

## ملخص البحث

تأثير مناهج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الأرضي فئة (14-16) سنة

أ.د. عبد الكريم محمود احمد السامرائي

م.م. نزار فائق صالح

جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية

2011م

1433هـ

## الباب الأول التعريف بالبحث

تم تحديد مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان اعتماد الكثير من المدربين أسلوب اللعب والمباراة في عملية التدريب ، الأمر الذي يؤدي إلى محدودية التطور الحاصل في مستوى اللاعبين بصورة عامة لذلك تم إعداد مناهج تدريبي يهدف إلى الكشف عن :

- دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الأرضي

وكان فرض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الأرضي

## الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

تطرق الباحثان الى المهارات الأساسية التي لابد للاعب التنس الأرضي من إتقانها للوصول إلى مستوى مهاري متقدم يخدم متطلبات اللعب .

## الباب الثالث إجراءات البحث

تكون مجتمع البحث من (10) لاعبين يمثلون نادي كركوك الرياضي فئة (14-16) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية تضم كل مجموعة (3) لاعبين ، حيث تم استبعاد (4) لاعبين لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية ، وقد استخدم المنهج التجريبي ذو التصميم الذي يدعى تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدية لملائمته طبيعة الدراسة ، وقد استغرق المنهج التدريبي (9) أسابيع بواقع (3) دورات تدريبية متوسطة في كل دورة (3) دورات صغيرة تحوي بدورها (3) وحدات تدريبية وكانت نسبة الحمل (1:2)

### الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يحتوي هذا الباب على النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي توضح الفروق الحاصلة في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

### الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات

توصل الباحثان من خلال الدراسة إلى :

- أحدث المنهاج التدريبي المعد تطوراً في جميع المهارات الأساسية (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية ، الإرسال) وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- أحدث المنهاج الخاص بالمجموعة الضابطة تطوراً في مهارتي (الضربة الأرضية الأمامية ، الإرسال) علماً انه لم يحدث تطور في مهارة (الضربة الأرضية الخلفية) وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات المهارية البعدية.

وأوصى الباحثان بـ :

- إمكانية استخدام المنهاج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية ، الإرسال) للاعبين التنس الأرضي .
- إمكانية استخدام طريقة التدريب التكراري في المناهج التدريبية ، لأنها تؤدي إلى تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين التنس الأرضي .
- إجراء دراسات أخرى باستخدام طريقة التدريب الفتري .
- إجراء دراسات على فئات عمرية أخرى .

## Abstract

### The effect of the training curriculum in developing Some basic skills Of the tennis players in age of (14 – 16 ) year

Nazar Faiq Salih

A. D. Abdull kareem Mahmood

University of Tikrit

2011 A.D

1432 A.H

#### The first chapter

The researchers notes that many couches used play and game to develop the training process , the thing that causes the limited development in the standard of the players in general so they puts an training curriculum.

#### Which aims to discover:

\_ The significant differences between the posterior tests for the experimental group and the control group that the tennis players have .

#### Hypothesis :

\_ There are significant differences that have counted proofs between the the posterior tests for the experimental and the control groups .

#### Second chapter

##### The theoretical and similar studies :

The researcher mentions the making of mental body building , which is the basic element in the training process in the general , which is the base of any movement that player does and explains its importance to the tennis player .

The researcher comes to the basic skills which the tennis player must know very well as his trainer wants him to be , then forming the player skillfully by the skillful work which many have spoken about and the researcher speaks about in this chapter , which are the ways of training and the way of repeated training which is used in this study specially .

#### Third chapter

The researcher has made a group of 10 players represent the sport club of Kirkuk in age of (14 – 16 ) year, they are chosen by the regular way and they are divided into two groups experimental group and control group in randomly way each group contain 3 players ,the experimental curriculum lasted for 9 weeks

#### Fourth chapter

##### Displaying , analysis and discussion the result :

This chapter contains the results , which explain the significant differences between the posterior tests of the experimental and control groups .

## **Fifth chapter**

### **The results and the recommends**

The researcher achieves in this study :

\_ The training curriculum , makes an improvement in all the basic skills ( for hand , back hand , serve ) and this through comparing the anterior and the posterior tests of experimental group

### **The researcher recommend :**

- \_ It is possible to use the training curriculum in improving some basic skills (for hand , back hand , serve ) of tennis players .
- \_ Make other studies by using the way of time training
- \_ Make other studies about other ages

**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

التقدم العلمي الحاصل اليوم في مجال التدريب الرياضي هو نتاج عمل مضمّن مبني على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت لتطوير هذه اللعبة ، وهي مستمرة في سبيل الوصول باللاعب إلى مستوى أفضل من الإنجاز .

وتعد المهارات الأساسية الدعامة الكبيرة والعمود الفقري الذي يبني عليه اللاعب واللعبة ، لذلك فإن إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج والهدف الأساسي من تدريب وإعداد اللاعب مهارياً هو إتقانه للمهارات الأساسية الخاصة باللعبة فاللاعب الذي يكون أدائه المهاري ضعيفاً يصعب عليه تطبيق خطط اللعب بصورة جيدة ، وهذا ما أشار إليه (مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواج) بقولهما "إن وصول اللاعبين إلى المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية"<sup>(1)</sup> ومن أجل تلبية المتطلبات التي تفرضها طبيعة اللعبة كان اعتماد طريقة التدريب التكراري للارتقاء المهارية والتي تعد جزءاً هاماً من المنهاج التدريبي الكلي ومن هنا برزت أهمية البحث في وضع مفردات منهاج تدريبي معتمد على الأسس العلمية الصحيحة لتطوير بعض المهارات الأساسية باستخدام طريقة التدريب التكراري لينعكس ايجابياً على أداء اللاعب ومستوى انجازه وهي محاولة علمية يأمل الباحث من خلالها التوصل إلى نتائج ايجابية تخدم العاملين في هذا المجال.

**2-1 مشكلة البحث**

من خلال اطلاع الباحثان على الأطر النظرية من مصادر ودراسات سابقة تخص اللعبة لاحظ وجود قصور وضعف في تطوير المهارات الأساسية من خلال إعداد منهاج تدريبي لهذه اللعبة وهذا بحد ذاته يفتقر إلى التنظيم وإتباع الطرائق العلمية في التدريب لذلك ومن خلال ماسبق يمكن القول أنّ مشكلة البحث تكمن في الإجابة على التساؤل الآتي : هل للمنهاج التدريبي المعد اثر في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الأرضي ؟.

**3-1 هدف البحث**

1- دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الأرضي .

**4-1 فرض البحث**

<sup>1</sup>- مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواج ؛ مبادئ التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل ، 2005) ص199

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الأرضي ولصالح المجموعة التجريبية .

### 1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري : لاعبو نادي كركوك الرياضي بالتنس الأرضي من الناشئين .

2- المجال المكاني : ملاعب نادي كركوك الرياض بالتنس الأرضي.

3- المجال الزماني : 2011/3/5 ولغاية 2011/5/14 .

### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 1-1-2 الإعداد المهاري بالتنس الأرضي :

اختيار جهة الملعب التي يوجه اللاعب الكرة إليها ونوع الضربة المستخدمة من الأمور التي تتطلب تفكيراً سريعاً واختياراً مباشراً الأمر الذي يحتم عليه التعرف على كل من هذه الاختيارات أثناء التدريب أولاً للتعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية لكل منها وبما يلائم الخصم ونوع الملعب وهذا ما اشار اليه (أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي) "خلال اللعب يجب أن يكون لاعب التنس قادراً على أداء أدوار مختلفة في الوقت المتاح في الدفاع والهجوم أو الهجوم المضاد وتعتمد هذه الأدوار ونجاح اللاعب على مدى إتقان المهارات"<sup>(1)</sup>

وسوف يتناول الباحثان في البحث المهارات الأساسية الآتية :

#### 1-1-1-2 الضربة الأرضية الأمامية :

أشارت (أيلين) إلى أن "الضربة الأرضية الأمامية من الضربات المألوفة وأكثرها انتشاراً في لعبة التنس كما أنها تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى لذلك يجب على اللاعب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي من الضربات الأخرى"<sup>(2)</sup> .

وقد قسمت الضربات الأرضية الأمامية<sup>(3)</sup> : الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة ، الضربة الأرضية الأمامية بالدوران الأمامي ، الضربة الأرضية الأمامية بالدوران الخلفي.

#### 1-1-1-2 الضربة الأرضية الخلفية :

<sup>1</sup>- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ؛ التنس التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ، ص73

- أيلين وديع فرج ؛ التنس تعلم ، تدريب ، تقييم ، تحكيم ، ط1 : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1986) ، ص51.

3- أيلين وديع فرج ، مصدر سبق ذكره ، ص 51-53

يشير (عبد الستار حسن الصراف) "إذا نفذت هذه الضربة بصورة صحيحة يمكن اعتبارها ضربة هجومية"<sup>(1)</sup>. ويمكن تصنيف الضربات الأرضية الخلفية إلى ما يأتي<sup>(2)</sup>: الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة ، الضربة الأرضية الخلفية المصحوبة بالدوران الأمامي ، الضربة الأرضية الخلفية المصحوبة بالدوران الخلفي . كما أكد (أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي) "الضربة الأرضية الخلفية أكثر صعوبة من الضربة الأرضية الأمامية"<sup>(3)</sup> الأمر الذي جعل اللاعبين يؤكدون على تكثيف التدريب عليها واستعمال كلتا اليدين عند الناشئين للمساعدة في الضرب والتوجيه للكرة.

