

اثر تمارينات مهارية في خفض التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمعاقين حركيا"

م.د. ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

ويهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية مناسبة لعينة البحث وأيضاً التعرف على تأثير التمارين المهارية في التلوث النفسي بعض القدرات العقلية والمهارية لعينة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته طبيعة مشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية وهم لاعبي الكرة الطائرة معاقين للشباب . وتم ذكر الأدوات والوسائل المستعملة بالبحث وكذلك الاختبارات المستخدمة وتم استخراج الشروط العلمية للاختبارات بعدها أجريت التجربة الاستطلاعية والقبلية ثم التمارين ثم إجراء الاختبارات البعدية وتمت معالجة النتائج إحصائياً . استنتج الباحث بأن للتمارين المقترحة دور مهم وفعال على أداء المهارات الأساسية المختارة بكرة الطائرة للاعبين المعاقين وإن اعتماد التنوع والتشعب في هذه التمارينات أدى إلى تحسن الأداء . وأوصت الباحثة إلى الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين المعاقين حركياً لما لهذا الجانب من أثر كبير عليهم .

Abstract

The effect of skillful exercises in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled

By

Mayada Tahseen Abdul Karim, PhD

College of Basic Education – Department of Physical Education and Sports Science

Al–Mustansiriyah University

The aim of the research is to identify the effect of skillful exercises in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled. However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post–tests. Physically disabled volleyball players have been chosen randomly as a main subjects for this research. The tools and methods used in the research, as well as the tests used, were mentioned. The scientific conditions for the tests were extracted. The researcher concluded that: There were significant differences between the pre and post– tests in the experimental groups in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled in the post–tests. The skillful exercises has a positive impact in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled.

1-1-1-1 التعريف بالبحث :-

1-1-1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

أكدت الكثير من الدراسات والأبحاث النفسية والاجتماعية على ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية والتعلم المعرفي لذوي الاحتياجات الخاصة فأهميتهم لاتقل عن أهمية الرياضيين الأسوياء فمنهم يشاركون في المحافل والبطولات الدولية إذ إنهم يسهمون في رفع علم بلدانهم وعزف نشيد وطنهم وذلك من خلال الحصول على الميداليات وتحقيق الانجازات الرياضية . فالشعوب اليوم أصبحت تتنافس وتتفاخر بابناءها من الرياضيين المعاقين مثلما تتنافس وتتفاخر بابناءها من الرياضيين الأسوياء .

فالتلوث بكل أنواعه له مردوداته السلبية على الحالة النفسية للفرد وخاصة الرياضيين منهم وأصبح للباحثين والعلماء اهتمامات واسعة النطاق لدراسة العلاقة بين الإنجاز الرياضي والتلوث البيئي وهذه ظاهرة حديثة لم تكن موجودة سابقاً وبدأت تؤخذ بنظر الاعتبار إذ يعد التلوث واحداً من المواضيع المثيرة التي غالباً ما تتعرض للنقاش والجدل ويتطلب الأمر في كثير من الأحيان مراجعة لإيجاد المقاييس لقياس هذه الملوثات ،فكان اهتمام الباحثين في قياس تلوث الهواء ومكوناته وأثره في الجانب الصحي والفلسفي للرياضيين دون النظر والاهتمام لدراسة الأثر النفسي لهذه الملوثات على الحالة النفسية للرياضيين خلال التدريب أو المنافسة ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير التمرينات المهارية في التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة للمعاقين ليتسنى للمدربين واللاعبين السيطرة على هذه الملوثات والتقليل منها للوصول إلى أفضل النتائج .

