثبات المقياس حيث يشير (عزيز سمارة واخرون ، 1989) (6) الى ان " ان معامل الثبات اذا بلغ (0.75) فأعلى فإنه يعد ثباتا عاليا "

3-3-1-12-3 المقياس بصيغته النهائية

3-3-1-12-3-3 وصف مقياس التفكير الخطئي للاعب كرة القدم للصالات المتقدمين بصيغته النهائية .

(1) ليلي السيد فرحات ؛ المقياس المعرفي الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 2001) ص 68
(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المقياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2008) ص 278
(3) محمود احمد عمر واخرون ؛ المقياس النفسي والتربوي ، ط1 : (الاردن ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2010) ص 215
(4) محمد احمد الخطيب واحمد حامد الخطيب ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية ، ط1 : (الاردن ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2011) ص 29
(5) نبيل جمعة صالح النجار ؛ المقياس والتقويم منظور مع تطبيقات برمجية SPSS : (الاردن ، عمان ، دار الحاد للنشر والتوزيع ، 2010) ص 300
* معادلة سبيرمان براون التصحيحية هي : $r_{n(n-1)} = r + \frac{1}{n}$ (ن - ر) ر 1 . 1
(6) عزيز سمارة واخرون ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 : (عمان ، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، 1989) ص 120

بعد الاجراءات التي قام بها الباحث في الخطوات السابقة اصبح مقياس سرعة التفكير الخططي للاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين في صيغته النهائية ملحق (2) مكونا من (15) موقفا خططيا وتتم عملية حساب النتائج بحساب قيمة الاجابة الصحيحة مقسمة على الوقت اللازم للاجابة أي ان وحدة قياس هذا المجال هي (الدرجة \ الثانية).

3-3-1-2-2 التطبيق النهائي للمقياس

لأجل التعرف على درجة سرعة التفكير الخططي للاعبي الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للصالات ولغرض تحقيق اهداف البحث تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية بتاريخ (2017/6/9) على اندية (الشرطة ، الميناء ، نفط الوسط ، الخالدون ، غاز الجنوب، نفط الجنوب ، مصافي الوسط ، الجنوب، غاز الشمال ، مصافي الجنوب) والبالغ عددهم (140) لاعبا .

وتم شرح طريقة الاجابة على المقياس مع توضيح الرموز المستخدمة في مواقف المقياس ، اذ بين للاعبين الغرض من المقياس وكيفية اجرائه وكيفية الاجابة على مواقفه وتم التأكيد عليهم للاجابة على جميع المواقف بكل دقة وامانة ، علما ان الاجابة تكون على كراسة المقياس نفسه ثم تم جمع كراسات المقياس من اللاعبين وتصحيحها بواسطة مفتاح التصحيح وتم الحصول على البيانات الاحصائية ومناقشتها في الباب الرابع .

3-4 الوسائل الاحصائية

تحقيقا لاغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الاحصائية التي تم حسابها بواسطة البرنامج الاحصائي (SPSS) للحصول على :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- المنوال
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار (ت) لمعنوية الفروق للعينات الغير مرتبطة .
- الدرجة المعيارية (6 - سكما)⁽¹⁾

4- عرض وتحليل النتائج

تبعاً لأهداف البحث قام الباحثان بعرض نتائجهم وتحليلها كالآتي :

4-1 الهدف الاول : بناء مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة الصالات المتقدمين

تم بناء مقياس سرعة التفكير الخططي للاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين وذلك من خلال خطوات بناء هكذا مقاييس تبعاً لما تم ذكره سابقاً وبذلك تحقق الهدف الاول من الدراسة والجدول (4) يبين الوصف الاحصائي لمجالات مقياس التفكير الخططي للاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين وللمقياس ككل .

(1) kinkendll DR , et al , measurement and evaluation for physical educators , 2th cdil : (humankinetics publishers, inc, 1987) p31

الجدول (4)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لعينة التقنين لمقياس سرعة التفكير الخطي للاعبين كرة القدم للصالات المتقدمين

المقياس	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة	ادنى قيمة	المنوال	معامل الالتواء
سرعة التفكير الخطي	درجة ثانية	49.464	2.951	58	40	47	0.834

من الجدول (4) يتبين ان الوسط الحسابي بلغ (49.464) وبأنحراف معياري قدره (2.951) وبلغت اعلى قيمة لأجابة عينة التقنين (58) وادنى قيمة (40) وبلغ المنوال (47) وقيمة معامل الالتواء هي (0.834) مما يدل على ملائمة المقياس لمستوى العينة فقد يؤكد مروان عبد المجيد " ان الالتواء طبيعياً والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (1±) (1)⁽¹⁾

2-4 الهدف الثاني : وضع مستويات ودرجات معيارية لمقياس سرعة التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين

لتحقيق هذا الهدف لجأ الباحثان الى وضع المستويات والدرجات المعيارية لمقياس سرعة التفكير الخطي للاعبين كرة الصالات المتقدمين.

1-2-4 المستويات والدرجات المعيارية لمقياس سرعة التفكير الخطي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .

الجدول (5)

المستويات المعيارية لمقياس سرعة التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين

المستوى	القيم	التكرارات	النسبة المئوية
عالي	52- فما فوق	40	28,571%
متوسط	48-51	68	48,571%
منخفض	47- فما دون	32	22,857%

الجدول (6)

الدرجات الخام وما يقابلها من درجات معيارية (6 سكما) لمقياس سرعة التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين

ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية 6 سكما	ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية 6 سكما
1	40	0	11	50	53
2	41	2	12	51	59
3	42	8	13	52	65
4	43	14	14	53	70
5	44	19	15	54	76
6	45	25	16	55	82
7	46	31	17	56	87
8	47	36	18	57	93
9	48	42	19	58	100
10	49	48			

وبذلك تحقق الهدف الثاني من البحث .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

(¹) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 112

- 1- بناء مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- 2- وضع المستويات والدرجات المعيارية لمقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .

2-5 التوصيات

- 1- استخدام مقياس سرعة التفكير الخططي الهجومي الذي تم بناؤه في قياس مستوى سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- 2- استخدام المستويات والدرجات المعيارية في معرفة مستوى سرعة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين .
- 3- تقنين المقياس على المستويات الأخرى وعلى الإناث .
- 4- إجراء دراسات أخرى على فئات عمرية ولاسيما على الناشئين لاستخدامها في الأنتقاء والتوجيه والتصنيف .

المصادر

1. بن لكل منصور؛ تقويم مستوى التفكير الخططي في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، العدد (4) ، 2005)
2. بنيامين بلوم وآخرون ، (ترجمة) محمد أمين المفتي ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : (دار ماكجروهيل للنشر ، 1983) .
3. رشا دريد حنا ؛ استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في تطبيقات تدفق المعرفة ، نموذج برمجي لعدد من مجلات جامعة الموصل : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية الإدارة والاقتصاد ، 2011)
4. رودني دروان ، أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة ، محمد سيد صباغ وآخرون : (الأردن ، دار الأمل ، 1985)
5. سامي محمد ملح ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 : (سوريا ، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000)
6. عبد الجليل ابراهيم الزوبعي وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981)
7. عبد الحميد جابر واحمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1973)
8. عزيز سمارة وآخرون ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 : (عمان ، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، 1989)
9. ليلى السيد فرحات ؛ القياس المعرفي الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 2001)
10. مجدي حسن يوسف عبد الرحمن ؛ تقويم القدرة على التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1997)
11. محمد احمد الخطيب واحمد حامد الخطيب ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية ، ط1 : (الأردن ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2011)
12. محمد بسيوني وباسم فاضل ؛ الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994)
13. محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية ، ط2 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010)
14. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2008)
15. محمد خير الدين صالح الطائي ؛ اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي على الاستجابات الانفعالية السلبية ومخاوف الحضور الذاتي لدى لاعبي الاحتياط في كرة القدم : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016)
16. محمد خير سليم ابو زيد ؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية spss : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010)
17. محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2004)

18. محمود احمد عمر واخرون ؛ القياس النفسي والتربوي ، ط1 : (الاردن ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2010)
19. مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999)
20. مصطفى القمش واخرون ؛ القياس والتقويم في التربية الخاصة ، ط1 : (الاردن ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000)
21. مصطفى محمود الامام واخران ؛ التقويم والقياس : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990)
22. مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998)
23. نادر الزويد ، وهشام عليان ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 : (عمان ، دار الكتب ، 1998) .
24. نبيل جمعة صالح النجار ؛ القياس والتقويم منظور مع تطبيقات برمجية SPSS : (الاردن ، عمان ، دار الحاد للنشر والتوزيع ، 2010)
25. kinkendll DR , et al , measurement and evaluation for physical educators , 2th cdil : (humankinetics publishers, inc, 1987)

ملحق (1)

مفتاح تصحيح مقياس سرعة التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة الصالات المتقدمين

درجات البدائل				تسلسل الموقف
1	2	4	3	1
2	1	3	4	2
1	4	2	3	3
3	2	1	4	4
4	1	3	2	5
2	1	4	3	6
2	1	3	4	7
3	1	2	4	8
1	3	2	4	9
1	2	4	3	10
3	2	4	1	11
2	1	4	3	12
3	1	2	4	13
2	1	4	3	14
3	2	4	1	15

ملحق (2)

المقياس بصيغته النهائية



موقف 1

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- الدرجة والتصويب على المرمى
- التميرير للاعب (B) الذي يتحرك ليصوب على المرمى
- التقدم ومراوغة حارس المرمى والتصويب على المرمى

موقف 2

حلول الموقف الخططي

- التميرير للاعب (B) الذي يصوب على المرمى
- التصويب المباشر على المرمى
- مراوغة الحارس والتصويب على المرمى
- مراوغة الحارس والتميرير للاعب (B) الذي يصوب على المرمى

موقف 3

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- الدرجة ثم التصويب على المرمى
- التخلص من الحارس ثم التصويب على المرمى
- الدرجة ثم التخلص من الحارس ثم التصويب على المرمى



موقف 4



حلول الموقف الخططي

- التصويب على المرمى
- التمرير للاعب (C) الذي يصوب على المرمى
- الدحرجة ثم التصويب على المرمى
- التمرير للاعب (B) الذي يصوب على المرمى

موقف 5



حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التمرير للاعب (D) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التمرير للاعب (C) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التمرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى

موقف 6



حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التخلص من المدافع والتصويب على المرمى
- التمرير للاعب (C) الذي يتحرك ليصوب على المرمى
- التمرير للاعب (B) الذي يتحرك ليصوب على المرمى



موقف 7

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التمرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- الدرجة والتصويب على المرمى
- الدرجة والتمرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى



موقف 8

حلول الموقف الخططي

- التخلص من المدافع ثم التصويب على المرمى
- التخلص من المدافع والتمرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التخلص من المدافع ثم التمرير للاعب (C) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التخلص من المدافع ثم الدرجة والتصويب على المرمى



موقف 9

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التمرير للاعب (C) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- الدرجة ثم التصويب على المرمى
- التمرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى



موقف 10

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التخلص من المدافع ثم التصويب على المرمى
- التميرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التميرير للاعب (C) الذي يتحرك للتصويب على المرمى



موقف 11

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التميرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التخلص من الحارس والتصويب على المرمى
- التخلص من الحارس والتميرير للاعب (B) الذي يصوب على المرمى



موقف 12

حلول الموقف الخططي

- التصويب المباشر على المرمى
- التميرير للاعب (B) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- التميرير للاعب (C) الذي يتحرك للتصويب على المرمى
- الدرجة ثم التصويب على المرمى

1 - أهمية تطبيق التمرينات الخاصة (بالأوزان الإضافية) التي قننها الباحثون اعتماداً على الأسس العلمية السليمة وبيان فاعليتها في تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) على عينة الشباب

The Effect of Social Exercises in the additional weights or with out it in some physical variables and skills for young football players

The research aims to:

- 1- Identifying the impact of special exercises for (additional weights) in number of physical and skillful variables for young football players .
- 2- The differences between the two groups in the physical and skilful variables for young football players in the beak testing.

The research hypothesizes the following:

- 1-There are statistical differences between the front and back tests in som of physical and skillful variables for experimental group (additional weights) for the back tests .
- 2- There are differences have moral significance in some physical and skillful variables for foot ball player between the two experimental group in the back tests.

The researcher use the experimental programme to appropriate the nature of the research it was asample from Hibhib team for young in (17-19 years) for (20) players divided in to two groups (10) players for each group. experiment natal group works in (additional wweights) and the second experimental groups works. The curriculum training was (24) training unit for (8) week in (3) training units every week and it was tested the samplein thephysically and skilfully tests as follows:

Encompasses the conclusions and the recommendations that have been discovered by the researcher. The important conclusions can be summarized as follows:

Social exer cises that experimental group (with additional weights) achieved statistic important in physical and skillful variaadles in the cam parison between the medial in front and back tests The First experimental group (additional weights) has progressed on the second experimental group (with out additional weights) in transitional speed and rolling the foot ball .

1- التعريف بالبحث.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنّ التخطيط السليم وإتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية ، هما من العوامل ذات الأهمية الكبيرة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية في أية لعبة أو فعالية رياضية ، لذلك فإنّ علم التدريب الرياضي هو المعنى بدرجة كبيرة بالقيام بهذا الدور بما قدمه ويقدمه من مبادئ وأسس تخدم تطوير العملية التدريبية، وأنّ لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي كان لعلم التدريب الرياضي الدور الأبرز والمهم في وصولها لهذا المستوى فهي بسبب طبيعتها التنافسية والمتعة التي تعطيها لمن يشاهدها ويتابعها جعلها تستحوذ على مشاهدة واهتمام ومتابعة الملايين حول العالم ، وأن هذا الاهتمام المتزايد بهذه اللعبة وشعبيتها الجارفة جعلت العاملين فيها من مدربين ومسؤولين وخبراء يفكرون في إيجاد طرائق تساعد في رفع الاداء الفردي والجماعي ، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به فان المهتمين بكرة القدم (مدربين ومختصون) يبحثون عن إيجاد وسائل او طرائق جديدة ومتنوعة من اجل الارتقاء وتطوير اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي يمكن تطبيقها في ظروف مماثلة ومتشابهه لظروف اللعبة ومن هذه التمرينات هي (التمرينات الخاصة) التي يمكن تطبيقها بما يخدم لعبة كرة القدم 0

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي تحتاج الى الفن في التغلب على الصعوبات في الاداء ، لذا يعد الجانب البدني من الركائز الأساسية والمهمة والتي عن طريقها يمكن تطوير الجانب المهاري للوصول الى الانجاز الأفضل، ولعبة كرة القدم تتطلب الكثير من الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المطاولة ، الرشاقة ، المرونة 000الخ) والتي يجب على اللاعب ان يمتلكها بدرجة عالية من اجل الوصول الى أفضل مستوى في الانجازات الرياضية العليا 0

يعد التدريب بالأوزان الإضافية هي إحدى الوسائل التدريبية المعتمدة من اجل التغلب على النقص الحاصل في السرعة ، وهذا ما أشار إليه (مفتي إبراهيم حماد، 2001) " ان التدريب باستخدام الأوزان الإضافية وبنسب معينة من وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الاداء" (1)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطبيق اللاعبين التمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية للإطراف السفلى (الرجلين) للاعبين كرة القدم من اجل تطوير القوة والسرعة وهذا ما أكده (ثامر محسن وموفق مجيد المولى ، 1999) بقوله بأن " التدريب بالمقاومات يعمل على تنمية وتطوير القوة

(1) مفتي ابراهم حماد ؛ التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة : ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001) ص 206 0

العضلية وتحسين القدرة العضلية" (1) لذا ارتأى الباحثون إجراء الدراسة لمعرفة فاعليته في تطوير لاعبي كرة القدم من خلال استخدام أوزان إضافية وبنسب معينة 0

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون كونه لاعبا ومدربا للعبة كرة القدم ، ومن خلال متابعته لمعظم مباريات الدوري للشباب في محافظة ديالى لاحظ الباحثون أن هناك ضعفاً في الاداء المهاري والذي يرتبط بالجانب البدني ارتباطاً وثيقاً ، مما ولاشك إن لعبة كرة القدم قائمة على الجوانب (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية) وان اي ضعف في إي جانب سوف ينعكس على الجوانب الأخرى وهذا سوف ينعكس على مستوى الاداء وبدوره ينعكس على نتائج المباراة ، وهناك العديد من الأساليب التدريبية لمعالجة حالة الضعف ومن هذه الأساليب استخدام الباحثون تمارين خاصة (بأوزان إضافية وبدونهما) من اجل تطوير الاداء البدني الذي ينعكس على الاداء المهاري إذ ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال إعداد تمارينات خاصة (بأوزان إضافية) من اجل تحشيد اكبر عدد من الألياف العضلية لإنتاج القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم الشباب 0

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة (بألا وزان الإضافية) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب 0

2- التعرف على الفروق بين المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية0

1-4 فروض البحث :-

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الأولى (الأوزان الإضافية) 0

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي ههب الرياضي لفئة الشباب بأعمار تحت سن(19) سنة* .
بكرة القدم في محافظة ديالى .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 29 / 1 / 2016 ولغاية 2/12/2017.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي ههب الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى.