### 2-1-1-3 الإرسال

يشير (طارق حمودي) إلى أن الإرسال "من الضربات المهمة في لعبة التنس فهو من الضربات الصعبة كونه يحتاج إلى السيطرة والإتقان كي يتمكن المرسل من تنفيذه"<sup>(4)</sup>. ويقسم (علي سلوم جواد) ضربة الإرسال إلى<sup>(5)</sup> : الإرسال المستقيم (البسيط) ، الإرسال القوسي الواصل (القاطع) ، الإرسال القوسي العالي (التويست) ، الإرسال المعكوس ، الإرسال من تحت الذراع .

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءته طبيعة البحث

### 3-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من ناشئة نادي كركوك الرياضي بالتنس الأرضي للموسم (2010-2011) والبالغ عددهم (10) لاعبين ، أما عينة البحث فتكونت من (6) لاعبين من مجتمع البحث ، وقد قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (3) لاعبين لكل مجموعة ، وقد راعى الباحثان عند اختيار عينة البحث ما يأتي :

- جميع اللاعبين ضمن الفئة العمرية تحت (16) سنة.

1- عبد الستار حسن الصراف ؛ العاب المضرب التنس ، المنضدة ، الريشة : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1987)، ص64

2- وليد وعد الله الاطوي ، سبهان محمود الزهيري ؛ العاب كرة المضرب التنس - الريشة الطائرة - تنس الطاولة : (الموصل ، دار ابن الأثير ، 2009)، ص 79-81

3- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص91

4- طارق حمودي أمين ألبلي ؛ العاب الكرة والمضرب : (الموصل ، دار الكتب ، 1987)، ص32 ،

5- علي سلوم جواد ؛ العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي : (القادسية ، الطيف ، للطباعة ، 2002)، ص70-76

- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين من عينة البحث .  
والجدول (1) يبين ذلك.

### الجدول (1)

يبين عدد مجتمع البحث وعينته وعدد اللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسب المئوية	
	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	10	%100
عينة البحث	6	%60
عينة التجربة الاستطلاعية (المستبعدين)	4	%40

### تحديد المهارات الأساسية واختباراتها

#### 3-3-1 تحديد المهارات الأساسية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية في التنس الأرضي وبعد اخذ اراء المتخصصين تم اعتماد المهارات الأساسية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر الملحق (1) .

#### 3-3-2 تحديد الإختبارات المهارية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الإختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة وبعد اخذ اراء المتخصصين اخذت الإختبارات التي حازت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر لذلك تم اعتمادها في البحث الملحق (2) .

#### 3-4 التجانس والتكافؤ

##### 3-4-1 تجانس عينة البحث

تم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن ) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الإختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

## الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف

قيمة معامل الاختلاف	العينة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س□		
%7.26	1.09	15	سنة	العمر
%2.30	3.88	168.33	سم	الطول
%7.95	4.44	55.88	كغم	الوزن

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين أنّ قيمة معامل الإختلاف للمتغيرات في التجانس كانت على التوالي (7.26) ، (2.30) ، (7.95) وجميع هذه القيم اصغر من قيمة (30%) مما يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ يشير كل من وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي "كلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عالياً ، وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة"<sup>(1)</sup>. وهو يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات

## 3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث

## 3-4-2-1 التكافؤ في المهارات الأساسية

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت سابقاً كما في الجدول (3)

1- وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999) ص161

## جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة  
للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الأساسية	ت
	ع ±	س □	ع ±	س □			
0.64	4.04	51.33	2	53	درجة	الضربة الأرضية الأمامية	1
0.70	1.15	17.33	3.05	18.66	درجة	الضربة الأرضية الخلفية	2
0.14	5.50	83.33	6.08	84	درجة	الإرسال	3

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (4) = (2.77)

## 3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- أعمدة 7.5 قدم عدد 4 ، حبل 4/1 بوصة بطول 30 متر ، مضارب تنس نوع Babolat عدد 10 ، كرات تنس 33 علبة ، طباشير ، شريط قياس 20 متر ، ملعب تنس عدد 1 ، ميزان نوع beurer .

## 3-6 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث أدوات البحث الآتية :

- تحليل المحتوى
- المقابلة الشخصية
- استمارة الاستبيان
- الاختبارات والمقاييس

## 3-6-1 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث

## 3-1-6-3 الاختبارات المهارية

قام الباحثان بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر.

▪ الإرسال (1)

اختبار كوبان للإرسال

▪ الضربة الأرضية الأمامية (2)

اختبار بروير وملير للضربات الأرضية .

▪ الضربة الأرضية الخلفية مقنن (3)

اسم الاختبار : اختبار شافيز ونايدر للضربات الأرضية الخلفية .

## 3-7 الشروط العلمية للاختبارات

## 3-7-1 صدق الإختبار

استخدم الباحثان الصدق الظاهري ، وذلك لغرض التأكد من صدق الإختبارات المستخدمة في البحث الحالي.

## 3-7-1-1 الصدق الظاهري

يكون الاختبار صادقاً إذا كان مظهره يشير إلى أنه اختبار صادق<sup>(4)</sup>. كما أنّ الإختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة وقد اجري لها الصدق والثبات والموضوعية .

## 3-8 التصميم التجريبي

يشير كل من (دونالد اري ولاري جاكوبس واسر رضوي) "أن أهم معيار إن يكون التصميم التجريبي مناسباً لاختبار فرضيات الدراسة المعنية" والمعيار الثاني "ضرورة أن يوفر التصميم الضبط الكافي بحيث يتسنى تقييم تأثيرات المتغير المستقل بشكل لا لبس فيه قدر الإمكان"<sup>(5)</sup> لذا استخدم

1- علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص199

2- أبلين وديع فرج ؛ مصدر سبق ذكره ، ص157

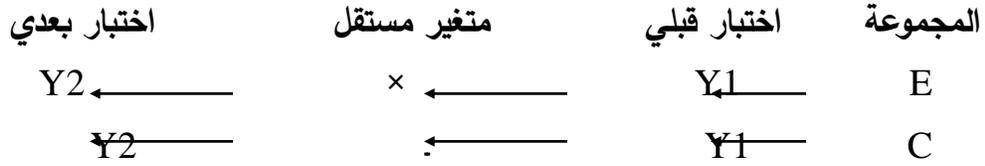
3- إيثار عبد الكريم غزال المعماري ؛ بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية في لعبة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل : (أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ، ص 90

4- ذوقان عبيدات ، كايد عبد الحق ، عبد الرحمن عدس ؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط11 : عمان ، دار الفكر ، (2009) ص 160

5- دونالد اري ، لاري جاكوبس ، اسر رضوي ؛ مقدمة للبحث في التربية ، ترجمة : سعد الحسيني ، ط1 : (العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2004) ص338-339

الباحثان التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم "تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي"<sup>(1)</sup>.

ويمكن ملاحظة الشكل (4) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



الشكل (4)

يوضح التصميم التجريبي للبحث<sup>(2)</sup>

### 9-3 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها

#### 1-9-3 المتغير المستقل

(صالح بن حمد العساف) يشير إلى المتغير المستقل "هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة"<sup>(3)</sup>.

ويتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي المنهاج التدريبي .

#### 2-9-3 المتغير التابع

المتغير التابع هو "العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل"<sup>(4)</sup>.

وقد تناول البحث الحالي بعض المهارات الأساسية كمتغير تابع.

#### 3-9-3 المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة)

يؤكد (احمد عودة وفتحي حسن ملكاوي) "يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحداً من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي"<sup>(5)</sup>.

1- ديوبولد فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة ، محمد نبيل نوفل ، سليمان الخضري الشيخ ، طلعت منصور غبريال ، ط2: (القاهرة ، مكتبة الانجلو ، 1977) ص401

2- دونالد اري ، لاري جاكوبس ، اسر رضوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص364

3- صالح بن حمد العساف ؛ المدخل للبحث العلمي في العلوم السلوكية ، ط1: (الرياض ، دار العبيكان ، 1989) ص306

4 - ذوقان عبيدات ، كايد عبد الحق ، عبد الرحمن عدس ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 220

**3-10-10 السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي**

إن سلامة التصميم التجريبي وصدقه يتحقق من خلال جانبيين احدهما داخلي والآخر خارجي، وتضمن البحث الحالي هذين النوعين وهما:

**3-10-1-1 السلامة الداخلية للتصميم التجريبي**

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث أنه قد تمت السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع وهي:

**\* التباين في اختيار وتوزيع أفراد عينة البحث**

يشير (احمد عودة ، فتحي حسن ملكاوي) "أن مصدر هذا العامل هو عدم التكافؤ لتوزيع أفراد عينة البحث على المجموعتين التجريبيية والضابطة"<sup>(1)</sup>. وقد تم تلافي هذا العامل وضبطه عن طريق استخدام القرعة.

**\* أدوات القياس المستخدمة في البحث**

بما أنه تم استخدام جميع الأدوات المذكورة سابقاً لكلا المجموعتين التجريبيية والضابطة وبنفس الشروط، لهذا تمت السيطرة على هذا المتغير.