1-2-2 مشكلة البحث :-

تعد مشكلة الإعاقة البدنية مشكلة إنسانية واجتماعية في معظم المجتمعات ويزيد التركيز على هذه المشكلة في المجتمعات الأكثر تقدماً ، إن الرياضيين المعاقين مثل أي فرد في المجتمع يتأثر بالعوامل والمؤثرات الخارجية والتي تؤثر في أدائه وانجازاته وهو يتأثر بالبيئة الخارجية أكثر من غيره من الأفراد أما سلباً أو إيجاباً فكلما كانت البيئة المحيطة به صحية وخالية من الملوثات كلما زاد النشاط وبرزت المواهب وارتقى الأداء الرياضي وظهرت الانجازات ويحدث العكس عندما تكون هذه البيئة ملوثة تجد إن الأداء الرياضي يقل وتظهر آثار سلبية على صحة الرياضي وسلوكه خلال فترات التدريب أو أثناء المنافسات ، وإن على حد علم الباحثة إنه لا توجد دراسة سابقة اهتمت بدراسة التلوث النفسي لدى اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة للمعاقين ، إذ يعد التلوث بأنواعه مشكلة يعاني منها الكثير من اللاعبين وتنعكس سلباً على أدائهم داخل الملاعب وخارجها لذا قامت الباحثة بهذه الدراسة .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في التلوث النفسي لعينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في بعض القدرات العقلية لعينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في بعض المهارات الأساسية لعينة البحث .

1-4 فرضيات البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث .

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري :- فريق الكرة الطائرة للمعاقين حركيا / ديالى .

2-5-1 المجال الزمني :- المدة من 2017 /10/5 ولغاية 2019/5/22

3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في منتدى شباب الكاطون في بعقوبة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :- إن طبيعة المشكلة تلزم الباحث اختيار المنهج الملائم ، لذلك فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :- تضمنت عينة البحث لاعبي الكرة الطائرة معاقين للشباب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10 لاعبين) ، إذ تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكان عدد كل مجموعة (5 لاعبين) واجري التجانس لعينة البحث للمتغيرات التالية (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الوزن ، طول الجذع ، طول الذراع)

جدول(1)

يبين تجانس العينة في المتغيرات الانثبومترية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	22,57	4,22	22	0,90
العمر التدريبي	سنة	4,116	4,0	0,871	0,95
الوزن	كغم	57,10	4,723	56	0,110
طول الجذع	سم	50,33	3,742	51	1,164
طول الذراع	سم	73,89	4,226	74	0,361

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:- يتضمن البحث مجموعة من الوسائل والأدوات وهي كالآتي:-

- المصادر العربية .
- مقياس التلوث النفسي .
- ميزان .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس .
- صافرة .
- كرات طائرة .
- جهاز لابتوب نوع hp .

4-2 مقياس التلوث النفسي :- تم اعتماد هذا المقياس الذي تم بناؤه من قبل علي عبد الهادي صالح الزبيدي (الزبيدي ، ص64- 67، 2015)

إذ يتكون من مجموعة من المجالات ولكل مجال مجموعة من الأسئلة وأمام كل سؤال ثلاث بدائل وهي (دائما ، أحيانا ، أبدا) وكان

مفتاح التصحيح للمقياس باحتساب الأوزان باتجاه ايجابي من (3-1) على وفق البدائل الثلاث وبالاتجاه السلبي من (1-3) على وفق البدائل الثلاث وكما مبين بالجدول (2) .

اتجاه الفقرات		دائماً	أحياناً	أبداً
الايجابي	الأوزان	3	2	1
السلبي		1	2	3

2-5 اختبارات القدرات العقلية :-

2-5-1 اختبار شبكة تركيز الانتباه :- (علاوي ، ص 530 - 532 ، 1998)

هذا الاختبار قدمته دورثي هاريس Harris (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي . إذ يساعد هذا الاختبار في حسن اختيار اللاعبين الذين يتمكنون من تركيز انتباههم بدرجة أفضل . مدة الاختبار دقيقه واحده إذ يطلب من اللاعب أن يضع علامة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية . فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب أن يعتمد إلى وضع علامة (/) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع علامة (/) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم 18 ثانياً . ومما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل .

ويمكن استخدام هذه الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مره تالية . كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الأرقام . ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونه من عددين مثل (01) ، (02) ، وهكذا . كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه .

التصحيح :- يتم إحصاء الأرقام التي عمد اللاعب الرياضي إلى شطبها بطريقة صحيحة في غضون مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه .

2-5-2 اختبار (فتكن) لإدراك الأشكال المتضمنة . (حسن ، ص 48 - 49 ، 2010)

تم اختيار هذا الاختبار لتوفره وسهولة تطبيقه إذ إن من أهم مميزات هذا الاختبار كونه سهل في أدواته وتطبيقه ويتطلب قليلاً من الزمن في إجراءاته ولا يكلف جهداً أو مالاً . فضلاً عن انه سهل وواضح وموضوعي في تفسير نتائجه .