(1) ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم : ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،1999) ص14 0
* حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم 0

1-6 تحديد المصطلحات :-

التمرينات الخاصة في كرة القدم : وهي التمرينات التخصصية التي تهدف الى تطوير حالة معينة عند لاعبي كرة القدم، كأن تكون حالة بدنية أو مهارية أو خطية أو غيرها ، مما يؤدي الى رفع مستوى الاداء الفني لدى اللاعبين⁽¹⁾

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

2-1 الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

الكلمات الافتتاحية (التمرينات الخاصة ، الأوزان الإضافية ، المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعب كرة القدم) 0

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (عبدالله محمد طياوي الجبوري)⁽²⁾

" تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب " 0

2-2-2 دراسة (ريان عبد الرزاق الحسو وعمر علاء الدين النقيب) 2010⁽³⁾.

" تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (10-12 سنة

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث 0

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمة مشكلة البحث، إذ إن المنهج التجريبي هو من أفضل وانسب المناهج المستخدمة وأكثرها ملاءمة لحل المشكلة البحث ولتحقيق فرضياته.

3-2 مجتمع البحث وعينته 0

ان مجتمع البحث في هذه الدراسة هم اللاعبون الشباب في أندية محافظة ديالى وعددهم (132) لاعباً للموسم الكروي (2016-2017) يمثلون (6) أندية هي (الخالص- ههب- جديدة الشط- بعقوبه-

(1) حارث غفوري جاسم ؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر (15) سنة : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008) ص 31 0

(2) عبدالله طياوي الجبوري ؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2015) ص33.

(3) ريان عبد الرزاق الحسو وعمر علاء الدين النقيب ؛ تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (10-12) سنة : (المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق) ص 32 0

- ديالى- قرانية) وتكون عينة البحث من شباب نادي هبهب الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعبا ، وتم تقسم هذه العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وقد راعى الباحثون عند اختياره العينة الى مايلي :
- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (19) * سنة 0
 - تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث وكان عددهم (2) لاعبا 0
 - تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (8) لاعبين من شباب نادي الخالص الرياضي وقد شكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (21.21%) من مجتمع البحث الأصلي، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث وعينته

ت	الفرق	عدد اللاعبين	عينات البحث		المجموع	النسب المئوية
			رئيسية	استطلاعية		
1	الخالص	22	-	8	8	6.06%
2	قرانية	22	-	-	-	-
3	هبهب	22	20	-	20	15.15%
4	ديالى	22	-	-	-	-
5	جديدة الشط	22	-	-	-	-
6	بعقوبة	22	-	-	-	-
	المجموع	132	20	8	28	21.21%

3-3 - 3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3 - 1 تجانس عينة البحث :

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وإرجاع الفروق إلى العوامل التجريبية، أجرى الباحثون التجانس على عينة البحث في متغيرات (الطول والعمر والوزن) من خلال إيجاد معامل الالتواء للمتغيرات أعلاه والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س ⁻	±ع	وسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	174	7.56	171.5	0.99	
2	الوزن	الكتلة	66.4	6.38	65.5	0.42	
3	العمر	شهر	216.6	7.94	215.5	0.42	

وقد تم توزيع عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة 0

3-3-2 تكافؤ عينة البحث :

* بناءً على تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم 0

كما استخرج الباحثون التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة (البدينية والمهارية) إذ استخرج الباحثون قيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة (البدينية والمهارية) وعلى النحو الآتي:

- المتغيرات البدينية وتشمل ما يأتي:

- الوثب العريض من الثبات. (أختبار القوة الانفجارية) 0
- ركض (30م) من الوضع الطائر 0
- الركض (200م) من وضع البدء العالي. (أختبار السرعة) 0
- ثني الجذع للإمام والأسفل من على مسطبة 0 (أختبار المرونة) 0

- المتغيرات المهارية وتشمل ما يأتي:

- التهديف نحو هدف مقسم من مسافة (20م). (أختبار دقة التهديف) 0
 - الدرجة بالكرة مابين (5) شواخص ذهابا وإيابا. (أختبار لمهارة الدرجة) 0
- وقد ظهر من الجدول (3)، أن جميع قيم (ت) المحسوبة ولجميع المتغيرات كانت غير معنوية وذلك لأنها أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدينية والمهارية مما يشير إلى تكافؤها.

جدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدينية والمهارية

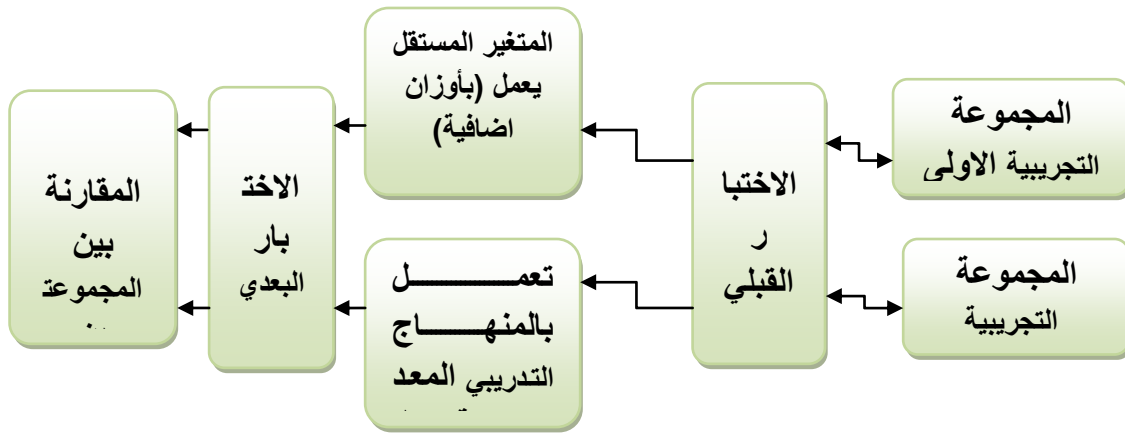
دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			± ع	س	± ع	س		
عشوائي	2.10	0.42	0.064	4.06	0.34	4.11	ثانية	ركض (30 م) من الوضع الطائر.
عشوائي		0.71	0.858	32.45	1.18	32.8	ثانية	ركض (200 م) من البدء العالي.
عشوائي		0.08	.081	1.48	.07	1.46	متر	القفز العريض من الثبات
عشوائي		0.09	1.82	9.00	2.8	9.1	سم	ثني الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على مسطبة.
عشوائي		2.05	.320	4.95	.24	5.30	ثانية	الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20 م)
عشوائي		0.78	.585	11.1	1.04	9.79	درجة	التهديف نحو هدف مقسم من مسافة (20م).

عشوائي		1.24	2.503	40.4	4.95	38.1	درجة	ركل الكرة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الارض
عشوائي		0.42	1.932	9.80	3.02	9.30	ثانية	الدرجة بالكرة بين(5) شواخص ذهابا وايابا.

* قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند درجة حرية (18) وامام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ 0

3-4 التصميم التجريبي للبحث:

الباحثون الذي يريد أن يثبت فرضياته عن طريق التجريب يحتاج الى أن يصمم تجربة عن طريق إجراءات متكاملة لعملية التجريب وهذا ما يسمى بالتصميم التجريبي وعليه فقد كان التصميم التجريبي لهذا البحث تصميمًا تجريبيًا باستخدام مجموعتين تجريبيتين ذات الاختباران القبلي والبعدي 0



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

3 - 5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3-5-1 وسائل جمع البيانات :

- الملاحظة: - المقابلة - الاستبيان - الاختبارات- المصادر والمراجع العلمية - الشبكة الدولية (الانترنت) 0

3-5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم. - أهداف كرة القدم قانونية- كرات قدم عدد (20) - شواخص بلاستيكية عدد (20) - صافره عدد (4) - حبل بطول (2م) العدد (4) - إعلام العدد (20) - بورك للتخطيط- كيتر (مقلات) مختلفة الازان 0- أشرطة لاصقة - حاسبة علمية يدوية نوع (Joinus) - حواجز بارتفاع (50 سم) عدد (20). - شريط قياس بطول (100م) مع بورك

- للتخطيط- ميزان الكتروني عدد (2) - استمارة لتسجيل الاختبارات البدنية والمهارية - سلم خشبي بطول (2م) العدد (4) - حاسبة الالكترونية 0
- 3- 6 اجراءات البحث الميدانية :-
- 3-6-1 اختبار الصفات البدنية المستخدمة في البحث :
- اختبار السرعة الانتقالية القصوى 0
- اختبار ركض (30م) من الوضع الطائر 0 (محمد صبحي حسانين، 1995) 0
- اختبار مطاولة السرعة 0
- اختبار الركض (200م) من البدء العالي 0 (كاظم الربيعي وموفق المولى، 1988، 185) 0
 - اختبار القوة المميزة بالسرعة 0

- اختبار الوثب العريض من الثبات 0 (محمد صبحي حسانين، 1995، 304) 0

 - اختبار لقياس صفة المرونة 0

- اختبار ثني ومد الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على مسطبة 0 (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997، 292) 0

 - اختبار لقياس صفة الرشاقة 0

- اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م) 0 (ريسان خريبط مجيد، 1990، 155) 0

3-6-2 اختبار المهارات الأساسية المستخدمة في البحث :

 - اختبار لقياس مهارة دقة التهديف 0

- اختبار دقة التهديف نحو الهدف مقسم من مسافة (20 م) 0 (مفتي إبراهيم، 1994، 260) 0

 - اختبار لقياس مهارة الدرجة بالكرة 0

- اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (5) شواخص 0 (ثامر محسن وآخرون ، 1999، 160) 0

3-7 التجارب الاستطلاعية :

3-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة على ضوء مشكلة البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى يومي الثلاثاء والأربعاء والخميس المصادف (12-13-14/7/2016) على عينة مكونة من (4) لاعبين من نادي الخالص الرياضي، إذ كان اليوم الأول للاختبارات متمثلة بأختباران بدنيان مع اختبار مهاري أما اليوم الثاني فكان اختبار بدني واحد ، أما اليوم الثالث فكان اختباران بدنيان مع اختبار مهاري وحسب توجيهات الخبراء والمختصين في مجال تدريب كرة القدم كما في الجدول (4)0

جدول (4)

أختبارات التجربة الاستطلاعية الأولى

اليوم	التاريخ	الاختبارات البدنية	الاختبارات مهارية
الثلاثاء	2016/7/12	(1) اختبار الوثب العريض من الثبات 0 (2) اختبار ركض (200م) من البدء العالي 0	(1) التهديف نحو هدف مقسم من مسافة (20م) 0
الأربعاء	2016/7/13	(1) اختبار ركض (30م) من الوضع الطائر 0	
الخميس	2016/7/14	(1) اختبار الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20م) (2) اختبار ثني الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على مسطبة	(1) اختبار النجدة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً 0

وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية :-

- التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات للعينة ومدى تفاعلهم معها .
- التعرف على مدى ملاءمة الأدوات المستخدمة في البحث .
- معرفة مدى تفهم فريق العمل المساعد للاختبارات ودقته .
- معرفة المدة الزمنية لأداء الاختبارات .
- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات إذ تم إعادة الاختبارات نفسها على العينة ذاتها بعد (5) من يوم الثلاثاء الأربعاء المصادف 19-20/7/2016 وفي ظروف مشابهه ، وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.
- كفاءة فريق العمل المساعد في أداء واجباتهم.
- يُفضل إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة على أفراد المجموعتين في يوم واحد.

3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

بعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى التي هدفت إلى التعرف على الاختبارات المستخدمة أجرى الباحثون تجربة استطلاعية ثانية هدف منها الباحثون التعرف على مدى ملاءمة

التمرينات المعدة من قبل الباحثون في هذه الدراسة، إذ قام الباحثون بتطبيق بعض التمرينات التي تتسم بالصعوبة سواء كانت تمرينات خاصة (بأوزان إضافية)) على عينة مكونة من (8) لاعبين يوم السبت المصادف 2016/7/29، إذ قسم الباحثون ومعه فريق العمل عينة التجربة الاستطلاعية الثانية إلى مجموعتين، كل مجموعة من (4) لاعبين، إذ قامت كل المجموعة الأولى بتطبيق التمرينات الخاصة (بأوزان إضافية) والمجموعة الثانية طبقت التمرينات الخاصة (التي تم اعدادها المدرب) وقد أظهرت نتائج هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- إن التمرينات المستخدمة في هذه الدراسة كانت مناسبة لقدرات اللاعبين.
- التعرف على زمن التمرينات المستخدمة في هذه الدراسة.
- مدى حاجة التمرينات إلى الأدوات والأجهزة وفريق العمل المساعد 0
- فهم واستيعاب اللاعبين للتمرينات المستخدمة.

3-8 التطبيق الميداني :

3-8-1 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث يوم الأربعاء المصادف 2016/8/3، وذلك بعد أخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال تدريب كرة القدم حول تقسيم الاختبارات البدنية والمهارية فكانت يوم الخميس اختباران بدنيان مع اختبار مهاري هما (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار تحمل السرعة) مع اختبار مهاري هو (التهديف نحو هدف مقسم من مسافة 20م) إما يوم الخميس المصادف 2016/8/4 فكان اختبار بدني هو (اختبار) (اختبار ركض (30م) من وضع الطائر) ، أما يوم الجمعة المصادف 2016/8/5 فكان اختباران بدنيان هما (ثني الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على مسطبة) (واختبار الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة 20م) مع اختبار مهاري هو (الدرجة بالكرة بين (5) شواخص دهايا وايبا) و تم توزيع الواجبات على فريق العمل المساعد فضلا عن مدرب الفريق ومساعدته وتم إجراء تلك الاختبارات في أوقات واحدة وللمجموعتين، إذ تم إجراء الاختبارات على المجموعتين بحسب الترتيب الآتي:

1. السرعة الانتقالية. 2- اختبار تحمل السرعة. 3- القوة الانفجارية 4 - المرونة

2. 5 - الرشاقة 6 - التهديف. 7 - الدرجة بالكرة

3-8-2 التجربة الرئيسية:

من اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثون مجموعتين من التمرينات الخاصة الأولى تمرينات (بأوزان إضافية) والثانية تمرينات الخاصة التي تم وضع البرنامج التدريبي من قبل المدرب ، اعتمد الباحثون في وضع برامجهم التدريبي على خبرته الشخصية باعتبار لاعب ومن ثم مدرب للفئات العمرية وبدورة تم عرض هذه التمرينات الخاصة على مجموعة من ذوي الاختصاص التدريب بلعبة كرة القدم

فضلاً اعتمد الباحثون على آراء الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم الذين قابلهم الباحثون وعرض عليهم هذه التمرينات، كما اعتمد الباحثون في إعداد هذه التمرينات على تحليل عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي تناولت مهارات كرة القدم فضلاً عن الطرائق والأساليب التدريبية المتبعة في تدريب كرة القدم، إذ كان هدف التمرينات التي استخدمها الباحثون تطوير القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم فضلاً عن تطوير بعض أهم مهارات كرة القدم وقد تميزت هذه التمرينات بما يأتي:

* المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت المنهاج التدريبي باستخدام الأوزان الإضافية 0
* تم تحديداً زمن الراحة البيئية والراحة بين المجاميع اعتماداً على مؤشر النبض حيث كانت جميع الأزمنة المستخدمة كافية الاسترداد الشفاء 0
* وضع الباحثون أزمنة الراحة البيئية والراحة بين المجاميع الأعلى في التمرينات الخاصة من اجل العودة الى حالة الاسترداد الطبيعية للاعب 0

* تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ المنهاج التدريبي 0

* تم الاعتماد على التمارين (البدنية - المهارية) وهي :

تمارين (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (7) ، (8) ، (9) 0

بحيث يتم التدريب على شكل ثلاث تمارين لكل وحدة تدريبيه (ولكل يوم) 0

السبت التمارين (1،2،3) 0

الاثنين التمارين (4،5،6) 0

الأربعاء التمارين (7، 8، 9) 0

وتم تثبيتها على طول أسابيع المنهاج التدريبي والوحدات التدريبية اليومية 0

*تم الاعتماد الباحثون على الأوزان الجزئية لجزء الفاعل في الاداء الحركي ، وبما إن الجزء الفاعل لدى لاعب كرة القدم هي (الرجلين) فقد استخدمت مثقلات مختلفة الأوزان من اجل تحفيز الألياف العضلية الانجاز عمل معين 0

* كان وقت تنفيذ مفردات المنهج التدريبي (بألا وزن إضافية) من حصة القسم الرئيسي 0

أعتمد الباحثون على الأوزان المضافة (250 غرام - 1.5 كيلو) والتي تم تحديدها من قبل الخبراء في علم التدريب الرياضي () 0

* تم الاعتماد على حركة الحمل التدريبي (1:3) في التدرج شدة الحمل كما في ملحق (2) 0

* تم الاعتماد على حجم الحمل التدريبي وتحديد على التغير بعدد التكرارات والمجاميع التدريبية للارتقاء بدرجة الحمل التدريبي من الدورة التدريبية الأسبوعية الى اخرى 0

* أكد الباحثون على أهمية تمرينات المرونة للمفاصل وذلك لتجنب الإصابة عند أداء جميع التمرينات في الوحدة التدريبية 0

(* أساتذة في علم التدريب الرياضي : 1) الأستاذ الدكتور صالح راضي اميش / قياس وتقييم 0

2) أستاذ مساعد يوسف عبد الأمير / تدريب كرة القدم 0

3) أستاذ مساعد ضياء ناجي العزاوي /تدريب كرة القدم 0

* أعطى الباحثون التمرينات (البدينية- المهارية) بشكل متدرج اي من السهل الى الصعب في الوحدة التدريبية 0

* تم تحديد (24) وحدة تدريبيه بواقع (3) وحدات تدريبيه في كل دورة أسبوعية وكان عدد الدورات الصغرى (8) دورات وتوزعت على دورتين متوسطتين بواقع (4) وحدات صغرى لكل دورة متوسطة 0

3- 8- 3 الاختبارات البعدية :

لقد أجرى الباحثون الاختبارات البعدية مراعيًا نفس الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات والأجهزة المستخدمة والتي كانت في الاختبار القبلي، وجرت الاختبارات البعدية ليومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 4 - 2016/10/5، وقد ثبت الباحثون نتائج الاختبارات في استمارة للقيام بتفريغها من خلال النتائج التي حصل عليها من أجل معالجتها بالوسائل الإحصائية.