**\* ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها**

لم يتعرض البحث إلى أية عوامل أو حوادث تذكر طوال مدة تطبيق التجربة.

**\* العوامل المؤثرة في النضج**

تم ضبط هذا العامل والسيطرة عليه من خلال استخدام التوزيع العشوائي وتحقيق التجانس والتكافؤ لجميع أفراد مجموعتي البحث ، كما أنّ جميع أفراد عينة البحث تعرضوا إلى نفس عمليات النمو.

**3-10-2 السلامة الخارجية للتصميم التجريبي**

<sup>5</sup>- احمد عودة ، فتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط1 : (الزرقاء ، مكتبة المنار ، 1987) ص119.

<sup>1</sup>- احمد عودة ، فتحي حسن ملكاوي ؛ المصدر السابق نفسه ، ص175 .

وأشار كل من (احمد عودة ، فتحي حسن ملكاوي) إلى أنه "يمكن تحقيق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة"<sup>(1)</sup>.

وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية من الأخطاء الآتية:

#### \* التحيز في الإختبار وتفاعله من تأثير المتغير المستقل

تم معالجة هذا العامل من خلال اختيار عينة البحث بشكل عمدي وتوزيعها عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة فضلاً عن قيام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ فيما بينهم.

\* أثر الإجراءات التجريبية قام الباحثان بضبط المتغيرات التي تتعلق بالإجراءات التجريبية لكي تتحقق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي وكالاتي :

#### أ- المادة التدريبية

حددت المهارات واختباراتها وكذلك المنهاج التدريبي بعد عرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين.

#### ب- القائمين بتنفيذ التجربة

قام احد مدربي النادي بتدريب المجموعة التجريبية ، وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد (\*) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكانت تحت إشراف مدرب ثاني للفريق (\*\*).

### 3-11 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

1- احمد عودة ، فتحي حسن ملكاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص172

(\*) فريق العمل المساعد :

- السيد خالد إبراهيم محمود / مدرب نادي كركوك الرياضي.  
- السيد احمد حميد حمادي / بكالوريوس تربية رياضية / جامعة تكريت .  
(\*\*) مدرب المجموعة الضابطة:

- السيد فاضل بندر قنبر / مدرب نادي كركوك الرياضي  
(\*\*\*) فريق العمل المساعد :

- السيد عاطف عبد الخالق / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.  
- السيد حسام عبد محي / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.  
- السيد احمد حميد / بكالوريوس تربية رياضية / جامعة تكريت .

**3-11-1 التجربة الاستطلاعية:** كانت يوم الأربعاء الموافق 2011/2/16 وهي تجربة بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المهارية المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها من الجميع فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد (\*\*\*) ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل، كذلك اختبار كفاءة الأدوات المستخدمة في البحث والصعوبات المتوقعة في التنفيذ.

### 3-12-12 الإجراءات النهائية للبحث

#### 3-12-12-1 الاختبارات المهارية القبليّة

تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة يوم السبت الموافق 2011/3/5 على النحو التالي الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي كركوك الرياضي إجريت الاختبارات المهارية وبالتسلسل الآتي: الإرسال ، الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية .

#### 3-12-12-2 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي المستخدم في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية ومن خلال المقابلات الشخصية مع السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مادتي علم التدريب والتنس الأرضي قام الباحثان بتصميم ووضع منهاج تدريبي للمهارات موضوع البحث على وفق طريقة التدريب التكراري وبعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبليّة المهارية تم تنفيذ المنهاج على المجموعة التجريبية بتاريخ (10/3) ولغاية (2011/5/9) وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج وهي:

- 1- الابتداء بالإحماء والتهيئة الجيدة قبل البدء بتنفيذ أي تمرين في الوحدة التدريبية .
- 2- إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء .
- 3- استغرق المنهج التدريبي (9) أسابيع وبواقع (3) دورات متوسطة تحتوي كل دورة على (3) دورات صغيرة وكل دورة تحتوي (3) وحدات تدريبية وبمجموع (27) وحدة تدريبية خلال المنهج التدريبي .
- 4- تم استخدام التمرين 1:2 في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان بين الدورات المتوسطة والصغرى .

#### 3-12-12-3 الاختبارات المهارية البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية البعدية على لاعبي عينة البحث يوم 2011/5/13 وبطريقة تسلسل الاختبارات المهارية القبالية نفسها.

### 3-13 الوسائل الإحصائية<sup>(1)</sup>

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الإعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) وهي كما يأتي:

الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإختلاف ، اختبار (T) للعينات المرتبطة

، اختبار (T) للعينات المستقلة ، النسبة المئوية

#### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### الجدول (4)

الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة  
للإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات المهارات الأساسية
	الاختبار أبعدي	الاختبار القبلي	الاختبار أبعدي	الاختبار القبلي		
	ع±	س	ع±	س		
4.07	3.51	54.33	1.52	63.33	درجة	الضربة الأرضية الأمامية
4.49	2.51	19.66	2	28	درجة	الضربة الأرضية الخلفية
7.25	2.08	90.33	1	100	درجة	الإرسال

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (4) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.77

#### 4-2 مناقشة نتائج الإختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ويعزو الباحث أسباب تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة ولمجمل المهارات الأساسية وكما هو واضح في الجدول (4) الخاص بنتائج الاختبارات المهارية البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة إلى المنهاج التدريبي المستخدم والمتضمن مجموعة من التمارين المهارية فضلاً عن الاهتمام بتوزيع الحمل والانتظام والإستمرار في التدريب على وفق أسلوب علمي

1- محمد صبري عمر ، عادل عبد الطيم ، أمال احمد حسن الطيبي ؛ الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية ط2: (القاهرة ، ب.م ، 2001) ص89-90

وتخطيط سليم إذ يشير (عبد الله حسين اللامي) "أن التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة والضرورية لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ووصوله إلى المستويات العليا لا يأتي من فراغ بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة مخطط لها"<sup>(1)</sup> كما كان لإستخدام طريقة التدريب التكراري في المنهاج التدريبي الأثر الواضح والإيجابي في تفوق لاعبي المجموعة التجريبية ، إذ تم الإعتماد على الأسس والمبادئ العلمية لهذه الطريقة في تنفيذ التمارين المهارية من حيث الشدة المثالية المستخدمة والحجم فضلاً عن الراحة بين التكرارات والمجاميع ، إذ يشير (أمر الله احمد البساطي) "تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي يُنفَّذ بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية"<sup>(2)</sup>. ومن جانب آخر فإن التركيز في الوحدة التدريبية على مهارة واحدة يؤدي إلى التركيز على تطوير هذه المهارة وإعطائها القدر الكافي ويتفق بهذا الصدد (بسطويسي احمد) "إن الوحدة التدريبية ذات الاتجاه الواحد ذات تأثير ايجابي كبير على تنمية وتكيف الإمكانيات البدنية والمهارية والوظيفية"<sup>(3)</sup> كما أن التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحث في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب دفعتهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي كل ذلك انعكس على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على إقرانهم في المجموعة الضابطة إذ يشير (طارق حسن ارزوقي ، ساطع إسماعيل ناصر) "يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الواحد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين الإمكانيات الوظيفية لاجهزة الجسم"<sup>(4)</sup> . ويتفق الباحثان مع ما ذكره (سلام عمر محمد البليبيسي) أنّ "استخدام الأدوات المساعدة في التدريب على المهارات الحركية كان لها الأثر الفعال في تطوير المهارات الحركية وإنه عن طريق هذه الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة أو الصعبة وبدقة كما يستطيع إن يتعلم اللاعب على النواحي الفنية والمهارية وكذلك يستطيع أيضاً أن ينمي الصفات البدنية"<sup>(5)</sup> ويتفق في ذلك

1- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) ، ص138  
2- أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998) ، ص94  
3- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ، ص340  
4- طارق حسن ارزوقي ، ساطع إسماعيل ناصر ؛ توازن التدريب : (بغداد ، مطبعة الكرار ، 2008) ، ص34  
5- سلام عمر محمد البليبيسي ؛ اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ص73

(حيدرة عبد الأمير أمين) "إن استخدام الوسائل والأدوات التدريبية في التمارين لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات الحركية في لعبة التنس الأرضي"<sup>(1)</sup> .

## 5 الإستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الإستنتاجات

- احدث المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الأساسية (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ، الإرسال) وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة .
- حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية (قيد الدراسة) وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات المهارية البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
- احدث المنهاج الخاص بالمجموعة الضابطة تطوراً في مهارتي (الضربة الأمامية ، الإرسال) وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة علماً أنه لم يحدث تطوراً في مهارة (الضربة الخلفية) وذلك من خلال مقارنة نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة.

### 2-5 التوصيات

- إمكانية استخدام المنهاج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ، الإرسال) للاعبين التنس الأرضي .
- إجراء دراسات أخرى باستخدام طريقة التدريب الفتري .
- إجراء دراسات على فئات عمرية أخرى .