أقسام الاختبار :-

القسم الأول : وهو للتدريب ولا تدخل درجته في حساب الدرجة النهائية للاختبار .

القسم الثاني : ويتكون من تسع فقرات متدرجة في الصعوبة .

القسم الثالث : ويتكون من تسع فقرات متدرجة في الصعوبة أيضاً وهو مكافئ للقسم الثاني من الاختبار .

إن كل فقرة في الأقسام الثلاث هي شكل هندسي معقد يتضمن في داخله شكلاً بسيطاً معيناً ، إذ يطلب من المختبر أن يؤشر (يحدد) الشكل البسيط بالقلم وقد روعي في تنظيم الاختبار عدم تمكن المختبر من رؤية الشكل البسيط والشكل المعقد الذي يتضمنه في وقت واحد إذ وضعت الأشكال البسيطة المطلوب اكتشافها وتعيين حدودها في الصفحة الأخيرة من الاختبار ، واحتوى هذا الاختبار على تعليمات بسيطة مع بعض الأسئلة لتوضيح طريقة الإجابة .

زمن الاختبار :- يعد اختبار الإشكال المتضمنة من اختبارات السرعة ، إذ يستغرق إجراء الاختبار كله مع شرح طريقة الإجابة وقراءة التعليمات حوالي نصف ساعة ، أما زمن الإجابة على أقسام الاختبار فكان على النحو الآتي :-

القسم الأول : خصصت له دقيقتان .

القسم الثاني : خصصت له خمس دقائق .

القسم الثالث : خصصت له خمس دقائق .

حساب درجة الاختبار :- تعد إجابة المختبر عن كل فقرة صحيحة إذا أستطاع إن يوضح جميع حدود الشكل البسيط المطلوب ، أما الشكل الذي لم يحدد جميع أبعاده فلا يعد صحيحاً . ولا تعد الإجابة صحيحة إذا وضعت حدود شكل آخر غير مطلوب وللحصول على درجة المفحوص في الاختبار تعطى درجة واحدة عن كل فقرة إجابتها صحيحة وتجمع درجات المفحوص عن القسمين الثاني والثالث ، أما القسم الأول فلا تعطى له أية درجة من الدرجات ، وبذلك تكون الدرجة النهائية للاختبار (18) درجة يحصل عليها المفحوص إذا أجاب إجابات صحيحة عن جميع فقرات القسمين الثاني والثالث وكلما زادت درجة الفرد في الاختبار كان ذلك دليلاً على زيادة ميله إلى الاستقلال عن المجال الإدراكي والعكس صحيح .

2-6 الاختبارات المهارية :-

2-6-1 اختبار قياس دقة مهارة الإرسال :

- اسم الاختبار :- الإرسال من أعلى المواجهة (التنس)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة (الإرسال) .

- الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، وشريط لتحديد الأهداف، وشريط قياس عشرة كرات طائرة .

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً الكرة 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 نقطتين تحسب درجة المنطقة الأعلى ، تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني .

2-6-2 اختبار الدفاع عن الملعب:

اسم الاختبار:- الدفاع عن الملعب رقم (5) . (الخشالي ، 2012)

الغرض من الاختبار :- دقة مهارة الدفاع عن الملعب .

الأدوات :- ملعب الكرة الطائرة - جلوس ، شبكة ، كرات عدد5 ، شريط قياس ، شريط لتحديد الأهداف

مواصفات الأداء :- يرسم خط موازي للخط الجانب من المنطقة الأمامية جهة اليمين عن بعد 1م ، تسمى المنطقة ب ويرسم خط آخر

أيضا موازي للخط الجانب عن بعد 3م لتكون منطقة مساحتها 2*2 وتسمى أ ويرسم أيضا خط موازي للخط الأخير وعن بعد 1م وتسمى

ب لتكون ثلاثة مناطق للدقة في المنطقة الأمامية ثم يقوم المعد بالإعداد إلى اللاعب المهاجم ليقوم الآخر بعملية الضرب الساحق على

المنطقة المحددة لجلوس المختبر وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجه الكرة على المناطق المشار إليها .