3- 9 الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها 0

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 0

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم عرض نتائج كل من الاختبارات القبليّة والبعدية لكل مجموعة من مجموعتي البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول بيانية، وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة النتائج الإحصائية ودلالاتها الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية ومن ثم تفسير وتحليل مختلف النتائج التي تم التوصل إليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق أهداف البحث وصدق فرضياته، وذلك من خلال عرض النتائج لكل مجموعة على حده ثم مناقشتها، باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وعلى النحو الآتي:-

4-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية (مجموعة التمرينات الخاصة بأوزان إضافية) ومناقشتها 0

4-1-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات البدينية 0

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الصفات البدينية والقبليّة والبعدية للمتغيرات المبحوثة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة التمرينات الخاصة بأوزان إضافية).

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س-	ع±	س-			
معنوية	.001	4.82	0.29	0.34	3,66	4.11	ثانية	ركض(30 م) من الوضع الطائر.	1

2	ركض (200 م) من البدء العالي.	ثانية	2.80	27.90	1.18	8.64	7.37	.000	معنوية
3	القفز العريض من الثبات.	متر	1.46	1,60	.07	.06	-4.80	.001	معنوية
4	ثني الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على مسطبة.	سم	9,1	12,7	2.8	4.05	-4.71	.001	معنوية
6	الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20 م).	ثانية	5.30	4, 3	.24	.50	5.04	.001	معنوية

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (5) تبين أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار ركض (30م) من الوضع الطائر في القياس القبلي وكان الوسط الحسابي (4.11) إما الانحراف المعياري كان (3.66) إما في قياس البعدي فكان الوسط الحسابي (0.34) وأما الانحراف المعياري فكان (0.29) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.82) ونسبة خطأ (0.001) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إما اختبار ركض (200م) من البدء العالي فقد كان الوسط الحسابي في القياس القبلي فكان (32.80) إما الانحراف المعياري (27.90) إما في القياس البعدي فكان الوسط الحسابي (1.18) إما الانحراف المعياري فكان (8.64) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.37) ونسبة خطأ (0.000) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، في حين كان الوسط الحسابي في اختبار القفز العريض من الثبات في القياس القبلي فكان (1.46) في حين بلغ الانحراف المعياري في القياس القبلي (1.60) في حين كان الوسط الحسابي في القياس البعدي (0.07) وبانحراف معياري (0.06) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-) 4.80 ونسبة خطأ (0.001) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، في حين كان الوسط الحسابي في القياس القبلي في اختبار ثني الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على المسطبة (9.1) وبانحراف معياري (12.7) في حين كان الوسط الحسابي في القياس البعدي كان (2.8) وبانحراف معياري (4.05) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-) 4.17 ونسبة خطأ (0.001) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما الوسط الحسابي في القياس القبلي للاختبار الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20م) (5.30) وبانحراف معياري بلغ (4.3) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي فكان (.24) وبانحراف معياري (5.0) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.04) ونسبة خطأ (0.001) وبمستوى دلالة

(0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية:

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث . ويعزو الباحثون سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ولجميع القدرات البدنية الخاصة المبحوثة، إلى فاعلية تأثير التمارين المقترحة والمخطط لها على وفق الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمارين متدرجة في الصعوبة والتكرارات طول مدة تنفيذها الذي استغرق (8) أسابيع، مما أعطت أفراد عينة البحث الرغبة في الالتزام في تنفيذها، وتطبيق الوحدات التدريبية ومواصلة الحضور من دون فيما يؤكد كل من (علاوي وأبو العلا، 1984) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى"⁽¹⁾ إذ صيغت مفردات التمارين بما يتلاءم مع قدرات وقابليات أفراد عينة البحث مما نتج عنه هذا التحسن في النتائج، فضلا عن عملية التدرج في صعوبة الاداء على ضوء الصعود في شدة الوحدات التدريبية والتدرج في تموج الحمل التدريبي باستخدام التمارين الخاصة (باستخدام الأوزان الإضافية) وذلك من خلال العلاقة في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الذي انعكس بدوره على تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بتكرارات مناسبة لأجل تطوير مثل القوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة هذه قدرات خاصة وما يماثلها ، الغرض منه الاداء بكفاءة عالية أثناء المنافسة، وهذا ما اشار إليه (سعد منعم الشبخلي، 2002) من أن "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وأحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"⁽²⁾، وهذا ما أكده (أمر الله احمد 1997) بقوله " يجب أن تكون

(1) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984) ص22.

(2) سعد منعم الشبخلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوير لحكام كرة القدم: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002) ص63.

ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أنه للحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب، يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين" (1)

ويعزو الباحثون هذا التطور الى التمارين الخاصة (بأوزان إضافية) التي استخدمت نسبياً من الأوزان الإضافية والذي كان لأدائها اثرا ايجابيا حيث أدت هذه الأوزان الإضافية الى تعبئة عدد اكبر من الألياف العضلية وتجنيده عدد اكبر من الوحدات الحركية منه عند أداء هذه التمرينات بدون أوزان ويؤكد (ابو العلا) بقوله " يحدث التكيف الفسيولوجي بناء على تحسين عمليات تجنيد نوعيات الألياف العضلية المشاركة في الانقباض العضلي وكذلك تنمية خصائص وتزامن نشاط الوحدات الحركية وزيادة مخزون مصادر الطاقة (ATP. PC) في العضلات وكذلك إنزيمات الطاقة اللاهوائية" (2) ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمارين المركبة والتي تضمن تمرينات المنافسة بأسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة والذي يمتاز أداءه شبه قصوى وأدت إلى تطوير السرعة إلى جانب ذلك تطوير القوة العضلية، وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد، 1997) إذ " يعد التوافق العصبي داخل العضلة وبين أليافها من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة" (3)، وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة والتي أكدت على أن هنالك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه القدرة البدنية، ويعود إلى أثر التمارين على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لعطلات الرجلين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الأساسية الدفاعية الخاصة لحراس المرمى، وهذا ما أكده (محمد حسن، 1996) بقوله " أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي" (4)، وأن عملية تنمية هذه القدرة متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمارين، فمن خلال استعمال مجموعة العضلات الكبيرة في الجسم أدى إلى تنمية وتطوير هذه الصفة لما لهذه العضلات من أهمية كبيرة في أداء المهارات الحركية بقوة مميزة بالسرعة كما أظهرت القدرة العضلية للاعبين بشكل أفضل من استخدام العضلات الصغيرة، وهذا يتفق مع ما اشار إليه (علاوي ورضوان 1989) بأن " الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم تظهر

(1) امر الله احمد البساطي؛ اسس التدريب الرياضي : (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص 42

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 255.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 133.

(4) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي : 2ط (القاهرة، دار المعارف، 1996) ص 88 .

القدرة العضلية للفرد بشكل أفضل من الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الصغيرة " (5) وهذا ما أكده (حلمي وبريقع، 1997) إذ أن " استخدام وزن الجسم مع إضافة الأوزان لزيادة المقاومة تعد من الوسائل التدريبية التي تعمل على تنمية القوة العضلية " (2). وبناء على ما تقدم وما ذكرته المصادر العلمية يتضح ان التطور الذي حصل في المستوى في جميع القدرات البدنية كان نتيجة لتنفيذ التمارين الخاصة (بأوزان إضافية) واستخدام نسب من الأوزان الإضافية فضلا عن التدريب المنتظم والمستمر، وبما ينسجم والشروط والأسس العلمية في التدريب الرياضي التي اعتمدها الباحثون في تنظيم التمارين من حيث الحمل التدريبي بمكوناته الثلاث (الحجم ، الشدة ، الراحة) فضلا عن التزام عينة البحث في تطبيق ما هو مطلوب بشكل جيد ومنتظم وهذا ما أكدته نتائج الاختبارات وظهور تأثيرها بشكل واضح في الصفات البدنية التي تم تناولها في البحث.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية:

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمتغيرات المبحوثة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة التمرينات الخاصة بأوزان إضافية).

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
				ع±	س-	ع±	س-			
1	درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا.	ثانية	9.79	8.86	1.04	.741	7.79	.000	معنوي	
2	ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20 م).	درجة	9.30	13.30	3.02	2.05	-4.24	.002	معنوي	

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

من الجدول (6) يتبين أن الوسط الحسابي في القياس القبلي في اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا (9.79) في حين كان الانحراف المعياري (8.86) اما في القياس البعدي فكان الوسط الحسابي (1.04) وانحراف معياري (.741) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.79) ونسبة خطأ (0.000) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي في اختبار ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20م) ، (9.30) وانحراف معياري وقدره (13.30) في حين كان الوسط الحسابي في القياس البعدي (3.02) وانحراف معياري (2.05) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.24) ونسبة خطأ (0.002)

(5) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص 81

(1) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي- أسس ومفاهيم وأتجاهات : (الاسكندرية ، منشأة المعارف 1997، ص 15)

وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية:

من خلال ما عرضه الجدول (6) لنتائج الاختبارات المهارية الخاصة، والتي أظهرتها المعالم الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة.

ويعزو الباحثون إن التطور والتحسين الحاصل في أداء المهارات (والتهديف، والدرجة) والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة التدريب مما أدى بالمهارات المشار إليها سلفاً لتصل إلى هذه المرحلة من مستوى التطور، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثون أسباب ذلك لتنظيم الأسلوب التدريبي المتبع مع هذه المجموعة، إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير المستوى المهاري للاعبين، فإن " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات"⁽¹⁾، ويذكر (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد، فضلاً عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة"⁽²⁾.

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في المهارات الأساسية الى نوعية التمارين التي يتضمنها المنهج المتبع المعد من قبل الباحثون تؤدي بصورة جماعية لتنمية حالات اللعب تمثل تمرينات مركبة ومرتبطة مع تمرينات اخرى كلها ساهمت في تدريب أفضل المهارات قيد البحث فكلما زاد استخدام الأدوات المساعدة والتكرار على أداء تلك المهارات زادت السيطرة على الانتقال من تمرين إلى آخر ومن وحدة تدريبية الى اخرى حسب منهج منظم ودقيق وتكرارات محسوبة كل ذلك يؤدي الى تحسن أداء المهارات خدمة لتكنيك المهارات الأخرى وخطط اللعب الهجومية والدفاعية .

ويعزو الباحثون ايضاً الى التطور الايجابي في الجانب البدني لدى مجموعتي البحث بعد تنفيذها البرنامج التدريبي والذي استخدمت مجموعة من التمارين البدنية وبنسب من الأوزان الإضافية ، اذ كان

(1) محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة

القدم: (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص25.

(2) قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة : (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998) ص178.

هدف الجانب البدني هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب وتأثيره الفعال على مستوى الاداء المهاري للاعب كرة القدم 0 وهذا ما أشار إليه (البيك، 2008) إلى أن " لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية " (1) 0

ويتفق الباحثون في ذلك مع (يوسف لازم كماش 1999) الذي أكد على أنه "يجب على اللاعبين إتقان المهارات المختلفة لكونها عماد اللعب في الألعاب الجماعية عموماً فإذا كان اللاعب يريد التقدم في مستواه المهاري عليه التعود على استخدام المهارة بثبات وآلية عالية مما يمكنه من استخدامها بصورة فردية او جماعية ضمن خطط لعب معينة لتنفيذ الاداء الأفضل"(2).

كما يرى الباحثون ان من الأمور المهمة التي يسعى إليها مدرب عند تدريب اي مهارة هو الوصول باللاعب الى مستوى عالٍ من أداء المهارة وتنفيذها من خلال إتباع الوسائل المناسبة مع نوع المهارة ومتطلباتها كذلك قدرة المتدربين و إمكانياتهم.

ويعزو الباحثون هذا التطور الى الأثر الايجابي البدني الحاصل بعد تنفيذ عينة البحث المنهاج التدريبي والذي استخدم فيه تمارين بدنية بنسب مختلفة من الأوزان الإضافية، اذ كان للجانب البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية تأثيره الفعال على مستوى الاداء المهاري.

ويذكر (قاسم حسن، 1998) من "ان تطور السرعة يرافق تطور القوة ، ويكون أداء السرعة على شكل مهارة مع حصول تردد وتوافق حركي يؤدي الى تحقيق الحركة الاقتصادية مع إمكانية الأعصاب والمستقبلات الحسية تحقق الانسجام الحركي"(2)، فأن " تطور الجانب البدني عامل أساس ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني"(3)، وهذا ما أشار إليه (عادل فاضل، 1998) من "أن للقوة أهمية كبيرة في الأداء لأن الحركة دائماً تؤدي ضد مقاومة وخاصة مع الرياضيين الذين يؤديون حركاتهم ضد مقاومات عالية وكثيرة عن المعتاد"(5) 0

(2) علي فهمي البيك ؛ أسس إعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية) : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2008) ص 65 0

(2) يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية لكرة القدم : (عمان ، دار الشروق للطباعة ، 1999) ص 016

(1) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي : (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) ص

(2) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص 29.

(3)عادل فاضل حلمي؛ الطب الرياضي الفسيولوجي : (عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1998) ص 13 0

إذ أكد (سعد منعم الشبخلي، 2000) أنه يتطلب " من لاعب كرة القدم أن يكون أداؤه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن واقصر وقت، هو أن يكون اللاعب على درجة عالية من الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب وفي إطار قانون اللعبة" (1) 0

5 . الاستنتاجات والتوصيات

5- 1 الاستنتاجات

- 1- حققت التمارين الخاصة (بأوزان إضافية) الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى تطوراً معنوياً في كافة المتغيرات البدنية والمهارية عند المقارنة بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعدية 0
- 2- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التمرينات الخاصة (بأوزان إضافية) على المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) التي استخدمت التمرينات الخاصة التي تم اعدادها المدرب 0

5 - 2 التوصيات 0

- 1- أهمية تطبيق التمرينات الخاصة (بأوزان إضافية) التي قننها الباحثون اعتماداً على الأسس العلمية السليمة وبيان فاعليتها في تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) على عينة الشباب 0
- ضرورة الإطلاع على البحوث والدراسات العلمية من قبل جميع العاملين في الحقل التدريبي بكرة القدم 0
- 3 - إمكانية اعتماد المنهجية التدريب في تطوير العديد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين شباب كرة القدم

المصادر

- 01 أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
2. اسعد لازم علي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 - 16) سنة : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004) .
3. أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997).
4. ألن ماير ؛ طرق تدريب كرة القدم : (ترجمة) مختار بلدر (ديترويت ، 1996) 0
5. ثامر محسن وآخرون؛ التمارين التطويرية بكرة القدم : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) 0

(4) سعد منعم الشبخلي؛ دراسة فاعلية الاداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم. (أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ص 33 0

6. ثامر محسن ووائل ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الأساسية: (بغداد ، مطبعة الجامعة، 1972) 0
7. ثامر محسن ووائل ناجي؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم : (بغداد،المطبعة المركزية للطباعة والإعلام، 1975) 0
8. حارث غفوري جاسم ؛ تأثير تمارينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر (15) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008) 0
9. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة : ح 1 (البصرة ، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1988) 0
10. ريان عبد الرزاق الحسو وعمر علاء الدين النقيب ؛ تأثير استخدام المقاومات الإضافية في مكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (10-12) سنة : (المؤتمر الثامن عشر للكليات التربية الرياضية في العراق)
11. زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
12. زياد طارق عبد لفته ؛ تأثير تمارينات المنظمة بصدريه الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2001).
13. سعد منعم الشبخلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم : (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، مجلد (13)، عدد(1)، 2002).
14. صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي: ط2(بغداد، 2010).
15. طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي 1997) 0
16. عادل فاضل حلمي؛ الطب الرياضي الفسيولوجي : (عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع ، 1998).
17. عبد الله طياوي الجبوري ؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2015) 0
18. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي – أسس مفاهيم واتجاهات : (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997) 0
19. علي فهمي البيك ؛ أسس أعداد لاعبي كرة القدم (الألعاب الجماعية) : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 2008) 0
20. فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة الثقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وإثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة السكواش للشباب بأعمار (17-19) سنة : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2005) 0
21. قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي : (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998).
22. قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة : (عمان، دار الفكر للطباعة ، 1998) 0
23. كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، 1988).

24. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) 0
25. كالمن برايز؛ تحضير اللاعب الناشئ بكرة القدم : (ترجمة) أمين عبد الوهاب (بغداد، مطبعة دار السلام، 1976) 026. محمد حسن علاوي وابو العلا احمد ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984)
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : ط2 (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001)
27. مفتي إبراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) 0
38. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث- تخطيط - قيادة : ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998).
29. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : ج1، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1995).
30. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
31. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي : ط2 (القاهرة، دار المعارف، 1996).
32. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
33. محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم: (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) 0
34. منير عبد الصاحب ؛ تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية للرجل غير المفضلة وتأثيرها في مهارة الصد لحراس المرمى بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2013)

تأثير تمارين خاصة (بدون أوزان إضافية) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي

الشباب بكرة القدم

أ. د حمودي عصام نعمان أ. د جاسم عباس علي

م. م احمد جلال حسين

- يهدف البحث :-

1- التعرف على تأثير التمارين الخاصة (بدون الأوزان الإضافية) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

2- الفروق بين المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية 0

- فروض الباحث :-

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الأولى (بدون أوزان إضافية) ولصالح الاختبار البعدى 0

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم بين في الاختبارات البعدية 0

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ، وكانت العينة من نادي هبهب الرياضي لفئة الشباب بأعمار (17 - 19 سنة) البالغة عددهم (20 لاعبا) تم تقسيمهم إلى مجموعتين لكل مجموعة (10 لاعبين) المجموعة التجريبية الأولى تعمل (بدون أوزان إضافية) أما المجموعة التجريبية الثانية تعمل بالمنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثون (الضابطة)، وكان المنهج التدريبي فيه (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وقد اختبرت العينة في الاختبارات البدنية والمهارية

توصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :-

1- حققت التمارين الخاصة الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى (بدون أوزان إضافية) تطوراً معنوياً في كافة المتغيرات البدنية والمهارية عند المقارنة بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية

2- حققت التمارين الخاصة الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى (بدون أوزن إضافية) تطوراً معنوياً في كافة المتغيرات البدنية والمهارية عند المقارنة بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية

وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات أهمها :-

1 - أهمية تطبيق التمرينات الخاصة (بدون أوزان إضافية) التي قننها الباحث اعتماداً على الأسس العلمية السليمة وبيان فاعليتها في تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) على عينة الشباب

2 - إمكانية اعتماد المنهجية التدريب في تطوير العديد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين شباب كرة القدم

The Effect of Social Exercises in the with Out additional weights or with out it in some physical variables and skills for young football players

The research aims to:

- 1- Identifying the impact of special exercises with out (additional weights) in number of physical and skillful variables for young football players .
- 2- The differences between the two groups in the physical and skilful variables for young football players in the baek testing.

The research hypothesizes the following:

1-There are statistical differences between the front and back tests in som of physical and skillfull variables for the first experimental group with out (additional weights) for the back tests.

2 - There are differences have moral sisnificane in some physical and skillfull variables for foot ball player between the two experimental group in the back tests .

The researcher use the experimental programme to approprait the natnre of the research it was asample from Hibhib team for young in (17-19 years) for (20) players divided in to two groups (10) players for each group. The first experime ntal group works with out additional weights.The curriculum training was (24) trining unit for (8) week in (3) training units every week and it was tested the sample in the physically and skilfully tests as follows:

Encompasses the conclusions and the recommendations that have been discovered by the researcher. The important conclusions can be summarized as follows: S0cial exer cises that experimental group (with out additional weights) achieved statistic important in physical and skillful variaadles in the cam parison between the medial in front and back tests

- 1- S0cial exer cises that experimental group (with out additional weights) achieved statistic important in physical and skillful variaadles in the cam parison between the medial in front and back tests

The recommendations:

1-The importantant of using the social exercises with out additional weights) that the researcher director depending on correct scientific base and explain its effective in the development of the physical characters and basic skills (in seach) on young sample

2-The searches and scientific studies must be seen by all workers in the training field in foot ball .

3-Trainers programme can be taken in developing many of the physical characters and basic skillful for

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التخطيط السليم وإتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية ، هما من العوامل ذات الأهمية الكبيرة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية في أية لعبة أو فعالية رياضية ، لذلك فإن علم التدريب الرياضي هو المعني بدرجة كبيرة بالقيام بهذا الدور بما قدمه ويقدمه من مبادئ وأسس تخدم تطوير العملية التدريبية، وأنّ لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي كان لعلم التدريب الرياضي الدور الأبرز والمهم في وصولها لهذا المستوى فهي بسبب طبيعتها التنافسية والمتعة التي تعطيها لمن يشاهدها ويتابعها جعلها تستحوذ على مشاهدة واهتمام ومتابعة الملايين حول العالم ، وأن هذا الاهتمام المتزايد بهذه اللعبة وشعبيتها الجارفة جعلت العاملين فيها من مدربين ومسؤولين وخبراء يفكرون في إيجاد طرائق تساعد في رفع الاداء الفردي والجماعي ، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به فان المهتمين بكرة القدم (مدربون ومختصون) يبحثون عن إيجاد وسائل او طرائق جديدة ومتنوعة من اجل الارتقاء وتطوير اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي يمكن تطبيقها في ظروف مماثلة ومتشابهه لظروف اللعبة ومن هذه التمرينات هي (التمرينات الخاصة) التي يمكن تطبيقها بما يخدم لعبة كرة القدم 0

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي تحتاج الى الفن في التغلب على الصعوبات في الاداء ، لذا يعد الجانب البدني من الركائز الأساسية والمهمة والتي عن طريقها يمكن تطوير الجانب المهاري للوصول الى الانجاز الأفضل، ولعبة كرة القدم تتطلب الكثير من الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المطاولة ، الرشاقة ، المرونة... الخ) والتي يجب على اللاعب إن يمتلكها بدرجة عالية من اجل الوصول الى أفضل مستوى في الانجازات الرياضية العليا 0

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطبيق اللاعبين التمارين البدنية والمهارية والتي تكون متشابهة لظروف لعبة كرة القدم لذا ارتأى الباحثون إجراء الدراسة لمعرفة فاعليته في تطوير لاعبي كرة القدم من خلال إعداد تمارين خاصة من اجل تطوير لاعبي كرة القدم 0

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون كونه لاعبا ومدربا للعبة كرة القدم ، ومن خلال متابعته لمعظم مباريات الدوري للشباب في محافظة ديالى لاحظ الباحثون أن هناك ضعفاً في الاداء المهاري والذي يرتبط بالجانب البدني ارتباطاً وثيقاً ، مما ولاشك إن لعبة كرة القدم قائمة على الجوانب (البدنية والمهارية والخططية والنفسية) وان اي ضعف في إي جانب سوف ينعكس على الجوانب الأخرى وهذا سوف ينعكس على مستوى الاداء وبدوره ينعكس على نتائج المباراة ، وهناك العديد من الأساليب التدريبية لمعالجة حالة الضعف ومن هذه الأساليب استخدام الباحثون تمارين خاصة (بأوزان إضافية وبدونهما)

من اجل تطوير الاداء البدني الذي ينعكس على الاداء المهاري اذ ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال إعداد تمارين خاصة من اجل تحشيد اكبر عدد من الألياف العضلية لإنتاج القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم الشباب 0

1- 3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير التمارين الخاصة (بدون أوزان إضافية) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب 0

2- التعرف على الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية 0

1- 4 فروض البحث :-

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الأولى (بدون أوزان إضافية) 0

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية .

1- 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي هبهب الرياضي لفئة الشباب بأعمار تحت سن (19) سنة*¹ بكرة القدم في محافظة ديالى .

1-1-2 المجال الزمني : المدة من 29 / 1 / 2016 ولغاية 2/12 / 2017.

1-1-3 المجال المكاني : ملعب نادي هبهب الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى.

1- 6 تحديد المصطلحات :-

التمارين الخاصة في كرة القدم : وهي التمارين التخصصية التي تهدف الى تطوير حالة معينة عند لاعبي كرة القدم، كأن تكون حالة بدنية او مهارية او خطوية او غيرها ، مما يؤدي الى رفع مستوى الاداء الفني لدى اللاعبين²(1)0

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

2- 1الدراسات النظرية(الكلمات الافتتاحية) التمارين الخاصة ، المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (0

* حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم 0

(1) حارث غفوري جاسم ؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر (15) سنة : رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008 (ص 31 0

2- الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (عبدالله محمد طياوي الجبوري) (1)

2-2-2 دراسة (ريان عبد الرزاق الحسو وعمر علاء الدين النقيب) (2010)⁽²⁾.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث 0

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمة مشكلة البحث، إذ إن المنهج التجريبي هو من أفضل وانسب المناهج المستخدمة وأكثرها ملاءمة لحل المشكلة البحث ولتحقيق فرضياته.

3-2 مجتمع البحث وعينته 0

إن مجتمع البحث في هذه الدراسة هم اللاعبون الشباب في أندية محافظة ديالى وعددهم (132) لاعباً للموسم الكروي (2016-2017) يمثلون (6) أندية هي (الخالص- ههب- جديدة الشط- بعقوبة- ديالى- قزانية) وتكون عينة البحث من شباب نادي ههب الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعبا ، وتم تقسم هذه العينة الى مجموعتين من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وقد راعى الباحثون عند اختياره العينة الى مايلي :

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (19) * سنة 0

- تم استبعاد حراس المرمى من عينه البحث وكان عددهم (2) لاعبا 0

- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (8) لاعبين من شباب نادي الخالص الرياضي وقد شكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (21.21%) من مجتمع البحث الأصلي، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث وعينته

النسب المئوية	المجموع	عينات البحث		عدد اللاعبين	الفرق	ت
		رئيسة	استطلاعية			
6.06%	8	-	8	22	الخالص	1
				22	قزانية	2
15.15%	20	20	-	22	ههب	3

(2) عبدالله طياوي الجبوري ؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2015) ص33.

(1) ريان عبد الرزاق الحسو وعمر علاء الدين النقيب ؛ تأثير استخدام المقاومات الاضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (10-12) سنة : (المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق) ص32 0

* بناءً على تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم 0

4	ديالى	22	-	-	-
5	جديدة الشط	22	-	-	-
6	بعقوبة	22	-	-	-
	المجموع	132	8	20	28
					21.21%

3-3 تجانس وتكافؤ عينه البحث :

3-3-1 تجانس عينة البحث :

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وإرجاع الفروق إلى العوامل التجريبية، أجرى الباحثون التجانس على عينة البحث في متغيرات (الطول والعمر والوزن) من خلال إيجاد معامل الالتواء للمتغيرات أعلاه والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لتجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س ⁻	ع±	وسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	174	7.56	171.5	0.99	
2	الوزن	الكتلة	66.4	6.38	65.5	0.42	
3	العمر	شهر	216.6	7.94	215.5	0.42	

وقد تم توزيع عينه البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة 0

3-3-2 تكافؤ عينة البحث :

كما استخرج الباحثون التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة (البدنية والمهارية) إذ استخرج الباحثون قيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة (البدنية والمهارية) وعلى النحو الآتي:

- المتغيرات البدنية وتشمل ما يأتي:

- الوثب العريض من الثبات.
 - الحجل لأقصى مسافة في (10 ثانية) 0
 - ركض (30م) من الوضع الطائر 0
 - المتغيرات المهارية وتشمل ما يأتي:
 - التهديف نحو هدف مقسم من مسافة (20م).
 - الدرجة بالكرة ما بين (5) شواخص ذهابا وإيابا.
- وقد ظهر من الجدول (3)، أن جميع قيم (ت) المحسوبة ولجميع المتغيرات كانت غير معنوية وذلك لأنها أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية مما يشير إلى تكافؤها.

جدول (3)

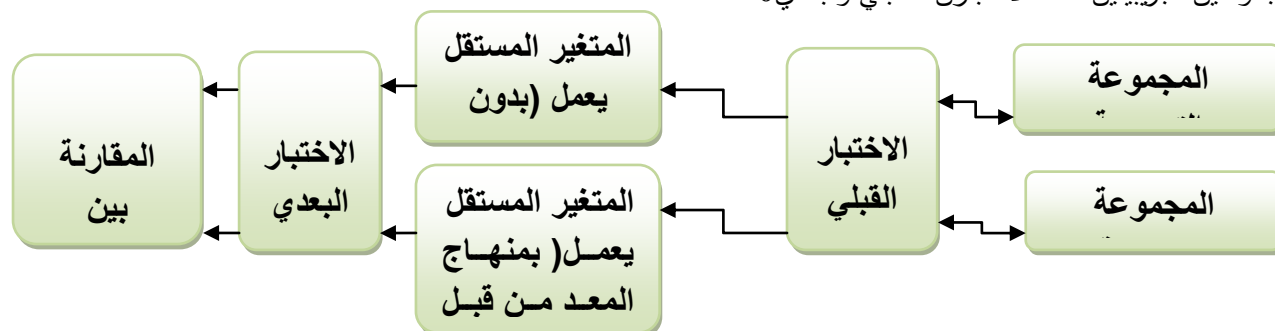
يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

دلالة الفروق	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			± ع	س	± ع	س		
عشوائي	2.10	0.42	0.064	4.06	0.34	4.11	ثانية	ركض(30 م) من الوضع الطائر.
عشوائي		0.35	1.57	39.40	2	39.7	متر	الحجل لاقصى مسافة في (10) ث
عشوائي		0.08	.081	1.48	.07	1.46	متر	القفز العريض من الثبات
عشوائي		2.05	.320	4.95	.24	5.30	ثانية	الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20 م)
عشوائي		0.78	.585	11.1	1.04	9.79	درجة	التهديف نحو هدف مقسم من مسافة (20م).
عشوائي		0.42	1.932	9.80	3.02	9.30	ثانية	الدرجة بالكرة بين(5) شواخص ذهابا وإيابا.

* قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند درجة حرية (18) وامام مستوى معنوية $\geq (0.05)$

3-3-2 التصميم التجريبي للبحث:

الباحثون الذي يريد أن يثبت فرضياته عن طريق التجريب يحتاج الى أن يصمم تجربة عن طريق إجراءات متكاملة لعملية التجريب وهذا ما يسمى بالتصميم التجريبي وعليه فقد كان التصميم التجريبي لهذا البحث تصميمًا تجريبيًا باستخدام مجموعتين تجريبيتين ذات الاختباران القبلي والبعدى 0



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

3-3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة :

1-3-3-3 وسائل جمع البيانات :

- الملاحظة - المقابلة - الاستبيان - الاختبارات - المصادر والمراجع العلمية - الشبكة الدولية (الانترنت) 0

2-3-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم - أهداف كرة القدم قانونية- كرات قدم عدد (20) - شواخص بلاستيكية عدد (20) - صافره عدد (6) - حبل بطول (2م) العدد (4) - إعلام العدد (20) - بورك للتخطيط - أشرطة لاصقة- شريط قياس بطول (100م) مع بورك للتخطيط- حاسبة علمية يدوية نوع (Joinus) - حواجز بارتفاع (50 سم) عدد (20) - ميزان الكتروني عدد (2) - استمارة لتسجيل الاختبارات البدنية والمهارية- سلم خشبي بطول (2م) العدد (4) - حاسبة الالكترونية 0

4-3 إجراءات البحث الميدانية :-

1-4-3 تحديد متغيرات البحث :

1-1-4-3 اختبار الصفات البدنية المستخدمة في البحث ،

• اختبار السرعة الانتقالية القصوى 0

- اختبار ركض (30م) من الوضع الطائر 0 (محمد صبحي حسانين،1995،0)

• اختبار القوة المميزة بالسرعة 0

- اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ثواني) ⁰(حميد عبد النبي،1990، 28)

0

• اختبار القوة الانفجارية للإطراف السفلى 0

- اختبار الوثب العريض من الثبات 0 (محمد صبحي حسانين،1995، 304) 0

• اختبار لقياس صفة الرشاقة 0

- اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م) 0 (ريسان خريبط

مجيد،1990، 155) 0

1-4-3 2- اختبار المهارات الأساسية المستخدمة في البحث

• اختبار لقياس مهارة دقة التهديد 0

- اختبار دقة والتهديد نحو الهدف مقسم من مسافة (20) م 0 (مفتي ابراهيم،1994،

260)

• اختبار لقياس مهارة الدرجة بالكرة 0

- اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (5) شواخص 0 (ثامر محسن واخرون

،1999، 160)

3-5 التجارب الاستطلاعية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة على ضوء مشكلة البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى يومي الثلاثاء والأربعاء والخميس المصادف (12-13-14/7/2016) على عينة مكونة من (4) لاعبين من نادي الخالص الرياضي، إذ كان اليوم الأول للاختبارات متمثلة بأختباران بدنيان مع اختبار مهاري أما اليوم الثاني فكان اختباران بدنيان مع اختبار مهاري ، أما اليوم الثالث فكان اختباران بدنيان مع اختبار مهاري وحسب توجيهات الخبراء والمختصين في مجال تدريب كرة القدم كما في الجدول (4)

جدول (4)

أختبارات التجربة الاستطلاعية الأولى

اليوم	التاريخ	الاختبارات البدنية	الاختبارات مهارية
الثلاثاء	2016/7/12	(1) اختبار الوثب العريض من الثبات 0	(1) التهديف نحو هدف مقسم من مسافة (20م) 0
الأربعاء	2016/7/13	(1) اختبار الحجل لاقصى مسافة في (10ثانية) 0 (2) اختبار ركض (30م) من الوضع الطائر 0	
الخميس	2016/7/14	(1) اختبار الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20م)	(1) اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً 0

وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية :-

- التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات للعينة ومدى تفاعلهم معها .
- التعرف على مدى ملاءمة الأدوات المستخدمة في البحث .
- معرفة مدى تفهم فريق العمل المساعد للاختبارات ودقته .
- معرفة المدة الزمنية لأداء الاختبارات .
- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات إذ تم إعادة الاختبارات نفسها على العينة ذاتها بعد (5) من يوم الثلاثاء الأربعاء المصادف 19-20/7/2016 وفي ظروف مشابهه ، وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة .
- كفاءة فريق العمل المساعد في أداء واجباتهم .
- يُفضل إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة على أفراد المجموعتين في يوم واحد .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

بعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى التي هدفت إلى التعرف على الاختبارات المستخدمة أجرى الباحثون تجربة استطلاعية ثانية هدف منها الباحثون التعرف على مدى ملاءمة

التمرينات المعدة من قبل الباحثون في هذه الدراسة، إذ قام الباحثون بتطبيق بعض التمرينات التي تتسم بالصعوبة سواء كانت تمرينات خاصة (بأوزان إضافية) او تمرينات خاصة (بدون أوزان إضافية) على عينة مكونة من (8) لاعبين يوم السبت المصادف 2016/7/29، إذ قسم الباحثون ومعه فريق العمل عينة التجربة الاستطلاعية الثانية إلى مجموعتين، كل مجموعة من (4) لاعبين، إذ قامت كل المجموعة الأولى بتطبيق التمرينات الخاصة (بأوزان إضافية) والمجموعة الثانية طبقت التمرينات الخاصة (بدون أوزان إضافية) وقد أظهرت نتائج هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- إن التمرينات المستخدمة في هذه الدراسة كانت مناسبة لقدرات اللاعبين.