## المصادر

١- حيدرة عبد الأمير أمين ؛ تأثير استخدام وسائل تدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبعض المهارات الأساسية للاعبين التنس الأرضي على الكراسي المتحركة : (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2008) ، ص 117

- احمد عودة ، فتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمى فى التربية والعلوم الإنسانية، ط1: (الزرقاء ، مكتبة المنار ، 1987)
- أمر الله احمد ألبساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته: (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998)
- امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي ؛ التنس التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001)
- إيثار عبد الكريم غزال المعماري ؛ بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية في لعبة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل: (أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000)
- أيلين وديع فرج ؛ التنس تعلم ، تدريب ، تقييم ، تحكيم ، ط1: (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1986)
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضى: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- حيدرة عبد الأمير أمين ؛ تأثير استخدام وسائل تدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبعض المهارات الأساسية للاعبى التنس الأرضي على الكراسي المتحركة: (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2008)
- دونالد آري ، لاري جاكوبس ، اسر رضوي ؛ مقدمة للبحث في التربية ، ترجمة: سعد الحسيني ، ط1: (العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2004)
- ديوبولد فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة ، محمد نبيل نوفل ، سليمان الخضري الشيخ ، طلعت منصور غبريال ، ط2: (القاهرة ، مكتبة الانجلو ، 1977)
- ذوقان عبيدات، كايد عبد الحق ، عبد الرحمن عدس ؛ البحث العلمى مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط11: (عمان ، دار الفكر ، 2009)
- سلام عمر محمد البليبيسي ؛ اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية: (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000)
- صالح بن حمد العساف ؛ المدخل للبحث العلمى فى العلوم السلوكية ، ط1: (الرياض ، دار العبيكان ، 1989)
- طارق حسن رزوقي ، ساطع إسماعيل ناصر ؛ توازن التدريب: (بغداد ، مطبعة الكرار ، 2008)
- طارق حمودي أمين أجلي ؛ العاب الكرة والمضرب: (الموصل ، دار الكتب ، 1987)
- عبد الستار حسن الصراف ؛ العاب المضرب التنس ، المنضدة ، الريشة: (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1987)
- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضى: (القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004)
- علي سلوم جواد ؛ العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي: (القادسية ، الطيف ، للطباعة ، 2002)
- محمد صبري عمر ، عادل عبد الحليم ، أمال احمد حسن الحلبي ؛ الإحصاء التطبيقي فى التربية البدنية والرياضية ، ط2: (القاهرة ، ب.م ، 2001)
- مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخوجا ؛ مبادئ التدريب الرياضى ، ط1: (عمان ، دار وائل ، 2005)
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتب ، 1999)
- وليد وعد الله الاطوي ، سبهان محمود الزهيري ؛ العاب كرة المضرب التنس - الريشة الطانرة - تنس الطاولة: (الموصل ، دار ابن الأثير ، 2009)

تأثير تمارينات البلايومترك في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبى

الشباب بكرة السلة

أ.م.د عبد الودود أحمد الزبيدي م.م عدي محمود البياتي

هدفت الدراسة الى وضع تمارينات البلايومترك للاعبى الشباب بكرة السلة والتعرف على تأثير تمارينات البلايومترك في بعض أنواع القوة العضلية والمهارات الأساسية للاعبى الشباب بكرة السلة وافترض الباحثان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية للاعبى الشباب بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعديّة . واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي الشباب في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (118) لاعبا يمثلون ( 8 ) أندية ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو نادي طوز الرياضي والبالغ عددهم (26) لاعبا ، وتم استبعاد (6) لاعبين وذلك لاشتراكهم بالتجارب الاستطلاعية ليتكون عدد عينة البحث من (20) لاعبا وهم يمثلون نسبة (94, 16 %) من المجتمع الأصل ثم قسموا عشوائيا إلى مجموعتين ، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية ( النسبة المئوية ،الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ( ت ) للعينات المستقلة والمتناظرة ، معامل الارتباط البسيط ، معامل الالتواء).

واستنتج الباحثان :

- فاعلية تمارينات البلايومترك المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية .
- أحدثت تمارينات البلايومترك تطورا واضحا في بعض أنواع القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية .

كما اوصى الباحثان

- استخدام تمارينات البلايومترك لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة وبقية المهارات الأساسية بكرة السلة .
- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي الصحيح في تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام تمارينات البلايومترك بما يتلاءم بمستوى اللاعبين الشباب بكرة السلة .
- إدخال تمارينات متنوعة أخرى من تمارينات البلايومترك للاعبين الشباب ولمختلف الفعاليات .

### **The effect of plyometric exercise and its impact in the development of some types skill for the youth Basketball players**

**Dr. Abdulwadood A. ALZubaidy      Uday M. Zahmar**

#### **Research objectives**

- The development of a curriculum for plyometric Practice of youth basketball players .
- To identify the differences between the tests for two groups empirical and exact in some basic skills for youth basketball players .

### **The imposition of research**

- There are significant differences statistical in tests between the two groups in some basic skills for youth basketball players .

### **A society for research and its sample .**

The research society included the youth players in governorate of Saladin that numbered ( 118 ) player. Representing ( 8 ) clubs . A research sample has been selected in the way deliberate ,who are the players of tuz sports club , and ( 6 ) players has been ruled out Because of their participation in reconnaissance tests to settle the number at ( 20 ) players, who are representing the proportion of (16.94%) from the original community .Those who randomly divided into two groups each group consisted of 10 players .

### **conclusions**

- The effectiveness of the curriculu prepared by the researcher for the group plyometric exercise altmarenip.
- have esserjed that plyometric exercises a positive effect on muscular power and skill essential for the experimental group.

### **-Recommendations**

- The use of exercises plyometric for the development of the various components of fitness and the rest of the basaic skills.
- paying attention to teachers using exercises Albulayomturk too ther events.
- The introduction of a variety of other exercises plyometric exercises for young players and the various events.

## **1- التعريف بالبحث**

### **1-1 مقدمة البحث وأهمية**

أن التطور الذي حدث ويحدث في تكنولوجيا العلم وفي مختلف الميادين ومنها الالعاب الرياضية عامة وكرة السلة خاصة ، أصبحت أنشطة الالعاب الرياضية تستمد حلول مشكلاتها

المختلفة من خلال البحث العلمي السليم والوصول إلى تحقيق أهدافها ، وكرة السلة إذ شهدت هذه اللعبة تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة لما تتميز به من التشويق والمتعة والإيقاع السريع وأداء القفزات المتكررة طول وقت المباراة ، فإن كل هذا يتطلب إعدادا بدنيا خاصا ومتميزا بالإضافة إلى الإعداد المهاري ، إذ يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المطلوبة منه بطريقة جيدة ، وهناك صلة وثيقة بين الإعداد البدني والمهاري لأنه بدون الإعداد البدني لا يمكن الوصول إلى الإعداد المهاري بشكل جيد وإتقان المهارات .

فإن لاعب كرة السلة يحتاج إلى تطوير القدرة العضلية لان طبيعة اللعب في كرة السلة لها خصوصية عالية لهذه الصفات البدنية والمرتبطة بالأداء المهاري ، وتعد تمارينات البلايومترك من التمارين المهمة التي تحتاج إليها معظم التخصصات الرياضية ، ويساعد هذا النوع في تنمية المهارات الحركية لمعظم التخصصات الرياضية .

وإن بعض المدربين يركزون في تدريباتهم على الأساليب التقليدية من خلال تدريبات الأثقال في تطوير القوة العضلية على الرغم من وجود أساليب أخرى أكثر حداثة وأكثر فاعلية في تطوير القوة العضلية وفق الأسلوب العلمي الصحيح ولا يولون اهتماما لتمارين البلايومترك بشكل جيد . ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمارينات البلايومترك المتنوعة ضمن المناهج التدريبي من خلال تكثيفها بالوحدات التدريبية للاعبين الشباب بكرة السلة لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وذلك لرفد عملية التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة .

## 1-2 مشكلة البحث:

إن تنوع الطرائق التدريبية وأساليبها واختلاف تأثيرها دفع بالباحثين والمدربين إلى اختبار هذه الطرق والوسائل للتعرف على أكثرها حداثة وتأثيرا في تطوير الانجازات الرياضية ، وإن كل تطور فني تنشده إليه الرياضة بصورة عامة ولعبة كرة السلة بصورة خاصة يقتضي عملا بدنيا نوعيا دقيقا يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة ، ويحاول الباحثون تجريب واقتراح مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية لتزويد المدربين بها .

"وإن التدريب بالأثقال وضع أساسا لتنمية القوة العضلية بالإضافة الى مايتحقق بالنسبة للقدرة العضلية وقد تأكد فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبالتالي التأثير على مستوى الأداء المهاري، كما ان

تمريعات البلايومترك قد صممت لتحقيق تنمية مباشرة للقوة العضلية وبالتالي التأثير على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الأخرى" (1)

ومن خلال اطلاع الباحثان لاحظا إن بعض المدربين يركزون في تدريباتهم على الأساليب التقليدية من خلال تدريبات الأثقال في تطوير القوة العضلية على الرغم من وجود أساليب أخرى أكثر حداثة وفاعلية في تطوير القوة العضلية وفق الأسلوب العلمي الصحيح ولا يولون اهتماما لتمريعات البلايومترك . لذا تكمن مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي :- هل لتمريعات البلايومترك تأثير في بعض أشكال القوة العضلية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة السلة ؟

### 1- 3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير تمريعات البلايومترك في بعض أنواع القوة العضلية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة السلة.