التسجيل :- للمختبر 5 محاولات :-

- 3 درجات إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة أ .
- 2 درجتين إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة ب .
- 1 درجة واحدة إذا دافع الكرة وسقطت في أرجاء الملعب .
- صفر للمحاولة الفاشلة أو مخالفة قواعد اللعبة .
- الدرجة العظمى 15 درجة .

7-2 الأسس العلمية للاختبارات :-

1- الصدق :- " هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما اعد لقياسه " (عودة ، ص335 ، 1999) لذا استخدمت الباحثة طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار على النحو المبين في الجدول (3) وعلى حسب القانون الآتي :-
معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار

2- الثبات :- يعني " الحصول على النتائج نفسها عند تطبيق الأداة أكثر من مرة على الأفراد أنفسهم " . (الرشدي ، ص164 ، 2000)

جدول (3)

يبين نتائج الثبات والصدق

الصدق	معامل الثبات	اسم الاختبار
0.80	1.19	التلوث النفسي
0.880	0.872	تركيز الانتباه
0.858	0.828	الإدراك
0.71	0.700	مهارة الإرسال
0.612	0.62	مهارة الدفاع عن الملعب

8-2 الاختبارات القبليّة :- تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة يومي الثلاثاء والخميس الموافق 26-28 /12/2017 في القاعة

الرياضية الخاصة بالفريق في بعقوبة في الساعة 2.00 ظهرا وكالاتي :-

- في اليوم الأول تم توزيع استمارة مقياس التلوث النفسي وبعد الانتهاء من ملؤها وزعت استمارات القدرات العقلية الخاصة بالبحث .
- في اليوم الثاني تم تنفيذ الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث .

9-2 التمارين المستخدمة :- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة لعينة البحث تم البدء بتطبيق التمارين التي تم إعدادها من قبل الباحثة وما يناسب عينة البحث بالقسم الرئيسي وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة والتنوع بالتمارين المستخدمة ، إذ تم تطبيقها لمدة (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع ولأيام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) وكان وقت الوحدة التدريبية (30،2) ظهرا وكان زمن كل وحدة (90) دقيقة وبدء تنفيذ المنهج يوم السبت الموافق 2018/1/6 ولغاية يوم السبت الموافق 2018/3/31 .

10-2 الاختبارات البعديّة :- بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/3 وبالظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها .

11-2 الوسائل الإحصائية :- تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

1- عرض النتائج ومناقشتها :-

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) وكما مبين في الجدول (1) للمجموعة الضابطة .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار البحث القبلي والبعدي والفروق بينهما ودلالاتهما للمجموعة الضابطة

المتغيرات إحصائية لاختبارات	وحدة القياس	عدد العينة	الصدق	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدالة
				س	ع ±	س	ع ±					
التلوث النفسي	درجة	5	0.80	22.33	21.0	25.4	24	3.14	4.00	2.90	2.26	غير معنوي
الانتباه	درجة		0.88	25.27	2.3	28.7	1.50	2.0	1.44	1.45	0.08	غير معنوي
الإدراك	درجة		0.85	3	1.07	5.50	1.04	2.1	1.13	4.00	0.08	غير معنوي
الإرسال	درجة		0.71	14.8	3.16	14.7	3.17	2.8	3.24	1.80	2.25	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة		0.61	14.5	2.57	14.0	2.50	3.2	4.13	1.66	2.25	غير معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (4) .

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والموضحة في جدول (1) إذ أظهرت هذه النتائج فروق غير معنوية لذلك تعزو الباحثة هذا إلى أن التلوث النفسي مردوداته على الحالة النفسية للفرد وخاصة الرياضيين منهم وأصبح للباحثين والعلماء اهتمامات واسعة النطاق لدراسة العلاقة بين الإنجاز الرياضي والتلوث البيئي وهذه ظاهرة حديثة لم تكن موجودة سابقاً وبدأت تؤخذ بنظر الاعتبار إذ يعد التلوث واحداً من المواضيع المثيرة التي غالباً ما تتعرض للنقاش والجدل ويتطلب الأمر في كثير من الأحيان مراجعة لإيجاد المقاييس لقياس هذه الملوثات ،فكان اهتمام الباحثين في قياس تلوث الهواء ومكوناته وأثره في الجانب الصحي والفسلجي للرياضيين دون النظر والاهتمام لدراسة الأثر النفسي لهذه الملوثات على الحالة النفسية للرياضيين خلال التدريب أو المنافسة .