- التعرف على زمن التمرينات المستخدمة في هذه الدراسة.

- مدى حاجة التمرينات إلى الأدوات والأجهزة وفريق العمل المساعد 0

- فهم واستيعاب اللاعبين للتمرينات المستخدمة.

3-6 التطبيق الميداني :

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث يوم الأربعاء المصادف 2016/8/3، وذلك بعد أخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال تدريب كرة القدم حول تقسيم الاختبارات البدنية والمهارية فكانت يوم الخميس اختباران بدنيان مع اختبار مهاري هما (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار تحمل السرعة) مع اختبار مهاري هو (التهديف نحو هدف مقسم من مسافة 20م) إما يوم الخميس المصادف 2016/8/4 فكان اختبارين بدنيان هما (اختبار الحجل الأقصى مسافة في (10ث) (اختبار ركض (30م) من وضع الطائر) إما الاختبار المهاري هو (ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة 20 م)، أما يوم الجمعة المصادف 2016/8/5 فكان اختباران بدنيان هما (ثني الجذع للإمام والأسفل من الوقوف على مسطبة) (واختبار الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة 20م) مع اختبار مهاري هو (الدرجة بالكرة بين (5) شواخص دهابا واياها) و تم توزيع الواجبات على فريق العمل المساعد فضلا عن مدرب الفريق ومساعدته وتم إجراء تلك الاختبارات في أوقات واحدة وللمجموعتين، إذ تم إجراء الاختبارات على المجموعتين بحسب الترتيب الآتي:

3. السرعة الانتقالية.

4. القوة المميزة بالسرعة للساقين .

5. القوة الانفجارية .

الرشاقة.

6. التهديف.

7. الدرجة بالكرة.

3-6-2 التجربة الرئيسية:

من اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثون مجموعة من التمرينات الخاصة (بدون أوزان إضافية) معتمداً في إعداد هذه التمرينات على خبرته الشخصية لاعبا سابقا في كرة القدم وكذلك مهتما بكرة القدم فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم الذين قابلهم الباحثون وعرض عليهم هذه التمرينات، كما اعتمد الباحثون في إعداد هذه التمرينات على تحليل عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي تناولت مهارات كرة القدم فضلاً عن الطرائق والأساليب التدريبية المتبعة في تدريب كرة القدم، إذ كان هدف التمرينات التي استخدمها الباحثون تطوير القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم فضلاً عن تطوير بعض أهم مهارات كرة القدم وقد تميزت هذه التمرينات بما يأتي:

* المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت المنهاج التدريبي بدون أوزان إضافية 0
* تم تحديداً زمن الراحة البيئية والراحة بين المجاميع اعتماداً على مؤشر النبض حيث كانت جميع الأزمنة المستخدمة كافية الاسترداد الشفاء 0
* وضع الباحثون أزمنة الراحة البيئية والراحة بين المجاميع الأعلى في التمرينات الخاصة من اجل العودة الى حالة الاسترداد الطبيعية للاعب 0

* تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ المنهاج التدريبي 0
* تم الاعتماد على التمارين (البدنية - المهارية) وهي :

تمارين (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (7) ، (8) ، (9) 0

بحيث يتم التدريب على شكل ثلاث تمارين لكل وحدة تدريبيه (ولكل يوم) 0

السبت التمارين (3،2،1) 0

الاثنين التمارين (6،5،4) 0

الأربعاء التمارين (9، 8، 7) 0

وتم تثبيتها على طول أسابيع المنهاج التدريبي والوحدات التدريبية اليومية 0

* كان وقت تنفيذ مفردات المنهج التدريبي (بدون أوزان إضافية) من حصة القسم الرئيسي 0

* تم الاعتماد على حركة الحمل التدريبي (1:3) في التدرج شدة الحمل كما في ملحق (2) 0

* تم الاعتماد على حجم الحمل التدريبي وتحديد على التغير بعدد التكرارات والمجاميع التدريبية للارتقاء

بدرجة الحمل التدريبي من الدورة التدريبية الأسبوعية الى اخرى 0

* أكد الباحثون على أهمية تمرينات المرونة للمفاصل وذلك لتجنب الإصابة عند أداء جميع التمرينات

في الوحدة التدريبية 0

* أعطى الباحثون التمرينات (البدنية- المهارية) بشكل متدرج اي من السهل الى الصعب في الوحدة

التدريبية 0

* تم تحديد (24) وحدة تدريبيه بواقع (3) وحدات تدريبيه في كل دورة أسبوعية وكان عدد الدورات

الصغرى (8) دورات وتوزعت على دورتين متوسطتين بواقع (4) وحدات صغرى لكل دورة متوسطة 0

3-6-3 الاختبارات البعدية :

لقد أجرى الباحثون الاختبارات البعدية مراعيًا نفس الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات والأجهزة المستخدمة والتي كانت في الاختبار القبلي، وجرت الاختبارات البعدية ليومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 4 - 2016/10/5، وقد ثبت الباحثون نتائج الاختبارات في استمارة للقيام بتفريغها من خلال النتائج التي حصل عليها من أجل معالجتها بالوسائل الإحصائية.

3-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها إذ تم استخدام ما يأتي:

- الوسط الحسابي 0
- الانحراف المعياري 0
- معامل الالتواء 0
- الوسيط:
- النسبة المئوية 0
- معامل الارتباط البسيط استخدم في الثبات 0
- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة 0
- اختبار (T) للعينات المتناظرة
- 4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة التمرينات الخاصة بدون اوزان) ومناقشتها:**1-1-4-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارات البدنية:**

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة لنتائج الصفات البدنية القلبية والبعدية للمتغيرات المبحوثة لأفراد المجموعة الضابطة (مجموعة التمرينات الخاصة بدون أوزان).

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س ⁻		ع [±]		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
1	ركض (30م) من الوضع الطائر.	ثانية	4.06	4.01	0.064	0.096	1.43	0.001	معنوي	
2	الحجل لأقصى مسافة في (10 ث) 0	متر	39.40	41.00	1.57	1.825	-3.47	0.007	معنوي	
3	الفقر العريض من الثبات	متر	1.48	1.61	0.081	0.074	-4.62	0.001	معنوي	

4	الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20 م) 0	ثانية	4.65	4.23	.320	.169	4.40	.002	معنوي
---	--	-------	------	------	------	------	------	------	-------

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

من الجدول (5) يتبين إن الوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار ركض (30م) من وضع الطائر (4.06) وبانحراف معياري (4.01) في حين كان الوسط الحسابي في القياس البعدي (.064) وبانحراف معياري (.096) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.96) ونسبة خطأ (0.001) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي 0

في حين كان الوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ث) هو (39.40) وبانحراف معياري وقدره (41.00) وكان الوسط الحسابي في القياس البعدي هو (1.57) وبانحراف معياري (1.825) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.47) ونسبة خطأ (0.007) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في حين كان الوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار القفز العريض من الثبات (1.48) وبانحراف معياري وقدره (1.61) وكان الوسط الحسابي في القياس البعدي (.081) وبانحراف معياري وقدره (.074) وبلغت قيمة في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (-4.62) ونسبة خطأ (0.001) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

كان الوسط الحسابي القبلي لاختبار الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20م) (4.65) وبانحراف معياري بلغ (4.23) في حين كان الوسط الحسابي في القياس البعدي (.320) وبانحراف معياري بلغ (.169) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.405) ونسبة خطأ (0.002) وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات البدنية:

أن الإطلاع على نتائج جدول (5) يظهر لنا بوضوح أن قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي كانت ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات والباحثون يعزو ذلك الى تأثير التمرينات الخاصة

التي طبقت (بدون أوزان) على أفراد هذه المجموعة مما يدعو الباحثون الى التأكيد على أن التمرينات الخاصة احتوت على مجموعة من التمرينات البدنية والتي تركزت على الانطلاقات السريعة وتمرينات القفز المترابطة مع تمرينات مهارية صممت بشكل ملائم ومتناسب مع متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم ، فضلاً عن أنها واضحة وسهلة التنفيذ وبما يتوافق مع الفئة العمرية (فئة الشباب)، إذ أن استخدام هذه التمرينات الخاصة بأسلوب الاداء السريع كان له الأثر الفعال في تنمية ورفع مستوى الكفاءة والأداء من الناحية البدنية لدى أفراد هذه المجموعة، إذ يمكن تحقيق أهداف التدريب على صعيد الجانب البدني من خلال استخدام عدة أساليب في التدريب، من ضمنها سرعة الاداء كون كرة القدم الحديثة تتميز بطابع الاداء سريع لكل المهارات سواء بالكرة او بدون الكرة وقد وجد الباحثون كذلك من خلال تطبيق هذا الأسلوب على أفراد هذه العينة أن أفراد العينة يتسابقون في تأدية التمرينات باندفاع كبير وبروح تنافسية عالية مما أضاف على التمرينات عنصر التشويق وعدم الشعور بالملل وإثارة روح التنافس بين اللاعبين التي يشعر اللاعب من خلالها وكأنه يقوم في الأداء داخل المباراة.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارات المهارية:

جدول(6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمتغيرات المبحوثة لأفراد المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة التمرينات الخاصة بدون اوزان 0)

ت	المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	س ⁻		ع [±]		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
1	درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا 0	ثانية	11.11	10.05	.585	.721	5.30	.000	معنوي
2	ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20م) 0	درجة	9.80	12.90	1.932	.737	-4.20	.002	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

من الجدول (6) يتبين أن الوسيط الحسابي في القياس القبلي لاختبار درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا بلغت (11.11) في حين كان الانحراف المعياري (10.05) إما الوسيط الحسابي في القياس البعدي بلغ (.585) في حين كان الانحراف المعياري (.721) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (5.30) ونسبة خطأ (0.000) وبمستوى دلالة (0.05) وبما أن نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

كان الوسيط الحسابي في القياس القبلي لاختبار ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20م) (9.80) وبانحراف معياري بلغ (12.90) إما الوسيط الحسابي في القياس البعدي بلغ (1.932) وبانحراف معياري بلغ (.737) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.206) ونسبة خطأ (0.002)

وبمستوى دلالة (0.05) وبما ان نسبة الخطأ كانت أصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارات المهارية:

أن الإطلاع على نتائج جدول(6) يبين بوضوح أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية المبحوثة كانت ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التنظيم الجيد في تسلسل التمرينات الخاصة التي تم تنفيذها بدون استخدام أوزان إضافية التي تضمنت على مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية المتداخلة والهادفة، فضلاً عن الاهتمام والحرص من قبل أفراد المجموعة التجريبية في تطبيق التمرينات بانديفاع وحماسة كبيرتين كما يعزو الباحثون هذا التطور الى التنظيم الدقيق لتلك التمرينات من قبل الباحثون معتمدا على المصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي وعلى الملاحظات القيمة من لدن السادة الخبراء والمختصين بلعبة كرة القدم ، كما يؤكد الباحثون ومن خلال رأي الخبراء بلعبة كرة القدم على أن التمرينات المختارة هي تمرينات واقعية ومناسبة ومشابهة في أدائها مع حالات الأداء الخاص بالمباراة كما أن تنفيذها ضمن أسلوب تدريبي يتميز بالشدّة العالية وبظروف قريبة من ظروف المباراة قدر الإمكان في أثناء التدريب يعمل على تحقيق تأثير إيجابي في القدرات البدنية والمهارية إذ يذكر (مفتي إبراهيم، 1998) أنه (كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة)⁽¹⁾ ، وهذا ما ساعد فعلا في تطوير مستوى الصفات البدنية قيد البحث بشكل جيد وانعكس ذلك التطور على مستوى الأداء المهاري والمتمثل بالمهارات المبحوثة ، إذ يذكر (حنفي محمود مختار، 1998) "أن اختيار التمرينات المناسبة والموجهة واستخدامها ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث"⁽²⁾ كما يضيف (عبد المجيد نعمان ومحمد عبده ، 1967) " أن من الوسائل المساعدة في تنمية الأداء المهاري بما يحقق متطلبات أداء المباراة هو استخدام التمرينات البدنية المناسبة والمؤثرة والمرتبطة بالأداء المهاري وذلك ضمن تدريبات خاصة ومخططة بشكل جيد"⁽³⁾، ويذكر (جاسم مجيد ، 2007) أيضاً نقلا عن (سلمان فجر، 1998) " أن مستوى الأداء المهاري الذي يتمتع به اللاعب هو وجود التخطيط المناسب الذي ينمي القدرات البدنية ومن ثم الأداء المهاري المتوافق مع واجبات ومتطلبات اللعب"⁽⁴⁾.

(1) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث- تخطيط- تطبيق - قيادة : ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 200.

(2) حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 46.

(3) عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1967) ص 215.
(4) جاسم مجيد جودة ؛ تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم دون(17) سنة : (رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007، ص 94.

كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم ، 1998) بقوله " أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري، وبدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعبة ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءه الأداء المهاري، وأن درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري ، وبضيف .. أنه لتحقيق أهداف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري يجب التنفيذ بالأداء الجيد السريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الأداء الحقيقي (المباراة)" (1).

وهذا ما أكده (مختار، 1980) بأن " المهارات الحركية يكون أداؤها أفضل إذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة أفضل (0⁺)"

4-1-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج البعدية (البدنية والمهارية) للمجموعتين:

4-1-5-1 عرض وتحليل النتائج البعدية (البدنية) للمجموعتين:

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للصفات البعدية (البدنية) للمجموعتين التجريبتين الأولى والضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
				ع	س	ع	س			
1	ركض (30 م) من الوضع الطائر 0	ثانية	3.66	.289	4.01	.096	-3.64	.002	معنوي	
2	الحجل لأقصى مسافة في 10 ث) 0	متر	41.95	2.48	41.30	1.82	.66	0.51	عشوائي	
3	القفز العريض من الثبات	متر	1.60	0.06	1.61	.074	-0.682	0.50	عشوائي	
4	الركض المتعرج بين (10 شواخص لمسافة (20 م) 0	ثانية	4.31	.501	4.23	.169	.52	0.60	عشوائي	

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال نتائج جدول (7) نتبين لنا نتائج المجموعة الأولى والضابطة في الاختبارات البعدية اذ ظهر من خلال نتائج هذا الجدول أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت عشوائية في حين كانت قيمة (ت)

- سلمان فجر ؛ العاب القوى الرياضية والطبيعة المتميزة : (مركز التنمية الإقليمية) عشرة ألعاب القوى (القاهرة، العدد 22، 1998) ص 3.

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق وقيادة : ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص 211- 212 .

(1) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية لتدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ص 16 0

المحسوبة في اختبار (الحجل لأقصى مسافة في (10ث) فقد كانت (0.66). ونسبة الخطأ (0.51)) وهو أكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق إما في اختبار (القفز العريض من الثبات) فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين (0.862) ونسبة الخطأ (0.50) ونسبة الخطأ هذه أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق ، إما في اختبار (الركض المتعرج بين (10) شواخص لمسافة (20) م) فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين (0.52). ونسبة الخطأ (0.60). ونسبة الخطأ هذه أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق.