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض أنواع القوة العضلية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة السلة.

### 1- 4 فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1- 5 مجالات البحث :

1- 5- 1 المجال البشري : شباب نادي الطوز الرياضي وبأعمار ( 17- 18 ) سنة.

1- 5- 2 المجال الزمني : 3 / 1 / 2011 - 28 / 8 / 2011 .

1- 5- 3 المجال المكاني : قاعة مدرسة النجاح السلوية.

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

#### 2- 1 الدراسات النظرية .

#### 2- 1 - 1 مفهوم البلايومترك

(1) علي زهير صالح، زهير قاسم الخشاب؛ اثر استخدام تدريبات ( الإثقال - والبليومترك ) على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب : (مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية لتقافة بدينية شاملة، جامعة اليرموك- اربد، الأردن، 2009) ص 563 .

"يعود مصطلح البلايومترك إلى العصور القديمة ، إذ يتفق كل من فريدوا لت وكمال جميل الربضي على أن مصطلح البلايومترك يرجع إلى أصل إغريقي يتكون من مقطعين ( ploy ) والتي تعني زيادة و ( metric ) و تعني القياس. أما ( جو، وكامبيتا، وليت واكر ) ففسروا مصطلح البلايومترك بأنه مشتق من الكلمة الإغريقية ( plethon ) التي تعني الزيادة و ( metric ) وتعني القوة أي زيادة القوة"<sup>(1)</sup> . وأكد الكثير من الباحثين أن البلايومترك هو أحد الأساليب لتطوير القدرات البدنية كالسرعة والرشاقة والقوة ومنهم ( فيجنباوم و مكفارلند Faigenbaum& McFarland 2007 ) بأن تمرينات البلايومترك تعمل على تمكين العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في اقل زمن أو ما يعرف بالقدرة .<sup>(2)</sup>

ويعد ( البلايومترك ) أسلوباً تدريبياً يستخدم في الوقت الحاضر من قبل العديد من المدربين ، ويمكن استخدامه في طريقة التدريب ( التكراري ، والفتري بنوعيه ، المرتفع والمنخفض الشدة ) . وتتميز تمارين ( البلايومترك ) بالشدة العالمية والحجم القليل نسبياً ، وهو يقع ضمن عمل أنظمة الطاقة اللاهوائية ( ATP-PC ) الفوسفاجيني ونظام حامض اللبنيك ويعمل هذا الأسلوب التدريبي على وصل الفجوة بين القوة والسرعة ، وهذا يعني أنه الأسلوب المثالي في تطوير القدرة"<sup>(3)</sup> .

## 2 - 2 الدراسات السابقة :

### 2 - 2 - 1 دراسة (علي زهير صالح وزهير قاسم الخشاب ، 2009)<sup>(4)</sup>

((اثر استخدام تدريبات (الأثقال - والبليومتر) على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب))

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

وشملت عينة البحث (28) لاعبا يمثلون نادي الكهرباء بكرة القدم في محافظة نينوى ، وقد قسموا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين إذ تكونت كل مجموعة من (14) لاعبا ،

واستنتج الباحثان ماياتي :

(1) حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمرينات البلايومترك بأسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2008 ) ص 23 .

(2) Faigenbaum ,A.D. McFarland J. E. (2007) , **Effect of a short- time Plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12-15years** , Journal of sports Science and Medicine 6,4 p 519 .

(3) مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2005 ) ص 13 - 14

(4) علي زهير صالح ، زهير قاسم الخشاب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 562

- أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات الإثقال إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث .

- أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات البليومترى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث .

\*وأوصى الباحثان

- بضرورة الاهتمام من قبل المدربين باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترى لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات في فعاليات رياضية أخرى.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب في محافظة صلاح الدين وبلغ عددهم (118) لاعبا يمثلون (8) أندية كما موضح في جدول رقم (1) وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو نادي الطوز الرياضي والبالغ عددهم (26) لاعبا، وقد تم استبعاد (6) لاعبين وذلك لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية لتكون عدد عينة البحث من (20) لاعبا ، وهم يمثلون نسبة ( 16,94 % ) من مجتمع البحث الأصلي ، وقسموا عشوائيا الى مجموعتين كل مجموعة تكونت من ( 10 ) لاعبين .

### 3-3 التصميم التجريبي

ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه فقد اتبع الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ( التجريبية والضابطة ) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
تجريبية	خ 1	م 1	خ 2

ضابطة خ 1 م 2 خ 2  
الشكل (1)

يمثل التصميم المستخدم في البحث

### 3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- صناديق خشبية بارتفاعات مختلفة ( 30 ، 35 ، 40 ، 45 ، 50 ) سم
- كرات سلة عدد (10) .
- شريط قياس + حبل .
- لوحة مدرجة .
- بساط جمناسك .

### 3 - 5 أدوات البحث العلمي

- الاستبيان .
- الاختبارات والمقاييس .
- المصادر والمراجع العلمية .
- المقابلات الشخصية .

### 3-6 تحديد بعض أنواع القوة البدنية والمهارات الأساسية بكرة السلة :

قام الباحثان بأعداد صورة استبيان لغرض تحديد أهم أنواع القوة العضلية الملحق (1) وأهم المهارات الأساسية بكرة السلة الملحق (2) ، وعرضت على عدد من الخبراء والمختصين الملحق (3) في مجال علم التدريب الرياضي وكرة السلة وقد استخلص الباحثان أهم القدرات البدنية وهي ( القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين) والمهارات الأساسية بكرة السلة وهي ( الطبطبة بتغيير الاتجاه ، والمناولة الصدرية ، والتهديف السلمي ، والتهديف بالقفز) وقد كانت نسبة اتفاق السادة الخبراء في تحديد بعض أنواع القوة العضلية هي (81%) .

### 3-7 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الاختبارات وبعد إجراء تحليل المحتوى للدراسات السابقة فقد اتفقت معظم الدراسات والمصادر على الاختبارات الآتية :

3-8-1-1 اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه<sup>(1)</sup>

**الهدف من الاختبار :** قياس سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .  
**الأدوات المستخدمة :** كرة سلة ، ساعة توقيت ، (6) شواخص ، رسم خط للبداية والنهاية  
 يبعد عن الشاخص الأول (150) سم في حين أن المسافة بين شاخص وآخر (140) سم وان  
 المسافة الكلية للاختبار (8،5)م.  
**طريقة الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري  
 المتعرج بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهابا وإيابا إلى أن  
 يتجاوز خط البداية .

**الشروط :** - للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في الطبطبة .  
 - يجب أن تكون الطبطبة صحيحة وحسب القانون .  
 - يسمح للمختبر بأداء محاولتين وتحسب له الأفضل .  
**التسجيل :** يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية  
 بعد أداء الاختبار .

3-8-1-2 اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة<sup>(2)</sup>

**الهدف من الاختبار :** قياس القدرة على تعاقب التهديف تحت ضغط عنصر الوقت .  
**الأدوات المستخدمة :** هدف كرة سلة ، كرة السلة ، ساعة إيقاف ، صافرة لإعطاء إشارة البدء  
**طريقة الأداء :** يقف المختبر في أي مكان أسفل السلة ، ثم يقوم بالتهديف لأكبر عدد ممكن من  
 المرات في (30) ثانية ، وللمختبر أن يصوب بأية طريقة يريد لها من طرائق التهديف .  
**الشروط :** - عندما يفقد اللاعب الكرة من حقه أن يعيد الاختبار من جديد مع ملاحظة عدم تكرار  
 هذا إلا مرة واحدة .

- يسمح للاعب بمحاولتين كاملتين علما أن تحسب أفضل محاولة له .  
**التسجيل :** يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح يحققه من خلال المدة الزمنية  
 المحددة للاختبار (30) ثانية ويجب أن تسجل المحاولتان للمختبر علما أن تسجيل المحاولة  
 الأفضل .

3-8-1-3 اختبار التهديف السلمي<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> نبيل محمد الشاروك ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء  
 للاعب كرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل ، 2000)ص46  
<sup>(2)</sup> مهدي عبد الستار العاني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 58 .

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة التهديف السلمي .  
**الأدوات المستخدمة :** كرة سلة ، ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (3) ، المسافة تبعد ( 19,5 م ) من النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول ( 6 م ) والمسافة بين الشواخص ( 4,5 م ) .  
**طريقة الأداء :** يقوم المختبر بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء التهديف السلمي من الاعلى .

**الشروط :** - يمنح المختبر (3) محاولات لكل نوع من أنواع التهديف .  
 - يشترط أداء الطبطبة السليمة بشكل قانوني .  
 - الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو السلمية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة  
**التسجيل :** يسجل زمن المختبر لأقرب ( 1 / 100 ) من الثانية

### 3-8-1-4 اختبار المناولة الصدرية<sup>(1)</sup>

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة المناولة الصدرية واستلام الكرة .  
**الأدوات المستخدمة :** كرة سلة ، جدار أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متحدة المركز أبعادها من الصغيرة إلى الكبيرة ( 45 سم ، 98 سم ، 150 سم ) ، صافرة .  
**طريقة الأداء :** يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (9) أقدام من الحائط وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بمناولة الكرة واستقبالها إلى الحائط على أن تكون المناولة في مستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ويكرر العمل إلى إن يؤدي ( 10 ) مناولات سليمة .