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والموضحة في جدول (1) إذ أظهرت هذه النتائج فروق غير معنوية لذلك تعزو الباحثة هذا إلى إن تركيز الانتباه من المظاهر المهمة التي لها تأثير واضح على مستوى وقدرة أداء اللاعب في النشاط الرياضي ولها تأثير واضح على دقة وإتقان النواحي الفنية المتعددة للمهارة فضلاً عن ذلك وأن الانتباه هو الذي يحسم النتيجة النهائية بعد الجهد والعناء ولأن طول مدة المنافسة التي يقتضيها اللاعب مركزاً انتباهه في حالة التهيؤ والاستعداد لمواجهة الموقف ، وكما كان

التركيز كافيًا كان دقته وقدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مركزاً لما يجري حوله فإن أداء لا يكون بشكله الأمثل. وفيما يخص الإدراك فقد أظهرت لنا النتائج وجود فروقاً غيرمعنوية " فمن دون الإدراك لا يحدث سلوك لان اللاعب يتصرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه " (عبد الستار جبار الضمد ، 2000، ص109) إذ يوضح ذلك إلى عدم اهتمام المدربين للجانب النفسي الذي له دور مهم لا يقل عن البدني والمهاري للاعبين إذ مهما كان إعدادهم البدني والمهاري جيد يكون هناك إحباط واضح بالمستوى إذا لم يكن هناك إعداد نفسي .

أما فيما يخص مهارة الإرسال والدفاع عن الملعب فقد أظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين النتائج وبدل ذلك على ضعف تأثير التمرينات المستخدمة وبالتالي لم تؤد فاعليتها في اكتساب المهارات الأساسية المختارة في البحث وهذا ما بينته نتائج الاختبارات إذ ظهر تطور نسبي مما يؤكد احتياج المنهج المعتمد على تمرينات أكثر فاعلية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين " إن اختيار التمرين له أهمية كبرى إذ انه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية " (سليمان علي حسن ، 1983، ص28)

وترى الباحثة إلى ظهور النتائج السلبية هي ضعف التمارين المستخدمة من قبل العينة وعدم المبالاة به وبالوقت المحدد للحضور والانتهاه منه وهذا يؤدي إلى ضعف في الأداء للمهارات وكذلك عدم الانتباه مما أدى إلى ظهور النتائج الغير معنوية .

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) وكما مبين في الجدول (2) للمجموعة التجريبية .

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار البحث القبلي والبعدي والفروق بينهما ودلالتهما للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدالة
			س	ع ±	س	ع ±					
تلوث النفسي	درجة	5	23.32	28.14	24.0	28	4.88	2.46	0.57	غيرمعنوي	
الانتباه	درجة		28.57	3.85	31.80	1.62	2.03	1.61	0.011	معنوي	
الإدراك	درجة		3.00	1.50	6.51	1.55	2.44	5.07	0.011	معنوي	
الإرسال	درجة		5.24	2.04	26.37	1.28	2.70	25.71	2.88	غيرمعنوي	
الدفاع عن الملعب	درجة		2.37	0.81	9.4	1.51	3.65	11.49	2.88	غيرمعنوي	

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (4) .

من خلال عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في جدول (2) إذ أظهرت النتائج بأن هناك فروق غير معنوية وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى إن التلوث النفسي وكذلك التفاعل مع أجواء أداء التمارين المكررة خلال الوحدة التدريبية والبعيدة عن والتشويق وحصول الملل في أثناء الأداء. " إن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية". (محجوب ، 2000، ص161)

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة.

والإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعارف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة ، ومن الممكن أن يتعرف اللاعب على بعض العناصر التي لم تكن له بها خبرة سابقة في موقف خططي معين ، إذا ما كانت متشابهة لتلك التي خزنت في ذاكرته سابقاً ، وهذا يفيد في المرحل المختلفة للإعداد الخططي . كما أن الخبرة الإدراكية الواسعة للاعبين تسهم في انتقاء نماذج من الخبرات الخططية السابقة التي اكتسبها لاستخدامها في المواقف الخططية التي يمرون بها . (عبد علي ، 2009 ، ص 52)

وتعزو الباحثة سبب الاهتمام الكبير بمهارة الإرسال لأن عن طريقها سوف يحصل الفريق على نقطة مباشرة "إن مهارة الإرسال من المهارات الهجومية التي لها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة للحصول على نقطة من دون إرهاق فريقه " (الجملي ، 2006 ، ص 73) . أما فيما يخص مهارة الدفاع عن الملعب فإنها احد العوامل الرئيسية لبناء هجمة مرتدة والحصول على نقطة وهذا ما تم التركيز فيه من خلال التمرينات التي تم تطبيقها والتي تم توزيعها بشكل علمي ، إن التدريب المستمر والمنتظم ساعد كثيرا على تطوير قدرة اللاعبين المعاقين بدنيا من أفراد عينة البحث في الدفاع عن الملعب الذي ساعد كثيرا على تطوير التوافق لدى أفراد عينة البحث فمقدرة التوافق الجيد بين عمل الوحدات الحركية والأيعازات العصبية فضلا عن قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية التي تعد عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية للأداء المهاري الجيد " . (احمد ، 2003 ، ص 188) إن عدم الالتزام بأداء التمارين بشكل جيد ومناسب خلال الوحدات التدريبية وعدم الاهتمام بوقتها أدى ذلك إلى ضعف بالأداء للمهارات .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة أيهما الأفضل في اكتساب المهارات فقد تم استخدام اختبار (t-test) وكما موضح في جدول (3) .

جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالاتهما الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		العينة	اسم الاختبار	وحدة القياس
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
غير معنوي	1.90	4.40	10.77	2.00	10.56	199.93	10	التلوث النفسي	درجة
معنوي	0.00	2.13	2.01	31.31	4.90	29.60		الانتباه	درجة
معنوي	0.00	5.67	1.88	7.06	1.76	4.00		الإدراك	درجة
غير معنوي	2.88	5.90	1.82	26.27	1.04	5.00		الإرسال	درجة
غير معنوي	2.88	5.44	1.50	9.4	0.90	2.96		الدفاع عن الملعب	درجة

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) .

من مراجعة الجدول (3) تبين دلالة الفروق فيما بين مجموعات البحث بنتائج الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة إلى مجموعة التمرينات المستخدمة التي تم توظيفها أثرت وبشكل سليم في القدرات العقلية فقط ولكنها كانت سلبية على مهارات اللاعبين وعدم تحسين مستوى أدائهم " إن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية " (مصدر سبق ذكره، 2000، ص161)، " يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع إن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء " (عبد الخالق، 2003، ص234) وإن التنوع والتكرار في أداء المهارة يلعب دورا فعالا في اكتساب هذه المهارة لأنه يعطي للاعب التدرج والإتقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية " يجب أن تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور بالحركة " (ديور، 1997، ص 13)

ان ظهور هذه النتيجة كان لعدم ملائمة التمارين المستخدمة لمستوى اللاعبين والضعف الواضح بالأداء لدى اللاعبين وعدم الالتزام بها ووجود بعض المخاوف الضغوط النفسية لديهم .

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :- بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائيا ، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- ظهور فروق غير معنوية في التلوث النفسي والقدرات العقلية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة .
- 2- ظهور فروق معنوية في القدرات العقلية للمجموعة التجريبية .
- 3- ظهور فروق غير معنوية في التلوث النفسي والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية .
- 4- عدم نجاح التمارين المستخدمة في البحث لعينة البحث .

4-2 التوصيات :-

- 1- الاهتمام بالجانب المهاري والبدني مصاحبا للنفسي للاعبين المعاقين حركيا لما لهذه الجوانب من اثر كبير عليهم إذ لا يمكن الاهتمام بجانب على حساب الأخر إذ أنهم مرتبطين مع بعض ومكملين لبعض .
- 2- اعتماد التنوع والتشويق بالبرامج التدريبية المعدة للاعبين المعاقين وفقا لنوع الإعاقة ودرجتها ودمج خبرة المدرب بالمصادر العلمية عند وضع البرامج التدريبية .
- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تمرينات تدريبية مقترحة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لمعرفة فائدتها في عملية الاكتساب والتعلم .
- 5- إجراء دراسات مشابهة على الأسوياء ولكلا الجنسين .