4-1-5-2 مناقشة النتائج البعدية (البدنية) للمجموعتين:

أن النتائج المبينة في جدول (7) تعطينا مؤشراً على أن المجموعة الأولى والضابطة اللتين استخدمتا متغيرين مستقلين مختلفين قد تطور مستواهم بدليل لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية لكلا المجموعتين ما عدا متغير واحد تفوقت فيه المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين خاصة (بدون أوزان) هو اختبار (ركض (30 م) من الوضع الطائر وهذا يعني أن التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها كان تأثيرها إيجابياً على تطور أفراد المجموعتين إذ ثبت من خلال نتائج هذا الجدول أهمية التمرينات الخاصة بدون أوزان إضافية في مجال كرة القدم إذ يشير (عبد الفتاح واحمد نصر 2003) إلى أنه "يمكن الإفادة من التدريب بأوزان إضافية خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب والقفز والضرب (كرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم) وغيرها من الألعاب الرياضية، إما التدريب الخاص بدون أوزان إضافية فالباحثون هنا يؤكد على بعض الأمور التي أصبحت حالياً حقائق في كرة القدم وهي أنه من أهم متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة هو تنفيذ الأداء وفقاً للدقة والسرعة العاليتين، مما يحتم على اللاعب امتلاك مستوى جيد لهذين العاملين المهمين، وهذا يتطلب التركيز على التدريبات الخاصة والمستمرة للاعب التي من شأنها تحقيق هذا المستوى، وهذا ما أخذ به الباحثون عند تطبيق المفردات الخاصة بالبحث ضمن البرنامج التدريبي للمدرب، وكون سرعة الأداء هي صفة مركبة (بدنية - مهارية)، فقد ركز الباحثون على اختيار تمرينات تدمج هاتين الصفتين في تمرين واحد وان تكون الحركات الخاصة بكل تمرين هي حركات هادفة وتحقق الغاية من هدف التمرين، وتنفيذها وفقاً للأداء التنافسي والذي يعد السمة الرئيسية للعب الحقيقي (المباراة)، كما أن ميزة الأداء بالأسلوب التنافسي هي الشدة العالية مما يحتم على اللاعب بذل أقصى مجهود في التدريب لتحقيق هذه الميزة، ولعدم تعرض اللاعب إلى عبء بدني وعصبي ولتحقيق مبدأ التكيف في التدريب، أستخدم الباحثون مبدأ التدرج في توزيع الأحمال التدريبية مبتدئاً من الشدة تحت القصوى حتى الوصول إلى الشدة القصوى وبتكرارات وفترات راحة مناسبة ومتوازنة مع تلك الشدة التي تم وضعها في الجزء الأول من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية لتحقيق فاعلية التدريب، وهذا ما أدى إلى تطوير مستوى الصفات قيد البحث.

4-1-5-3 عرض وتحليل النتائج البعدية (المهارية) للمجموعتين:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية (المهارية) للمجموعتين الأولى والضابطة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	درجته الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا0	ثانية	.741	8.86	0.721	10.05	-3.64	.002	معنوي
2	ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20م)0	درجة	2.05	13.30	.737	12.90	.57	.570	عشوائي

معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$

من خلال نتائج جدول (8) نتبين لنا نتائج المجموعة الأولى في الاختبارات البعدية (المهارية) اذ ظهر من خلال نتائج هذا الجدول ان قيمة (ت) المحسوبة كانت معنوية في اختبار (درجته الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا) بين المجموع الضابطة ولكن في اختبار (ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20م) وكانت قيمتي (ت) المحسوبة عشوائية لان قيمة نسبتي الخطأ في الاختبارين اكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين.

4-5-1-4 مناقشة النتائج البعدية (المهارية) للمجموعتين:

من خلال نتائج الجدول (8) الخاص بالمعالجات الإحصائية التي تمت على الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين التجريبتين نجد إن المجموعتين اللتين استخدمتا متغيرين مستقلين (التمرينات الخاصة بدون أوزان إضافية) و(التمرينات الخاصة التي تم إعدادها المدرب) قد تطور مستواهم وان الفروق بينهما كانت عشوائية في اختبائي (ركل الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (20م) أما في اختبار (درجته الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا) فان النتائج كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة بدون أوزان إضافية .

والباحثون بعد حصوله على هذه النتائج يعزو سبب ذلك إلى اعتماد التمرينات المركبة والخاصة بالمهارات على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات (المناولة والتهديف والدرجة) للوصول بلاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخطوية لصالح الفريق، مما تولد لدى أفراد المجموعتين (رغم اختلاف المتغيران المستقلان) حالة من التكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات، بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين الشباب (أفرد عينة البحث)، فضلاً عن عدم وجود صعوبات تقنية عند أداء هذه المهارات، وإمكانية تطويرها عند اللاعبين الشباب بفعل التكرار في أدائها، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 1994) من أنه من الضروري أن يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء

التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً وكذلك في المباريات التجريبية⁽¹⁾، إذ أدى هذا إلى أن تكون قابلية العمل البدني عالياً لدى أفراد المجموعتين ومن ثم أدى إلى تحسين الاداء المهاري لديهما فقد أكدت (منى عبد الستار، 1989) على "أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على أنهما جزآن لعملية واحدة"⁽²⁾، وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1980) من أن " التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق"⁽³⁾، ويتفق في ذلك كل من (كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى، 1988) على أن "استخدام تمارين الأركاض المكوكية مع الكرات وإدخال عامل المنافسة والتحدي فيها يؤدي إلى تطوير حالة الركض مع الكرة"⁽⁴⁾، وهذا ما يخص مهارة الدحرجة بالكرة، فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا ما يشير إليه (شحاته، 1992) بقوله " إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه، إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد وذلك بتحديد كمية الإعداد بما يتناسب وقدراته الجيدة"⁽⁵⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

- 1- حققت التمارين الخاصة (بدون أوزان إضافية) الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى تطوراً معنوياً في كافة المتغيرات البدنية والمهارية عند مقارنة بين متوسط الاختبارات القبليّة والبعدية 0
- 3- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التمرينات الخاصة (بدون أوزان إضافية) على المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) التي استخدمت التمرينات المعدة من قبل المدرب 0

5 - 2 التوصيات 0

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) ص23.

(2) منى عبد الستار؛ علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز : (رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1989) ص99.

(3) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب : (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980) ص87.

(4) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988) ص209.

(5) محمد ابراهيم شحاته؛ دليل الجميز الحديث : (الاسكندرية، دار المعارف، 1992) ص120 0

- 1- أهمية تطبيق التمرينات الخاصة (بأوزان إضافية) و (بدون أوزان إضافية) التي قننها الباحثون اعتماداً على الاسس العلمية السليمة وبيان فاعليتها في تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) على عينة الشباب 0
- 2 ضرورة الإطلاع على البحوث والدراسات العلمية من قبل جميع العاملين في الحقل التدريبي بكرة القدم
- 3 - أمكانية اعتماد المنهجية التدريب في تطوير العديد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين شباب كرة القدم

المصادر

1. ثامر محسن وآخرون؛ التمارين التطويرية بكرة القدم : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 0 (1999،
2. جاسم مجيد جودة؛ تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم دون (17) سنة : (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007) 0
3. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) 0
4. حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية لتدريب كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980) 0
5. حميد عبد النبي عبدا لكاظم؛ برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وإثرها في إنجاز ركض 400م : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
6. حارث غفوري جاسم؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر (15) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008) 0
7. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضة : (البصرة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1990) 0
8. ريان عبد الرزاق الحسو وعمر علاء الدين النقيب؛ تأثير استخدام المقاومات الإضافية في مكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (10-12) سنة : (المؤتمر الثامن عشر للكليات التربية الرياضية في العراق)
9. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب : (بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1980)
10. عبد الله طياوي الجبوري؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2015) 0
11. سلمان فجر؛ ألعاب القوى الرياضة والطبيعة المتميزة : (مركز التنمية الإقليمية) عشرة ألعاب القوى (القاهرة، العدد 22، 1998) 0
12. كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988).

13. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضى الحديث- تخطيط - قيادة : ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1998).
14. منى عبد الستار ؛ علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز: (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989) 0
- 15 مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد فى الإعداد المهاري والخطى للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
16. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة : ج1، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1995).
27. محمد إبراهيم شحاتة ؛ دليل الجميز الحديث : (الإسكندرية ، دار المعارف ، 1992) 0

دراسة واقع إدارة التسويق الرياضي للأندية الرياضية في كربلاء من وجهة نظر
أعضاء الهيئات الإدارية

م. ياسين علي خلف

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rami79ali@yahoo.com

أ.م.د سلام حنتوش رشيد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

salamsport2@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على واقع التسويق الرياضي في الأندية الرياضية التابعة لمحافظة كربلاء من خلال الاستجابات التي حصل عليها الباحثان من وجهات نظر اعضاء الهيئات الإدارية لتلك الأندية التابعة لمحافظة كربلاء ، وقد تألف المقياس المعتمد والمقنن على البيئة العراقية من (35) عبارة موزعة على 4 مجالات ، وقد تم توزيع المقياس على (90) عضو هيئة ادارية وقد تم استرجاع (18) استمارة صالحة وقد تم استبعاد (9) استمارات مفقودة.

وقد توصلت الدراسة الحالية بأن هناك نوعاً من الاتفاق بين اعضاء الهيئات الإدارية بخصوص تطبيق التسويق الرياضي من اجل النهوض بالجانب المادي لتلك الأندية ، وهناك خبرة كبيرة لدى اعضاء الهيئات الإدارية في مجال التسويق والاستثمار الرياضي ولكن تفتقر إلى الدعم المادي والتخطيط .
واوصت الدراسة الحالية إلى العمل على استقطاب الخبرات الاجنبية خاصة من لها خبرة في مجال التسويق والاستثمار من اجل الاستفادة منها ، وضرورة اشراك الهيئات الإدارية في ورش عمل توعية لأهمية دور التسويق الرياضي في تطوير عمل الأندية الرياضية في كربلاء .

**Study of the reality of marketing sports management of sports clubs in Karbala
from the point of view of the members of administrative bodies**

Dr. Salam Hantosh Rash

University of Mustansiriyah
Department of Physical Education and Sports Sciences

MSc. Yaseen Ali Khalaf

University of Anbar
College of Physical Education and Sport Science

Abstract

The objective of the research was to identify the reality of sports marketing in the sports clubs of Karbala governorate through the responses obtained by the

researchers from the viewpoints of the members of the administrative bodies of these clubs in the province of Karbala. The approved and approved standard on the Iraqi environment consisted of (35) , The scale was distributed to (90) members of the administrative body has been retrieved (18) valid form has been excluded (9) forms are missing.

The current study found that there is some kind of agreement between members of the administrative bodies regarding the application of sports marketing in order to improve the physical aspect of these clubs. There is considerable experience among members of administrative bodies in the field of marketing and sports investment, but lacks financial support and planning.

The current study recommended working on attracting foreign expertise , especially those with experience in the field of marketing and investment in order to benefit from it, and the need to involve the administrative bodies in workshops and awareness of the importance of sports marketing role in the development of sports clubs in Karbala.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التسويق الرياضي احد اهم الانشطة الأساسية التي تعتمد عليها المؤسسات الرياضية لأنها تمثل المورد الأساسي لأغلب الأندية الرياضية لأجل ديمومة السيولة المادية للنادي في ظل التقشف الذي تعيشه اغلب الأندية العراقية.

وتعتبر الخطط التسويقية لأي نادي رياضي هي من أولويات الخطط الموضوعية للنادي من أجل بناء اي مؤسسة رياضية والتي من خلالها يمكن تطوير باقي هيئات النادي والحصول على أفضل الموارد المادية لتطوير الألعاب الرياضية الأخرى المرتبطة بالنادي ، حيث أن أغلب الألعاب ليس لها اهتمام من قبل المسؤولين في النادي وذلك لقلّة التخصيصات المادية لها مما أدى إلى انعدام واندثار تلك الألعاب والاختصار على بعض الألعاب الجماهيرية ككرة القدم التي من خلالها يمكن تحقيق الاستفادة المادية عن طريق بيع تذاكر مباريات النادي ، أما بقية الألعاب ليس لها ذكر مسبق ويرى الباحثان أن عدم الاهتمام بمبدأ التسويق في النادي لباقي الألعاب أو عدم اعتماد الأسس العلمية في تطوير خاصية التسويق الرياضي وجهل بعض المسؤولين للأهداف الأساسية للتسويق الرياضي التي يجب تكون لها دراسة علمية تعتمد على البيئة المحيطة والامكانيات المادية والإدارية لذلك النادي.

ولهذا أرتى الباحثان تقديم دراسة مستفيضه عن واقع إدارة التسويق الرياضي في الأندية الرياضية التابعة لمحافظة كربلاء من وجهة نظر اعضاء الهيئات الإدارية للأندية التابعة للمحافظة من أجل الوقوف على أهم المشكلات التي تواجه التسويق وإيجاد الحلول المناسبة من أجل الارتقاء بمستوى الأندية الرياضية في المحافظة واعتمادها يكون ذاتياً على نفسها في توفير السيولة المالية لمتطلبات الأندية من بطولات ولاعبين ومعسكرات تدريبية خاصة بها دون الاعتماد على مجلس المحافظة.

ويأمل الباحثان تقديم هذه الدراسة بتوفير الحد الأعلى من المعلومات في هذا المجال من أجل الاستفادة منها مستقبلاً لكي يتم استغلال التسويق الرياضي في النادي بأفضل صورة باستخدام الطرق العلمية الحديثة لتحقيق الموارد المادية للنادي من أجل تطوير عملها بالشكل المطلوب.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان كمدربين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واهتمامهما في مجال الاختصاص الإدارة الرياضية الحديثة وخاصة التسويق الرياضي والاستثمار واحتكاكهما مع الاتحادات والأندية الرياضية ، لاحظ الباحثان ضعف وغياب في التسويق الرياضي في الاتحادات والأندية الرياضية وخصوصاً في الأندية التابعة لمحافظة كربلاء والناتج من غياب الوعي والثقافة التسويقية للأندية وكذلك غياب عنصر الخبرة في إدارة مجال التسويق الرياضي مما يؤدي إلى عدم الاستغلال الأمثل للموارد المتاحة والعمل على تطوير ما هو موجود ومتوافق مع الأهداف التسويقية للنادي ، والابتعاد عن العجز الكبير الذي يصيب الأندية الرياضية لعدم تنفيذ خططها السنوية وعدم وجود السيولة الكافية لتنفيذها بسبب اعتمادها الكلي على الموازنة الحكومية التي تدعمها الدولة للنادي وبالتالي فأنها تكون غير كافية لتنفيذ جزء من المنهاج السنوي الخاص بكل نادي .

ومن هذا فأن المشكلة الحقيقية في الاتحادات والأندية الرياضية عامة وأندية كربلاء خاصة هو عدم الاهتمام بالجوانب التسويقية وعدم وجود اشخاص ذوي خبرة علمية في جانب التسويق وعدم اعتماد الأسس العلمية الصحيحة في تطوير جوانب التسويق الرياضي الحديث.

3-1 هدف البحث:

التعرف على واقع إدارة التسويق الرياضي للأندية الرياضية في كربلاء من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اعضاء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في كربلاء.

2-4-1 المجال الزماني: للمدة من (2018/4/2) لغاية (2018/5/15).

3-4-1 المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية التابعة لمحافظة كربلاء.

2- الدراسات النظرية:

2-2 مفهوم التسويق الرياضي:

ارتبط مفهوم التسويق الرياضي بزيادة الاقبال على بناء الملاعب والمنشآت الرياضية والأدوات والتجهيزات وكافة المنتجات الرياضية الأخرى ، حيث أصبحت هدفاً للتسويق التجاري ومجالاً للربح المادي وأصبح عملاً كبيراً دفع الشركات والمؤسسات المالية للاستثمار فيها والارتقاء بجودة المنتجات الرياضية وتسويقها وفق استراتيجيات تنسجم ومتطلبات المؤسسات الرياضية التي تعمل على تطوير نشاطاتها وبرامجها بشكل جيد لأن الرياضة ظاهرة اجتماعية وحضارية تعكس التطور والرقى والقيم في المجتمعات ، وأن نجاح المؤسسات الرياضية في الدول المتقدمة وما وصلت اليه الآن من مستويات فنية عالية في المجال الرياضي قد ابهرت العالم واكدت نجاحها في تسويق منتجاتها الرياضة وهذا هو المفهوم الحديث للتسويق الرياضي ، فهذه المؤسسات فهمت وطبقت الفلسفة التسويقية بطريقة علمية شاملة وفاعلة قائمة على ارضاء واشباع رغبة الجماهير المحبة والممارسة للرياضة محلياً وعالمياً إلى جانب الترويج الإعلامي الذي يبهر المشاهد ، فالتسويق ينطلق من المحلية إلى العالمية من خلال فرق الأندية والمنتخبات الوطنية إلى آفاق إقليمية وعالمية (1).