**الشروط :** - يجب أداء جميع المناولات من خلف الخط المرسوم على الأرض .  
 - غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط .  
 - مسموح بملامسة الكرة للحائط عند أي ارتفاع .  
 - في حالة سقوط الكرة على الأرض يعود الاستحواذ عليها والاستمرار في الأداء .  
 - يسمح للمختبر بمحاولتين في الاختبار على إن تحسب له أفضلهما .

**التسجيل :** يسجل الزمن الذي يستغرقه من المناولة الأولى الناجحة حتى ملامسة الكرة الحائط في المناولة العاشرة الناجحة.

### 3-8 الأساس العلمية للاختبارات

(3) مؤيد عبد الله الديوه جي ، فائز بشير حمودات ؛ **مصدر سبق نكرة** ، ص 201 .  
 (1) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين ؛ **القياس في كرة السلة** ، ط1 : ( القاهرة ، دار عطرة للطباعة ، 1984 ) ص 169 .

**3-8-1 ثبات الاختبارات :**

لحساب معامل الثبات قام الباحثان بإجراء طريقة إعادة الاختبارات فقد طبق الباحث الاختبارات بتاريخ 2011/2/16 ، ثم أعيد تطبيقها مرة ثانية بعد (7) أيام على عينة من مجتمع البحث ، (6) لاعبين ، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وكانت قيمة معامل الارتباط ( 0.761 ) وهي درجة عالية يمكن الاعتماد عليها في ثبات الاختبارات عند مقارنتها بقيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.707 ) .

**3-9 خطوات الإجراءات الميدانية****3-9-1 التجربة الاستطلاعية :**

قام الباحثان مع فريق العمل\* بإجراء التجربة الاستطلاعية على ( 6 ) لاعبين من عينة البحث والذين استبعدوا عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية ، أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ( 25/24 - 2 - 2011 ) وتم خلالها إجراء الاختبارات البدنية والمهارية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات المهارية .
- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة الرئيسية .
- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية .
- تنظيم سير العمل من حيث الإجراءات الإدارية.
- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .

**3-9-3 تنفيذ التمرينات**

قام الباحثان بإعداد تمرينات البلايومترك وذلك لاستخدامها لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وبدأ تنفيذ التمرينات يوم السبت الموافق ( 12 / 3 / 2011 ) ولغاية يوم الأربعاء ( 4 / 5 / 2011 ) ، وقد استغرقت التمرينات مدة ( 8 ) أسابيع وبمعدل ثلاث

\* ضم فريق العمل كل من السادة المدرجة أسمائهم أدناه :

- السيد عاطف عبد الخالق احمد / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية جامعة تكريت .
- السيد نزر فائق صالح / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية جامعة تكريت .
- السيد احمد نجم عبد الله / رئيس الاتحاد الفرعي لكرة السلة في صلاح الدين / بكالوريوس تربية رياضية .
- السيد محمد أنور كوثر / مدرب نادي الطوز بكرة السلة / بكالوريوس تربية رياضية .
- حسين فاضل ساقى / مساعد مدرب نادي الطوز بكرة السلة / بكالوريوس تربية رياضية

وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ عدد الوحدات التدريبية ( 24 ) وحدة تدريبية والملحق ( 6 )  
يبين بعض الوحدات التدريبية .

### 3- 9- 4 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي السبت والأحد الموافق ( 7-8 / 5 / 2011 )  
( بعد الانتهاء من تمرينات البلايومترك ، وقد اتبع الباحثان الطريقة نفسها التي أدت بها  
الاختبارات القبليّة .

### 3- 10- الوسائل الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الاحصائي spss للوصول الى نتائج البحث .

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية لمجموعي البحث

#### الجدول ( 1 )

يبين نتائج قيمة ( ت ) للاختبارات البعدية لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية

ت	المهاري	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ( ت ) المحسوبة	قيمة ( ت ) الجدولية	دلالة الفروق
---	---------	----------	---------------	-------------------	---------------------	---------------------	--------------

معنوي*	11,054	0,593	6,590	ضابطة	الطبطة بتغير الاتجاه ( زمن )	1
		0,494	5,970	تجريبية		
معنوي*	13,521	1,349	17,600	ضابطة	المناولة الصدرية ( زمن )	2
		1,782	15,300	تجريبية		
معنوي*	7,875	1,220	14,300	ضابطة	التهديف بالقفز ( تكرار )	3
		0,843	18,400	تجريبية		
معنوي*	8,510	1,057	13,400	ضابطة	التهديف السلمي ( زمن )	4
		0,918	10,800	تجريبية		

\* فروق معنوية عند درجة حرية ( 18 ) ومستوى دلالة ( 0,05 )

يتضح من الجدول (1) بأن قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار الطبطة بتغيير الاتجاه بلغت (11,054) وهي أعلى من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 2,10 ) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار المناولة الصدرية بلغت (13,521) وهي أعلى من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 2,10 ) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وقيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار التهديف بالقفز بلغت (7,875) وهي أعلى من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 2,10 ) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وقيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار التهديف السلمي بلغت (8,510) وهي أعلى من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 2,10 ) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان أن الفروق التي ظهرت لصالح المجموعة التجريبية كانت بفضل التأثير الواضح لتمارين البلايومترك التي أعدها الباحثان وان لتمارين البلايومترك التي طبقت في الجزء الرئيسي تأثيرا على المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة السلة من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان من عينتي البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( مهند عبد الستار ) إذ يرى أن التطور الحاصل في المهارات الأساسية ( الطبطة بتغيير الاتجاه ، والمناولة الصدرية ، التهديف بالقفز ، التهديف السلمي ) في المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين ( البلايومترك ) في الاختبار البعدي يعود إلى فاعلية تدريبات البلايومترك وحسن اختيار التمارين التي تطور المهارات أعلاه

والتي استخدم طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة التي تعد من طرائق التدريب الفاعلة في تطوير قدرة عضلات الطرفين العلوي والسفلي على حد سواء<sup>(1)</sup> .

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج الطبطة بتغيير الاتجاه إلى تمرينات البلايومترك التي تضمنها الجزء الرئيسي والتي تتركز على أداء عدد من التكرارات خلال مدة زمنية لذا فان هذا قد يكون حافزا لإثارة عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة وهذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وهذا بدوره يؤدي إلى تطوير مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه ، فضلا عن أن تدريب صفتي القوة والسرعة معا يؤدي إلى تطوير الجهازين العضلي والعصبي مما يؤدي إلى زيادة التوافق العضلي العصبي الذي تحتاجه مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه ، إذ يشير عصام عبد الخالق إلى "أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة"<sup>(2)</sup>

أما مهارة المناولة الصدرية فيعزو الباحثان التطور إلى تمارين البلايومترك التي استخدمت في الجزء الرئيسي والتي كان مشابهة الأداء المناولة الصدرية ، وهذا ما يؤكد (مهند عبد الستار) "إذ تم استخدام تمرينات دفع الكرة الطبية من أمام الصدر ومن وضع الجلوس على الركبتين الذي عمل على تشغيل عضلات الذراعين والكتف والصدر دون إشراك الطرف السفلي أي بدون حدوث عملية النقل الحركي من الطرف السفلي إلى الطرف العلوي وبهذا فإن الحمل كان مركزا على الطرف العلوي فقط مما أدى إلى حدوث تكيفات في عمل هذه العضلات عن طريق التكيفات الوظيفية داخل المغازل العضلية وأجسام كولجي الوترية. كما يذكر سبب التطور في القوة المميزة بالسرعة الذي عكسه اختبار مهارة المناولة الصدرية إلى زمن أداء التمرينات والذي كان ( 10 ثا ) مما اجبر اللاعب على العمل ضمن نظام الطاقة اللاهوائي ( ATP-CP ) الفوسفاجيني دون تراكم حامض اللبنيك . كما أن لفترة الراحة المستعملة بين التمرينات والتي كانت (2-3) دقيقة كان لها الأثر في حدوث هذا التطور نتيجة كون هذه المدة من الراحة أتاحت الفرصة الكافية لاستعادة الشفاء مما ساعد في تطوير المناولة الصدرية"<sup>(3)</sup> .