المصادر

- 1- أبو العلا احمد . فسيولوجيا التدريب والرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- 2- احمد عودة . القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط1، الأردن : دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1999 .
- 3- بشير صالح الرشدي . مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة ، عمان : دار الكتاب الحديث ، 2000
- 4- بيان علي عبد علي وآخرون . أسس رياضة المصارعة ، بغداد : دار الكتب ، 2009.
- 5- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة ، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط1، عمان : دار دجلة ، 2006 .
- 6- سليمان علي حسن . المدخل إلى التدريب الرياضي ، الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، 1983.
- 7- سناء فليح حسن . تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في الخبرة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعه ديالى : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010 .

- 8- عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، الاردن : عمان ، 2000 .
- 9- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط2 ، بغداد: منشأة المعارف ، 2003 .
- 10- علي عبد الهادي صالح الزبيدي . بناء وتقنين مقياس التلوث النفسي لمتحدي الإعاقة الفيزيائية ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية : كلية التربية الأساسية ، 2015 .
- 11- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة : مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 12- محمد وليد شهاب الخشالي . بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس المتقدمين ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2012 .
- 13- محمد ياسر دبور . كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1997 .
- 1- وجيه محجوب . موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب ، بغداد : مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 .

ملحق (1)

نماذج من التمرينات المهارية الخاصة بالمنهج :-

- 1- من وضع الجلوس يقوم احد اللاعبين بالإرسال والآخر بالاستقبال إلى اللاعب المعد ليقوم بالمانولة الطويلة من الأعلى .
- 2- من وضع الجلوس إرسال الكرة للزميل الذي يجلس في الساحة المقابلة وفي منتصف الساحة الخلفية وبعدها يرجع الزميل الكرة بالرمي أيضا .
- 3- من وضع الجلوس يجلس لاعبان الواحد أمام الآخر وعلى بعد 3-6م يحاول اللاعب الذي بحوزته الكرة ضربها إلى الأرض بقوة واللاعب الآخر يمسك الكرة ويعمل الشيء نفسه .
- 4- يقف المدرب خلف الشبكة من نصف الملعب الآخر يجلس اللاعب المدافع في منتصف المنطقة الخلفية يرمي المدرب الكرات إلى الجانبين ويحاول اللاعب الدرجة والزحف لها لإنقاذ الكرة من الجانب الآخر (كل لاعب من اللاعبين له 10 كرات ناجحة) .
- 5- يقف المدرب قرب الشبكة ويجلس اللاعبون قريبا من منطقة الإرسال ويؤدون الإرسال من منطقة الإرسال الواحد بعد الآخر ويستقبلها ثلاثة لاعبين بالساعدين .

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف المهاري :- التدريب على الإرسال والدفاع عن الملعب

الأسبوع :- السادس

القسم	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	حجم التمرين		الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين المجموع
		المجموع	زمن الأداء			
الرئيس	1- تقسم الساحة إلى ثلاثة أقسام بالطول ويجلس ثلاثة لاعبين خلف الخط النهائي لضرب الإرسال إلى اللاعبين الذين يجلسون في منتصف الساحة الخلفية من الجانب الآخر إلا إن المدرب هو الذي يحدد اتجاه الإرسال في كل مرة قبل ضرب الإرسال وبعد الإرسال يمسكون الكرة ويعيدون التمرين نفسه . 2- التمرين السابق نفسه ولكن توضع سلال للتصويب عليها ويكون التمرين على شكل	4	1×5	3×4	3	3×3
		4	1×5	3×4	3	3×3
		4	1×5	3×4	3	3×3
		4	1×5	3×4	3	3×3

3×3 د	3 د	4×3 د	4	5×1 د	<p>سباق والفريق الخاسر يقوم بعمل إضافي .</p> <p>3- يقف المدرب قرب الشبكة ويجلس اللاعبون قريبا من منطقة الإرسال ويؤدون الإرسال من منطقة الإرسال الواحد بعد الآخر ويستقبلها لاعب واحد بالساعدين .</p> <p>4- التمرين السابق نفسه ولكن الاستقبال بلاعبين .</p> <p>5- التمرين السابق نفسه ولكن الاستقبال بثلاثة لاعبين</p>
-------	-----	-------	---	-------	---