وقد عرف (حسن أحمد الشافعي 2006) التسويق الرياضي بأنه "عملية متداخلة تهدف إلى تخطيط وتسعير وترويج وتوزيع المنتج أو الخدمة أو الأنشطة الرياضية التي تشبع حاجات ورغبات المستهلكين أو المستهلكين الحاليين والمرقبين" (2).

كما عرفه (كمال الدين ومحمد صبحي 2004) بأنه "عملية تصميم وتنفيذ أنشطة رباعية الاتجاه (المنتج – السعر- المكان – التوزيع) للمنتج الرياضي لاستيفاء حاجات ورغبات المستهلكين وتحقيق أهداف الشركة أو المنظمة" (3).

(1) إبراهيم يونس الراوي ووليد خالد همام؛ الإدارة الرياضية الحديثة ، ط1 (أربيل ، مطبعة الدباغ ، 2016) ص63.

(2) حسن أحمد الشافعي ؛ الاستثمار والتسويق في التربية البدنية والرياضية (الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطبع والنشر، 2006، ص56.

ويرى الباحثان بأن التسويق الرياضي هو عملية احترافية يتميز بها السوق في معرفة احتياجات المستهلك من المنتج الرياضي في السوق وتوجيه المنتج أو الخدمة بما يطابق توجه وذوق المستهلك لتحقيق العائد المادي الجيد للمؤسسة الرياضية.

3-2 أهمية التسويق الرياضي:

تتضح أهمية التسويق الرياضي بأنه يسعى إلى الارتقاء بمستوى الأنشطة الرياضية ومجالات التربية البدنية والتدريب والإدارة والترويج وجذب الاهتمام نحو ممارسة الرياضة وتوضيح قيمتها للإنسان ، واعتباره مصدراً لتنمية موارد المؤسسات الرياضية وزيادة موارد الدولة من الضرائب بما تحققه من ربح وعائد مادي ، إلى جانب توفير فرص عمل جديدة والتفاعل الاجتماعي بين المؤسسة الرياضية وجمهور المستهلكين⁽²⁾.

ويرى الباحثان بأن أهمية التسويق الرياضي تكمن في جذب اهتمام الجمهور نحو ممارسة الرياضة باعتباره مصدراً مالياً مهماً لتنمية موارد المؤسسات الرياضية وتنفيذ خططها والارتقاء بما تقدمه من خدمات وبرامج عديدة ، والعناية بالفئات العمرية وتأهيل الأندية والمنتخبات للمشاركات الدولية والقارية.

3-3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على اعضاء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية التابعة لمحافظة كربلاء حيث بلغ عدد مجتمع البحث الكلي (92) عضواً موزعين على (12) نادي رياضي تابع لمحافظة كربلاء وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت (90) عضو هيئة إدارية بعد استبعاد (2) من الاعضاء لعدم تعاونهم مع الباحثان حيث كانت العينة كما مبين في الجدول (1) .

(1) كمال الدين درويش ومحمد صبحي حسانين؛ موسوعة متجهات الإدارة الرياضية في مطلع القرن العشرين ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ص35.

(2) محمد سلامة ؛ مفاهيم في الإدارة الرياضية (الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطبع والنشر ، 2005) ص24.

جدول (1)
يبين توزيع مجتمع البحث في الاندية الرياضية في محافظة كربلاء

ت	النادي	اعضاء الهيئات الادارية
1	امام المتقين	6
2	الحر	6
3	الغاضرية	9
4	كربلاء	9
5	الجماهير	9
6	الهندية	8
7	العراق	6
8	الخيرات	7
9	الغدير	6
10	الحسينية	10
11	الروضتين	7
12	شباب الحسين	9
	المجموع	92

3-3 اداة القياس:

من أجل التعرف على واقع التسويق الرياضي في الأندية الرياضية التابعة لمحافظة كربلاء استخدم الباحثان مقياس التسويق الرياضي (دراسة ايراد بنيان 2015)⁽¹⁾ والمطبق على البيئة العراقية مع تعديل بسيط في بعض العبارات لتلائم عينة البحث المستهدفة والمكون من اربع مجالات و(35) عبارة كما مبين في جدول (2).

جدول (2)
يبين عدد العبارات لكل مجال من الاستبيان بصيغة نهائية

ت	المجالات	العبارات
1	الرؤية المستقبلية	10
2	البنى التحتية	8
3	متطلبات السوق	9
4	الاعلام والاتصالات	8
	المجموع	35

وتقوم عملية تصحيح هذا المقياس على طريقة ليكرت الثلاثي البدائل (دائماً ، أحياناً، أبداً) وتشير الدرجة المرتفعة على فعالية تلك العبارة وتشير الدرجة المنخفضة على تقدير اقل للعبارة إلى ضعفها في واقع التسويق الرياضي من وجهة نظر الهيئات الإدارية .

(1) ايراد بنيان؛ التسويق الرياضي وأهميته في تطوير أداء الأندية الرياضية العراقية ، بغداد ، 2015.

4-3 درجة القطع المعتمدة في البحث:

جدول (3)
يبين درجة القطع المعتمدة في البحث الحالي

ت	الوسط المرجح	النسبة المئوية	التقدير
1	من 1 – أقل من 1,8	0,20 – أقل 0,36	قليلة جدا
2	من 1,8 أقل من 2,6	0,36 – أقل من 0,52	قليلة
3	من 2,6 أقل من 3,4	0,52 – أقل من 0,68	متوسطة
4	من 3,4 أقل من 4,2	0,68 – أقل من 0,84	كبيرة
5	من 4,2 أقل من 5	0,80 – أقل من 100	كبيرة جدا

5-3 تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (90) عضو هيئة ادارية حيث تم توزيع المقياس في يوم الأحد (2018/5/2) على عينة البحث وقد بلغت عدد الاستبانات الموزعة على عينة البحث (90) استبانة وقد تم استرجاع (81) استمارة صالحة وقد تم استبعاد (9) استمارات مفقودة .

6-3 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية Spss للمعالجات الاحصائية.

4- عرض ومناقشة النتائج:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات الاستبانة لقياس واقع التسويق الرياضي من وجهة نظر اعضاء الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية التابعة لمحافظة كربلاء والجدول (4) يبين ذلك :

اولا: مجال الاهداف (الرؤية المستقبلية):

جدول(4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (الأهداف (الرؤية المستقبلية)) لدى اعضاء الهيئات الإدارية

الترتيب	درجة الممارسة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العبرة	العبرة بالمجال
1	كبيرة جدا	80,21	0,582	5,12	تحدد رؤيا النادي عن المستقبل من خلال العملية التخطيطية	2
2	كبيرة جدا	80,01	0,561	5,00	رؤيا النادي محفز للأبداع وخلق حالة مرغوب بها وفعالة	3
3	كبيرة	79,27	0,450	4,90	بيان رسالة النادي حقيقي وقابل للتطبيق	7
4	كبيرة	79,19	0,433	4,50	وضع اهداف تربوية وسلوكية بجانب الكسب المادي من شأنه انجاح عملية التسويق	5
5	كبيرة	76,49	0,421	4,32	تحدد اهداف النادي القيم والاخلاقيات للبيئة التي يعملون بها	10
6	كبيرة	74,31	0,369	3,90	يشارك الجميع في صياغة الاهداف الاستراتيجية للنادي	6
7	كبيرة	72,88	0,345	3,79	اهداف النادي قابلة للقياس	9
8	كبيرة	69,36	0,301	3,45	انشاء قواعد بيانات تمكن من سرعة التعرف على الخدمات الرياضية في النادي	1

8	رسالة النادي بمثابة الراية المرشدة والاطار العام للعمل	3,13	0,294	68.62	كبيرة	9
4	تركز رؤيا النادي على الاداء الواقعي	3,02	0,279	67.91	متوسطة	10
	الوسط الحسابي العام للمجال	4,113			كبيرة	

يتبين من الجدول (4) ان المتوسطات الحسابية لمجال (الأهداف) (الرؤية المستقبلية)) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي تتراوح بين (5,12 – 3,02) حيث بلغ الوسط الحسابي العام لعبارات هذا المجال (4,113) وفقا لدرجات القطع المعتمدة فأن درجة ممارسة مجال (الأهداف) (الرؤية المستقبلية)) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي كانت بدرجة كبيرة مما يؤكد ارتفاع الاستجابات على هذا المجال كانت مرتفعة وفقا لدرجة القطع الذي اعتمده الباحثان والمبينة في جدول (3) وكانت اعلى اربع درجات حصلت عليها في هذا المجال وفقاً لاستجابات افراد العينة وعلى النحو التالي :

أحتلت المرتبة الاولى عبارة (2) بمتوسط حسابي يبلغ (5,12) والتي تنص على (تحدد رؤيا النادي عن المستقبل من خلال العملية التخطيطية) ، واحتلت المرتبة الثانية العبارة (3) بمتوسط حسابي بلغ (5,00) والتي تنص على (رؤيا النادي محفز للأبداع وخلق حالة مرغوب بها وفعالة) واحتلت المرتبة الثالثة العبارة (7) بمتوسط حسابي بلغ (4,90) والتي تنص على (بيان رسالة النادي حقيقي وقابل للتطبيق) واحتلت العبارة الرابعة (5) بمتوسط حسابي بلغ (4,50) والتي تنص على (وضع اهداف تربوية وسلوكية بجانب الكسب المادي من شأنه انجاح عملية التسويق).

اما ادنى مستوى حصلت عليه ست عبارات في هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة وكانت على النحو التالي: احتلت المرتبة الخامسة عبارة (10) بمتوسط حسابي (4,32) والتي تنص على (تحدد اهداف النادي القيم والاخلاقيات للبيئة التي يعملون بها) ، واحتلت المرتبة السادسة العبارة (6) بمتوسط حسابي يبلغ (3,90) والتي تنص على (يشارك الجميع في صياغة الاهداف الاستراتيجية للنادي)، واحتلت المرتبة السابعة العبارة (9) على وسط حسابي بلغ (3,79) والتي تنص على (اهداف النادي قابلة للقياس) واحتلت المرتبة الثامنة العبارة (1) على وسط حسابي بلغ (3,45) والتي تنص على (انشاء قواعد بيانات تمكن من سرعة التعرف على الخدمات الرياضية في النادي) ، واحتلت المرتبة التاسعة العبارة (8) على وسط حسابي بلغ (3,13) والتي تنص على (رسالة النادي بمثابة الراية المرشدة والاطار العام للعمل) واحتلت المرتبة العاشرة العبارة (4) على وسط حسابي بلغ (3,02) والتي تنص على "تركز رؤيا النادي على الاداء الواقعي).

ويرى الباحثان من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ان الاداريين وادارة النادي الرياضي باستطاعتهم أن يضعوا الخطوط الواضحة والدقيقة لرؤية اهدافهم بشكل واضح ودقيق ولهم القدرة على التنبؤ بشكل جيد لخدمة الجانب التسويقي للنادي من خلال تحدي نقاط القوة والضعف داخل الاتحاد والنادي والسبل

الكفيلة بتجاوز تلك السلبيات التي من شأنها ان تعيق عمل الاتحاد والنادي من اجل المنافسة وكذلك من اجل توفير السيولة النقدية التي تدعم النادي أو الاتحاد من خلال المعسكرات التدريبية وجذب المدربين واللاعبين الاجانب ، ويؤكد ذلك حصول العبارات (تحدد رؤيا النادي عن المستقبل من خلال العملية التخطيطية) و (رؤيا النادي محفز للأبداع وخلق حالة مرغوب بها وفعالة) و (بيان رسالة النادي حقيقي وقابل للتطبيق) على المراكز الأولى في عبارات المجال، وهذا ما اكده (سمير عبد الحميد 1999) "بتجديد فلسفة واضحة تنبثق منها أهداف التربية البدنية والرياضية في الأندية بحيث تصاغ هذه الأهداف بطريقة تناسب وإمكانية تقييمها وتنفيذها في مختلف المراحل التعليمية لتحقيق النمو المتكامل للإداري بدنياً ومهارياً واجتماعياً ومعرفياً"⁽¹⁾.

ثانياً: مجال البنى التحتية:

جدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (البنى التحتية) لدى اعضاء الهيئات الإدارية

الترتيب	درجة الممارسة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العبارات	العبارة بالمجال
1	كبيرة جدا	82.32	0,470	5,80	الاهتمام بالملاعب والمنشأة كأحد وسائل التسويق الرياضي في الأندية	6
2	كبيرة جدا	82.09	0,469	5,45	وجود السوق الخيري - المعارض المختلفة - الحفلات	8
3	كبيرة	79.32	0,461	4,77	مساعدة فرق العمل على تنفيذ التحسينات المطلوبة او المقترحة	4
4	كبيرة	79,12	0,440	4,45	تأجير ملاعب وصالات النادي في غير اوقات الاستخدام	5
5	كبيرة	78,05	0,410	4,33	تأجير حمامات السباحة وصالات اللياقة البدنية والساونا	2
6	كبيرة	77,24	0,400	3,94	تطوير المطاعم والكافتيريا واسنادها للمستثمرين	3
7	كبيرة	76,65	0,395	3,71	الاهتمام بأنشطة الرحلات والسفريات الترويحية	7
8	كبيرة	75,11	0,334	3,40	وجود الأنشطة الصيفية ومراكز اللياقة البدنية	1
كبيرة جدا				4,476	الوسط الحسابي العام للمجال	

يتبين من الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية لمجال (البنى التحتية) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي تتراوح بين (5,80 - 3,40) حيث بلغ الوسط الحسابي العام لعبارات هذا المجال (4,476) وفقاً لدرجات القطع المعتمدة فأن درجة ممارسة مجال (البنى التحتية) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي كانت بدرجة كبيرة جداً مما يؤكد ارتفاع الاستجابات على هذا المجال كانت مرتفعة وفقاً لدرجة القطع الذي أعتمده الباحثان والمبينة في جدول (3) وكانت اعلى اربع درجات حصلت عليها في هذا المجال وفقاً لاستجابات افراد العينة وعلى النحو التالي :

(1) سمير عبد الحميد ؛ إدارة الهيئات الرياضية ، ط1 (الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1999) ص55.

احتلت المرتبة الأولى عبارة (6) بمتوسط حسابي يبلغ (5,80) والتي تنص على (الاهتمام بالملاعب والمنشآت كأحد وسائل التسويق الرياضي في الأندية) ، واحتلت المرتبة الثانية العبارة (8) بمتوسط حسابي بلغ (5,45) والتي تنص على (وجود السوق الخيري – المعارض المختلفة – الحفلات) واحتلت المرتبة الثالثة العبارة (4) بمتوسط حسابي بلغ (4,77) والتي تنص على (مساعدة فرق العمل على تنفيذ التحسينات المطلوبة او المقترحة) واحتلت العبارة الرابعة (5) بمتوسط حسابي بلغ (4,45) والتي تنص على (تأجير ملاعب وصلات النادي في غير اوقات الاستخدام).

أما أدنى مستوى حصلت عليه اربع عبارات في هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة وكانت على النحو التالي : احتلت المرتبة الخامسة عبارة (2) بمتوسط حسابي (4,34) والتي تنص على (تأجير حمامات السباحة وصلات اللياقة البدنية والساونا) ، واحتلت المرتبة السادسة العبارة (3) بمتوسط حسابي يبلغ (3,94) والتي تنص على (تطوير المطاعم والكافيتريا واسنادها للمستثمرين) ، واحتلت المرتبة السابعة العبارة (7) على وسط حسابي بلغ (3,71) والتي تنص على (الاهتمام بأنشطة الرحلات والسفريات الترويحية) واحتلت المرتبة الثامنة العبارة (1) على وسط حسابي بلغ (3,40) والتي تنص على (وجود الانشطة الصيفية ومراكز اللياقة البدنية).

ويرى الباحثان من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ان الاداريين وادارة النادي الرياضي في الأندية قد استثمرت جميع طاقاتها من أجل توظيفها بالشكل الصحيح لاستثمار جميع ما موجود من امكانيات متاحة ووسائل لغرض الاستثمار والتسويق بالشكل الصحيح وكذلك استخدام الوسائل العلمية الصحيحة في استثمار الطاقات والموارد البشرية التي من شأنها ان ترتقي بمستوى التسويق الامثل للمؤسسة .

ويؤكد ذلك حصول العبارات (الاهتمام بالملاعب والمنشأة كأحد وسائل التسويق الرياضي في الاندية رؤيا النادي محفز للأبداع وخلق حالة مرغوب بها وفعالة) و (وجود السوق الخيري – المعارض المختلفة – الحفلات) على المراكز الأولى في عبارات المجال ، وهذا ما اكده (المنيري والبديوي 1991) " توجيه النشاط الإنساني في سبيل تحقيق هدف مشترك والقدرة على توجيه جهود الجماعة في موقف معين لتحقيقه واستمالة أفراد الجماعة للتعاون على تحقيقه"⁽¹⁾.

ثالثا : محور متطلبات السوق:

جدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (متطلبات السوق) لدى اعضاء الهيئات الادارية

العبارة بالمجال	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة النئوية	درجة الممارسة	الترتيب
--------------------	---------	------------------	----------------------	-------------------	------------------	---------

(1) جاسم المنيري وعصام بديوي ؛ الإدارة في المجال الرياضي ، ط2 (القاهرة ، المكتبة العربية ، 1991) ص221.