أما التطور الحاصل في مهارة التهديد بالقفز فيعزوها الباحث إلى استخدام تمرينات البلايومترك المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي والمتمثلة بتمرينات القفز العميق من فوق

(1) مهند عبد الستار العاني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص96

(2) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : (القاهرة ، مكتبة دار المعارف ، 1994)ص171

(3) مهند عبد الستار العاني ؛ مصدر سبق ذكره ص96-97

الصندوق والهبوط على الأرض وتمارين مشابهة لأداء القفز عند التهديد بكرة السلة ، مما تساعد هذه التمرينات إلى تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، مما زاد من قابلية للاعب على القفز أعلى ما يمكن مما ساعد على تطوير مهارة التهديد بالقفز . وإن تمارينات البلايومترك المستخدمة في البحث لتطوير عضلات الذراعين والرجلين أسهمت إسهاما فاعلا في تطوير عمل الجهاز العصبي العضلي مما زاد في التوافق إثناء أداء حركة التهديد السلمي الذي أسهم في زيادة دقة التهديد.ويدعم هذه النتيجة ما توصل إليه (محمد رضا إبراهيم وآخرون) .<sup>(1)</sup>

وانه نتيجة لتمارين البلايومترك فانه تحدث تغيرات على المستوى العصبي العضلي التي تسهل وتغرز من انجاز المهارات الحركية التي تتميز بالسرعة والقوة . أي إن التمرينات تسهم إسهاما فاعلا في زيادة التوافق الحركي الذي يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين جهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها وهذا ما يحدث في مهارة التهديد السلمي . إذ يتطلب أداء الحركات المركبة " إدماج أكثر من حركة في إطار واحد مما يستلزم إرسال الإشارات الحركية في وقت واحد لأكثر من جزء من أجزاء الجسم كي تتم الحركة بدقة وبالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة"<sup>2</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

- فاعلية تمارينات البلايومترك المعدة من قبل الباحثان للمجموعة التجريبية .
- أحدثت تمارينات البلايومترك تطورا واضحا في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية .
- من خلال ملاحظة الاختبارات البعدية ظهرت أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية المعتمدة في البحث بعد استخدام المجموعة التجريبية لتمارين البلايومترك .

### 5-2 التوصيات

- استخدام تمارينات البلايومترك لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة وبقية المهارات الأساسية بكرة السلة .

(1) محمد رضا إبراهيم (واخرون) ؛ تأثير تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية: ( مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية \_ جامعة بغداد ، 1988)ص1082

(2) عصام عبد الخالق ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 148

- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي الصحيح في تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام تمارين البلايومترك بما يتلاءم بمستوى اللاعبين الشباب بكرة السلة .
- إدخال تمارين متنوعة أخرى من تمارين البلايومترك للاعبين الشباب ولمختلف الفعاليات .
- ضرورة توجيه المدربين لاستخدام تمارين البلايومترك ضمن وحداتهم التدريبية لما لها من دور ايجابي في تطوير القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة السلة .

## المصادر

- 1- حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمارين البلايومترك بأسلوب الدائري والمحطات في تطويرالقوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد : ( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2008).
- 2- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1994).
- 3- علي زهير صالح ، زهير قاسم الخشاب ؛ اثر استخدام تدريبات ( الاثقال - والبليومترك )

- على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب : (مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة ، جامعة اليرموك - اربد ، الاردن ، 2009).
- 4- محمد رضا ابراهيم (واخرون) ؛ تأثير تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة الدرجة الثانية : ( مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1988).
- 5- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة السلة ، ط 1 : (القاهرة دار عطرة للطباعة ، 1984).
- 6- مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2005).
- 7- مؤيد عبد الله الديوه جي ، فائز بشير حمودات ؛ كرة السلة ، ط 2 : ( الموصل ، مكتب المريد ، 1999).
- 8- نبيل محمد الشاروك ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، 2000).
- 9- Faigenbaum ,A.D. McFarland J. E. (2007) , Effect of a short- time Plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12-15years , Journal of sports Science and Medicine 6,4 p 519 .

مدرجات بعض معلمي المدارس الابتدائية حول درس التربية الرياضية ومعلم التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في محافظة نينوى

أ.د. طلال نجم الأنعيمي أ.م.د. سعود عبد المحسن خليل أ.م.د. الاء عبدالله حسين

ملخص البحث

هدف البحث التعرف على بعض المدركات لدى معلمي المرحلة الابتدائية حول درس التربية الرياضية ومعلم التربية الرياضية والتعرف على المجالات التي ترتفع فيها المدركات لدى افراد عينة البحث في مجالات درس التربية الرياضية ومعلم الرياضة.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي واستخدام مقياس المدركات نحو درس التربية الرياضية ومقياس المدركات نحو معلم التربية الرياضية المعد من قبل الباحثون.

واشتملت عينة البحث على (100) معلم يمثلون (10%) من مجتمع البحث.

استخدم الباحثون الوسط الحسابي الانحراف المعياري والوزن المئوي ومعامل الارتباط البسيط والاختبار التائي وسيلة لجمع البيانات.

واستنتج الباحثون ان هناك مدركات ايجابية عالية نحو درس التربية الرياضية ومعلم الرياضة.

### Abstract

**The realization of some primary school teachers for sport lesson and sport teacher in primary schools of ninavha governments.**

**Pro.Dr. Talal N. Al-Nuaemi      Ass.pro.Dr. Saood abdull muhsen  
Ass.pro.Dr. Ala'a Abdullah**

The aim of the research is to know some realization of primary school teachers for sport lesson and sport teacher, and to know the fields that raose these realizations of data research in sport teaching and sport teachers field .

The researchers used descriptive method, and realization toward teaching sport and realization scale toward sport teachers, who prepared from the researchers .

Research data include (100) teacher represent(10%) from research community.

The researchers used mean standard deviation, centigrade weight , simple, correlation , and the second test is the mean of collecting data.

The researchers conclude the following , there is high positive realization toward sport lesson and sport teacher.

**1- التعريف بالبحث :**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

يعد التعليم من أهم الأنظمة الإنسانية في المجتمعات المعاصرة فهو يتناول الأفراد بالتشكيل والتوجيه بهدف تنشئتهم وفقاً لأسس ومبادئ التربية المدنية التي تهتم بتنمية جوانب الشخصية الإنسانية.

وتعد مرحلة التعلم الابتدائي التي تمتد من سن (6-11 سنة) من المراحل المهمة التي تحدث فيها تغيرات جوهرية في اتجاهات وسلوك الأطفال، وهي المرحلة التي يتعلم خلالها الطفل مبادئ المعرفة والمهارات الأساسية ولا يتوقف تعلم الأطفال في تلك المرحلة عن فرص التدريب المتاحة لهم بقدر ما يتوقف على من يقوم بتوجيههم وإرشادهم إثناء التعلم (الحمامي، مصطفى، 2009، 184-185).

ويعد درس التربية الرياضية واحداً من الدروس الحيوية في المدارس وبالمراحل كافة ذلك لما له من دور فاعل وأساسي في تنمية مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ مما ينعكس على رفع المستوى العلمي لهم لارتباطهم الارتباط الشديد والواضح بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة العامة (الكاتب، الزهيري، 2011، 63).

ودرس التربية الرياضية هو كبقية المواد الدراسية تعمل معاً من أجل تحقيق التربية الشاملة عن طريق أنشطة وسيلتها الأولى حركة الجسم وهو من الدروس التي تحقق مبدأ التربية عن طريق الممارسة والعمل، فهو الميدان التطبيقي المباشر لأهداف التي تسعى إلى تكوين إنسان متكامل جسدياً وعقلياً وانفعالياً من خلال تعزيز الصفات القيادية التعاونية لدى الفرد عن طريق أنظمة اللعب والنشاط التي يتبناها (عايش، 2008، 179).

ولكي يكون هناك فائدة من درس التربية الرياضية بحيث تعمل على تحقيق كل أهدافها السلوكية والتربوية لابد من توفر معلم تربية رياضية متخصص قادر على ان يقوم بواجباته بشكل صحيح ومتكامل. فمعلم التربية الرياضية يقوم بدور فعال في تنفيذ المنهج ونجاح العملية التعليمية والتربوية وتحقيقها (الخرافة، الخراعة، 2009، 51).

ونظراً لأهمية درس التربية الرياضية وتأثيره المباشر في حياة الفرد اليومية ظهرت مدركات وفلسفات عديدة لدى الأفراد وتشكلت لديهم عن طريق الخبرات السابقة أو الدراسات أو القراءات المتعددة في مجال الرياضة ومن خلال العمل مع معلم التربية الرياضية في المدرسة والاحتكاك به بشكل مباشر وكان لابد من التعرف على هذه المدركات والفلسفات من أجل العمل على تقبل درس التربية الرياضية ومعلم التربية الرياضية لكي تُكمل إطار العمل التربوي لتحقيق أهداف التربية العامة

من هنا برزت أهمية البحث للتعرف على أهم المدركات لدى بعض معلمي المدارس الابتدائية حول درس التربية الرياضية ومعلم التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في محافظة نينوى.

## 1-2 مشكلة البحث:

تطورت مفاهيم التربية الرياضية بحيث أصبحت وسيلة مؤثرة في تحقيق أغراض المجتمع واتجهت اتجاهات متعددة للإغراض سواء في برامجها أو في أهدافها التعليمية والتربوية وبذلك أصبحت التربية الرياضية مكانا صالحا لتربية الأطفال تربية شاملة متزنة (الطائي ، 1984 ، 16). كما ان درس التربية الرياضية هو احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بالمدارس والمعلم هو احد الأركان الأساسية التي تستند عليها عملية التعليم وهو العنصر البشري المؤثر في جميع العوامل المحيطة بالطالب

وقد ظهرت مجموعة من المدركات في المجتمع حول درس التربية الرياضية فعده البعض ضرورة لا بد منه وان تحقيق التربية المتكاملة لا بد من ان تمر من خلال تربية الجسم تربية بدنية شاملة وان تطور الآلة وزيادة استخدامها أدى إلى ضرورة ان يكون هناك درس للتربية الرياضية كما هناك برامج خاصة لها وهذه البرامج لا بد من ان يتوفر لها معلم التربية الرياضية ويكون ذو كفاءة وإعداد أكاديمي متخصص في التربية الرياضية .