7	الشركات تستثمر اقبال وحب الجماهير للعبة لتسوق لنفسها بشكل كافٍ	5,87	0,547	89,38	كبيرة جدا	1
9	تقوم الشركات باستخدام وسائل جذب كافية كتقديم الجوائز والهدايا	5,54	0,535	87,22	كبيرة جدا	2
6	تقوم الشركات باستثمار اللاعبين بشكل امثل في الدعاية لها	5,29	0,523	86,44	كبيرة جدا	3
4	الاخذ بالاعتبار التزامات النادي ازاء الموردين عند تخصيصها للموارد	4,34	0,429	85,20	كبيرة	4
3	تضمن التسويق في عمليات التخطيط السنوي والموازنات السنوية للنادي	4,23	0,416	83,67	كبيرة	5
2	هناك دعم مقدم من الشركات والمؤسسات الحكومية للأندية الرياضية	4,12	0,400	78,87	كبيرة	6
1	اعطاء حق الاستثمار للشركات في الأندية الرياضية	3,49	0,378	75,01	كبيرة	7
5	السعي لاستضافة الاحداث الرياضية العالمية كأحد عوامل الترويج التي تدعم التسويق	3,34	0,348	74,98	كبيرة	8
8	يعمل التسويق على رفع مستوى المنافسة بين الاندية	3,23	0,334	74,23	كبيرة	9
	الوسط الحسابي العام للمجال	4,383			درجه كبيرة	

يتبين من الجدول (6) ان المتوسطات الحسابية لمجال (متطلبات السوق) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي تتراوح بين (5,87 – 3,23) حيث بلغ الوسط الحسابي العام لعبارات هذا المجال (4,383) وفقا لدرجات القطع المعتمدة فأن درجة ممارسة مجال (متطلبات السوق) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي كانت بدرجة كبيرة مما يؤكد ارتفاع الاستجابات على هذا المجال كانت مرتفعة وفقا لدرجة القطع الذي أعتمده الباحثان والمبينة في جدول (3) وكانت اعلى اربع درجات حصلت عليها في هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة وعلى النحو التالي :

احتلت المرتبة الأولى عبارة (7) بمتوسط حسابي يبلغ (5,87) والتي تنص على (الشركات تستثمر اقبال وحب الجماهير للعبة لتسوق لنفسها بشكل كافٍ) ، واحتلت المرتبة الثانية العبارة (9) بمتوسط حسابي بلغ (5,54) والتي تنص على (تقوم الشركات باستخدام وسائل جذب كافية كتقديم الجوائز والهدايا) واحتلت المرتبة الثالثة (6) بمتوسط حسابي بلغ (5,26) والتي تنص على (تقوم الشركات باستثمار اللاعبين بشكل امثل في الدعاية لها) واحتلت العبارة الرابعة (4) بمتوسط حسابي بلغ (4,34) والتي تنص على (الاخذ بالاعتبار التزامات النادي ازاء الموردين عند تخصيصها للموارد).

أما ادنى مستوى حصلت عليه اربع عبارات في هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة وكانت على النحو التالي : احتلت المرتبة الخامسة عبارة (3) بمتوسط حسابي (4,23) والتي تنص على (تضمن التسويق في عمليات التخطيط السنوي والموازنات السنوية للنادي) ، واحتلت المرتبة السادسة العبارة (2) بمتوسط حسابي يبلغ (4,12) والتي تنص على (هناك دعم مقدم من الشركات والمؤسسات الحكومية للأندية الرياضية) ، واحتلت المرتبة السابعة العبارة (1) على وسط حسابي بلغ (3,71) والتي تنص على (اعطاء حق الاستثمار للشركات في الأندية الرياضية) واحتلت المرتبة الثامنة العبارة (1) على وسط حسابي بلغ (3,49) والتي تنص على (وجود الانشطة الصيفية

ومراكز اللياقة البدنية) ، واحتلت المرتبة التاسعة العبارة (8) على وسط حسابي بلغ (3,23) والتي تنص على (يعمل التسويق على رفع مستوى المنافسة بين الاندية).

ويرى الباحثان من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ان الاداريين وإدارة النادي الرياضي في مجال متطلبات التسويق من مجالات واقع التسويق الرياضي إلى الخبرة السابقة التي يمتلكها الاداريين وادارات الأندية الرياضية والمدربين في هذا المجال وكذلك للكم الهائل من المعلومات التي يمتلكها الاعضاء خصوصاً انهم في النادي على ما يزيد عن 10 سنوات هذا ما دفع بالقائمين على مواكبة التطورات التكنولوجية والمعلوماتية في العالم ومحاولة تطبيق جزء منها في الأندية الرياضية في محافظة كربلاء وكذلك الاطلاع على جانب ومتطلبات التسويق في الدول المتطورة مما يعكسه على الواقع في العراق .

ويؤكد ذلك حصول العبارات على المراكز الاولى في عبارات المجالات (الشركات تستثمر اقبال وحب الجماهير للعبة لتسوق لنفسها بشكل كافٍ) و (تقوم الشركات باستخدام وسائل جذب كافية كتقديم الجوائز والهدايا) و (تقوم الشركات باستثمار اللاعبين بشكل امثل في الدعاية لها) وهذا ما اكده (بشير العلق 1998) " يعتبر التسويق هو أحد الأنشطة الرئيسة لأي هيئة بل ان خطة التسويق الرئيسية هي أولى الخطط التي يجب ان تبدأ بها المنشآت والتي في ظلها يمكن تخطيط باقي أنشطة الهيئة ومن ثم تصبح الحاجة ضرورية إلى قيام هذا النشاط على أسس وقواعد علمية وفنية سليمة وعلى معرفة بأصول الإدارة السليمة" (1).

رابعا : مجال الاعلام والاتصالات:

جدول (7)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (الاعلام والاتصالات) لدى اعضاء الهيئات الادارية

الترتيب	درجة الممارسة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العبارة	العبارة بالمجال
1	كبيرة جدا	89.56	0,656	5,90	وجود المتخصصين في مجال الاعلام الرياضي	3
2	كبيرة جدا	88.78	0,678	5,89	اهتمام مختلف وسائل الاعلام بعوامل جذب ممارسين لنشر فلسفة ممارسة التسويق في الاندية الرياضية	6
3	كبيرة جدا	85.67	0,690	5,77	انتاج شرائط صوتية فيديوية تباع في الاسواق لغرض تسويق اللقاءات الرياضية بين الاندية الجماهيرية	5
4	كبيرة جدا	79,89	0,600	5,25	تقديم خدمات الدعاية والاعلام قبل واثناء وبعد اللقاءات الرياضية (مباريات القمة) بين الاندية	1
5	كبيرة	78,80	0,590	4,11	وضع دعاية على تجهيزات اللاعبين	7

(1) بشير العلق ؛ مبادئ الإدارة ، ط1 (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1998) ص12.

6	كبيرة	78,59	0,576	3,89	وضع إعلانات الشركات الراعية في ملاعب الاندية الرياضية	8
7	كبيرة	78,30	0,540	3,87	بث قناة رياضية للترويج عن الانشطة الرياضية في النادي	2
8	كبيرة	77,45	0,404	3,56	اصدار مجلات خاصة عن أنشطة ومشروعات النادي الرياضية	4
درجة كبيرة				4,78	الوسط الحسابي العام للمجال	

يتبين من الجدول (7) ان المتوسطات الحسابية لمجال (الاعلام والاتصالات) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي تتراوح بين (5,90 – 3,56) حيث بلغ الوسط الحسابي العام لعبارات هذا المجال (4,78) ، ووفقا لدرجات القطع المعتمدة فأن درجة ممارسة مجال (الاعلام والاتصالات) من مجالات دراسة واقع التسويق الرياضي كانت بدرجة كبيرة مما يؤكد ارتفاع الاستجابات على هذا المجال كانت مرتفعة وفقا لدرجة القطع الذي أعتمده الباحثان والمبينة في جدول (3) وكانت اعلى اربع درجات حصلت عليها في هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة وعلى النحو التالي :

احتلت المرتبة الأولى عبارة (3) بمتوسط حسابي يبلغ (5,90) والتي تنص على (وجود المتخصصين في مجال الاعلام الرياضي) ، واحتلت المرتبة الثانية العبارة (6) بمتوسط حسابي بلغ (5,89) والتي تنص على (اهتمام مختلف وسائل الاعلام بعوامل جذب ممارسين لنشر فلسفة ممارسة التسويق في الاندية الرياضية) واحتلت المرتبة الثالثة (5) بمتوسط حسابي بلغ (5,77) والتي تنص على (انتاج شرائط صوتية فيديو تباع في الاسواق لغرض تسويق اللقاءات الرياضية بين الاندية الجماهيرية) واحتلت العبارة الرابعة (1) بمتوسط حسابي بلغ (5,25) والتي تنص على (تقديم خدمات الدعاية والاعلام قبل واثناء وبعد اللقاءات الرياضية (مباريات القمة) بين الاندية).

أما ادنى مستوى حصلت عليه اربع عبارات في هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة وكانت على النحو التالي : احتلت المرتبة الخامسة عبارة (7) بمتوسط حسابي (4,11) والتي تنص على (وضع دعائية على تجهيزات اللاعبين) ، واحتلت المرتبة السادسة العبارة (7) بمتوسط حسابي يبلغ (3,89) والتي تنص على (وضع إعلانات الشركات الراعية في ملاعب الاندية الرياضية) ، واحتلت المرتبة السابعة العبارة (2) على وسط حسابي بلغ (3,87) والتي تنص على (بث قناة رياضية للترويج عن الانشطة الرياضية في النادي) واحتلت المرتبة الثامنة العبارة (4) على وسط حسابي بلغ (3,56) والتي تنص على (اصدار مجلات خاصة عن أنشطة ومشروعات النادي الرياضية).

ويرى الباحثان من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ان الاداريين وادارة النادي الرياضي في مجال الاعلام والاتصالات من مجالات واقع التسويق الرياضي إلى ان عملية الاتصال بين الاداريين

والنادي والجمهير جيدة جداً حيث ان قنوات الاتصال واضحة ومفهومة من قبل المرسل إلى المستلم من حيث اختيار وسيلة الاتصال المناسبة من اجل وصول المعلومة بسرعة وبدقة عالية ولخلق نوع من التفاعل بين المرسل والمستلم ، ويؤكد ذلك حصول العبارات على المراكز الأولى في عبارات المجال (وجود المتخصصين في مجال الاعلام الرياضي) و (اهتمام مختلف وسائل الاعلام بعوامل جذب ممارسين لنشر فلسفة ممارسة التسويق في الاندية الرياضية) و (انتاج شرائط صوتية فيديو تباع في الاسواق لغرض تسويق اللقاءات الرياضية بين الاندية الجماهيرية) وهذا ما اكده (طلحة وعدلة 1997) " ينبغي التأكيد على جانبي الإعلام والاتصال السليمة والفعالة والمؤثرة هي نتيجة الإدارة الفاعلة وليس المتسبب لها فمن الممكن ان يكون ماهراً في الإعلام والاتصال ومع ذلك يكون مديراً سيئاً وغير كفؤ ولكن المدير الكفوء الماهر يكون دائماً ماهراً في الاتصال" (4).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. هنالك نوعاً من الاتفاق بين اعضاء الهيئات الادارية بخصوص ان يطبق التسويق الرياضي من اجل النهوض بالجانب المادي لتلك الاندية.
2. هنالك خبرة كبيرة لدى اعضاء الهيئات الادارية في مجال التسويق والاستثمار الرياضي ولكن ينقصه الدعم المادي والتخطيط .
3. يعمل الاستثمار والتسويق على تحسين الوضع المادي للأندية مما يساعدها في الوصول إلى تحقيق الانجاز الرياضي.

2-5 التوصيات:

1. اعتماد المقياس الحالي وتطبيقه على جميع الأندية الرياضية الأخرى في المحافظات .
2. العمل على استقطاب الخبرات الاجنبية خاصة من لها خبرة في مجال التسويق والاستثمار من اجل الاستفادة منها .
3. ضرورة اشراك الهيئات الادارية في ورش عمل وتوعية لأهمية دور التسويق الرياضي في تطوير عمل الاندية الرياضية في كربلاء .
4. اجراء دراسات مشابهة لموضوع التسويق الرياضي على باقي الأندية الرياضية في العراق.

المصادر

(¹) طلحة حسام الدين وعدلة عيسى مطر؛ مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص207.

- 1- إبراهيم يونس الراوي ووليد خالد همام ؛ الإدارة الرياضية الحديثة ، ط1 (أربيل ، مطبعة الدباغ ، 2016 .)
- 2- حسن أحمد الشافعي ؛ الاستثمار والتسويق في التربية البدنية والرياضية (الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطبع والنشر، 2006).
- 3- كمال الدين درويش ومحمد صبحي حسانين ؛ موسوعة متجهات الإدارة الرياضية في مطلع القرن العشرين ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) .
- 4- محمد سلامة ؛ مفاهيم في الإدارة الرياضية (الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطبع والنشر ، 2005).
- 5- اياد بنيان ؛ التسويق الرياضي وأهميته في تطوير أداء الأندية الرياضية العراقية ، بغداد، 2015.
- 6- بشير العلاق ؛ مبادئ الإدارة ، ط1 (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1998).
- 7- جاسم المنيري وعصام بديوي ؛ الإدارة في المجال الرياضي ، ط2 (القاهرة ، المكتبة العربية ، 1991).
- 8- سمير عبد الحميد ؛ إدارة الهيئات الرياضية ، ط1 (الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1999).
- 9- طلحة حسام الدين وعدلة عيسى مطر؛ مقدمة في الإدارة الرياضية ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997).

مقياس التسويق الرياضي

المجال الاول (الرؤية المستقبلية)			
ت	العبارات	دائماً	أحياناً
1	تحدد رؤيا النادي عن المستقبل من خلال العملية التخطيطية		أبدأ
2	رؤيا النادي محفز للأبداع وخلق حالة مرغوب بها وفعالة		
3	بيان رسالة النادي حقيقي وقابل للتطبيق		
4	وضع اهداف تربوية وسلوكية بجانب الكسب المادي من شأنه انجاح عملية التسويق		
5	تحدد اهداف النادي القيم والاخلاقيات للبيئة التي يعملون بها		
6	يشارك الجميع في صياغة الاهداف الاستراتيجية للنادي		
7	اهداف النادي قابلة للقياس		

8	انشاء قواعد بيانات تمكن من سرعة التعرف على الخدمات الرياضية في النادي			
9	رسالة النادي بمثابة الراية المرشدة والاطار العام للعمل			
10	تركز رؤيا النادي على الاداء الواقعي			
المجال الثاني (البنى التحتية)				
ت	العبارات	دائماً	أحياناً	أبدأ
1	العبرة الاهتمام بالملاعب والمنشأة كأحد وسائل التسويق الرياضي في الاندية			
2	وجود السوق الخيري - المعارض المختلفة - الحفلات			
3	مساعدة فرق العمل على تنفيذ التحسينات المطلوبة او المقترحة			
4	تأجير ملاعب وصالات النادي في غير اوقات الاستخدام			
5	تأجير حمامات السباحة وصالات اللياقة البدنية والساونا			
6	تطوير المطاعم والكافتيريا واسنادها للمستثمرين			
7	الاهتمام بأنشطة الرحلات والسفرات الترويحية			
8	وجود الانشطة الصيفية ومراكز اللياقة البدنية			

المجال الثالث (متطلبات السوق)				
ت	العبارات	دائماً	أحياناً	أبدأ
1	الشركات تستثمر اقبال وحب الجماهير للعبة لتسوق لنفسها بشكل كافٍ			
2	تقوم الشركات باستخدام وسائل جذب كافية كتقديم الجوائز والهدايا			
3	تقوم الشركات باستثمار اللاعبين بشكل امثل في الدعاية لها			
4	الاحذ بالاعتبار التزامات النادي ازاء الموردين عند تخصيصها للموارد			
5	تضمن التسويق في عمليات التخطيط السنوي والموازنات السنوية للنادي			

			هناك دعم مقدم من الشركات والمؤسسات الحكومية للأندية الرياضية	6
			اعطاء حق الاستثمار للشركات في الأندية الرياضية	7
			السعي لاستضافة الاحداث الرياضية العالمية كأحد عوامل الترويج التي تدعم التسويق	8
المجال الرابع (الاعلام والاتصالات)				
			العبارات	ت
			وجود المتخصصين في مجال الاعلام الرياضي	1
			اهتمام مختلف وسائل الاعلام بعوامل جذب ممارسين لنشر فلسفة ممارسة التسويق في الأندية الرياضية	2
			انتاج شرائط صوتية فيديوية تباع في الاسواق لغرض تسويق اللقاءات الرياضية بين الأندية الجماهيرية	3
			تقديم خدمات الدعاية والاعلام قبل واثناء وبعد اللقاءات الرياضية (مباريات القمة) بين الأندية	4
			وضع دعاية على تجهيزات اللاعبين	5
			وضع إعلانات الشركات الراعية في ملاعب الأندية الرياضية	6
			بث قناة رياضية للترويج عن الأنشطة الرياضية في النادي	7
			اصدار مجلات خاصة عن أنشطة ومشروعات النادي الرياضية	8