وظهرت في الاتجاه المعاكس مدركات أخرى مخالفة ومعارضة لممارسة الأنشطة الرياضية فعمدت إلى التركيز على الجانب العقلي وحشو عقول الطلبة بالمادة العلمية فقط وأحالت درس التربية الرياضية إلى مجرد درس يوضع في نهاية الجدول الدراسي ويقوم أي معلم وبأي اختصاص من تدريسه . وهكذا تباينت المدركات بين معارض ومؤيد . مما أدى إلى ظهور مشكلة البحث للتعرف على أهم المدركات لدى المحيطين والمتصلين بمعلم التربية الرياضية ودرس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية من معلمين مواد أخرى. للتعرف على هذه المدركات والتعرف على المجالات التي ترتفع في هذه المدركات وبذلك نتمكن من إدخال الإصلاح والتجديد على معلم ودرس التربية الرياضية وهذا يعني إعادة بناء النظام التربوي للتربية البدنية على أسس علمية سليمة ومتوازنة.

## 1-3 أهداف البحث:

هدف البحث التعرف على :

- بعض المدركات لدى معلمي المرحلة الابتدائية حول درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في محافظة نينوى.

- بعض المدركات لدى معلمي المرحلة الابتدائية حول معلم التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في محافظة نينوى.
- المجالات التي ترتفع فيها المدركات لدى أفراد عينة البحث في مجال درس التربية الرياضية.
- المجالات التي ترتفع فيها المدركات لدى أفراد عينة البحث في مجال معلم التربية الرياضية.

#### 1-4 فروض البحث:

افتراض الباحثون ما يأتي:

- وجود نسبة عالية من المدركات الايجابية عن درس التربية الرياضية لدى عينة البحث.
- وجود نسبة عالية من المدركات الايجابية عن معلم التربية الرياضية لدى عينة البحث.
- تختلف نسبة المدركات عن درس التربية الرياضية باختلاف مجالات درس التربية الرياضية.
- تختلف نسبة المدركات عن معلم التربية الرياضية باختلاف مجالات معلم الرياضة.

#### 1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: المعلمين داخل مركز محافظة نينوى.

المجال المكاني: المدارس الابتدائية داخل مركز محافظة نينوى.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام (2010-2011).

#### 1-6 المصطلحات الواردة في البحث:

المدرک: هو تصور ذهني لدى الفرد يحدد موقفه من ظاهرة أو شيء معين فهو عبارة عن فكرة محدودة أو حصيلة تمثيل معنى معين أو تجريد لفكرة ثم تكوينها تجاه ظواهر أو أشياء أو موضوعات محددة (كوجك، ب ت، 24).

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

### 2-1 الإطار النظري:

#### 2-1-1 المدرك:

هو رأي بادة مشترك والرأي البادة المشترك هو تعبير لمعنى يختص بالحواس والإدراك فهو بادة لأنه يأتي بدهاة أو بداء دون ان يحتاج إلى أداة من علم أو منطق وهو مشترك لان جمهور الناس يشتركون فيه وهم يحكمون على الأشياء (عبد الباسط، 1977، 22).

الرأي البادة هو فكرة عامة أو صورة عقلية تتكون لدى الأفراد وتشير إلى موضوع أو ظاهرة معينة دون الحاجة إلى الرجوع إلى حقيقة علمية .

## 2-1-2 أهمية دراسة الأصول الفلسفية للتربية البدنية:

ان أي ثقافة تعيش وتطور في ظل فلسفة واضحة المعالم حيث تنتج الأهداف للإفراد والحياة في مجتمع أنساني مترابط .

ان النشاط البدني يقدم خبرات مثله في ذلك مثل بقية الأنشطة الاجتماعية لذلك يعد وسطا أو مجالا يضاف على مجموعة الأوساط التي يطبق فيها الفرد فلسفته ، ويتميز عن غيره بالتقارب الملحوظ والكثافة سواء بين إعفاء الهيئة التدريسية أو الطلاب أو الفريق الرياضي وان اشتراك الفرد في الأنشطة البدنية يفجر كل طاقات الفرد نحو التنمية والنمو في ظل ظروف غاية في الخصوبة وقد حدد (شامبرز والفينين) أهداف دراسة فلسفة التربية البدنية بما يلي:

1. تنوير المدرسين والعاملين في حقل التربية بمكانة الرسالة المنوطة بمدرس التربية البدنية في ضوء مفاهيم ومدركات محددة للطبيعة البشرية وقيمها وأهدافها على المستوى القومي والإنساني.
2. تقديم رؤية واضحة من خلال تحديد دلالة المفاهيم والألفاظ في إطار مناسب وفي اتجاه هدف محدد واضح معتمد على المناقشة والجدل.
3. رصد الظواهر التربوية وتقدير مصادرها المعرفية .
4. تقييم الممارسات التربوية وما يرتبط بذلك من تحليل للقيم وتوضيح علاقتها بالإبعاد والعناصر المكونة للعمليات التربوية وبحث كيفية تطوير مضامينها التربوية.
5. التنسيق بين مخرجات التعليم في التربية البدنية وغيرها من المواد والأنشطة الأخرى (الخولي، 2001، 323).

## 2-1-3 مدركات بعض الفلاسفة في التربية الرياضية ومعلم التربية الرياضية:

### 2-1-3-1 مدركات بعض الفلاسفة الغربيين:

#### 1- أرسطو Aristotle (384-323 ق.م)

وهو احد المعلمين المثاليين الذي كان يعلى من شأن العقل لكنه لم بهمل الجوانب الأخرى للإنسان ، فكان ينظر للإنسان على انه مكون من جسم وروح وكان مهتما بحالة الفرد بدنيا وقد ارجع البعض مقولة (العقل السليم في الجسم السليم) إليه وقد طالب مشروع الدولة بسن قوانين للاهتمام بالحالة البدنية في التدريب الرياضي تجنباً لتشويه أجسام الغلمان وأشار إلى ان الغذاء المناسب والتمرينات البدنية يشكلان أساساً أولياً لأي نظام تربوي (الخولي، 2001، 385).

## 2- فروبيل F.W.Froebell:

وهو صاحب فكرة رياض الأطفال ولقب بمكتشف الطفولة وقد أكد في أفكاره التربوية على ما يأتي :

- ان للعب أهمية كبيرة للطفل وبخاصة في مراحل النمو الأولى وهو وسيلة المثلى للتعبير عن مشاعره وأفكاره وهو الطريقة والمنهج الذي ينمو من خلاله الطفل بدنيا وعقليا وخلقيا وذكر ان أهداف التربية البدنية يجب ان تتوافق مع متطلبات التكيف الطبيعي وعلى مدرس التربية البدنية ان يتعرف على حاجات الفرد في الحياة وما هي ظروف إشباع هذه الحاجات بشكل طبيعي بعيداً عن الافتعال (الخولي، 2001، 393).

## 2-3-1-2-3-2-3-1-2 مدركات بعض الفلاسفة المسلمين :

كما ان من الفقهاء والمفكرين المسلمين امنوا بأهمية النشاط الرياضي وقد تضمنت أعمالهم ومؤلفاتهم وأقوالهم الكثير في أهمية الرياضة ومن أهم المفكرين والفلاسفة المسلمين.  
أولاً: ابن سينا:

هو أبو علي الحسين بن عبد الله بن الحسن بن علي الملقب بالشيخ الرئيس كتب ابن سينا رسالة تربوية حملت أفكاره في التربية وهي (رسالة في السياسة) (فرحان، 1989، 189).  
ذكر ابن سينا أهمية الرياضة في حياة الأولاد وأكد على ان المربي يجب ان يكون ذو عقل ودين وان يكون من أصحاب الخبرة وقوراً وان يتصف بالمرونة وألا يكون جامداً (بل حلواً ذا مروءة ونظافة ونزاهة) وان يكون عارفاً بأدب المجالسة والمحادثة والمعاشرة (فرحان، 1989، 198). وقد أكد على أهمية الرياضة للصبيان فقال (لما كان معظم حفظ الصحة هو ان يرتاض ثم تدابير الغذاء ثم تدبير النوم؟).

فقد وضع هنا الرياضة (مزاولة الرياضة) على قمة التدابير الصحية قبل الغذاء وقبل النوم وذلك لإيمانه الكبير بتأثير الرياضة والحركة على صحة الإنسان وحيوية أعضائه .

وذكر في كتابه القانون الجزء الأول:

ثم ان الرياضة امنع سبب لاجتماع مبادئ الامتلاء إذا أصبت سائر التدابير معها مع إنعاشها الحرارة الغزيرة (أي إنعاش الدورة الدموية) ، وتعويدها البدن الخفة (أي إذابة الفضلات وحرقتها بمعدلات اعلي). وتصلب المفاصل والأوتار فيقوى على الأفعال (أي تقوية المفاصل وأوتار عضلات الجسم لدى الإنسان وتعد الأعضاء بقبول الغذاء (أي اعتبار الأعضاء على قبول العناصر الغذائية التي تحتاجها الأمر الذي يلين الأعضاء فتسمح بأداء وظيفي أفضل)، فتلين الأعضاء وترق الرطوبات وتتسع المسام (تتسع المسامات فتخرج الفضلات عن طريق العرق). (الخولي، 1995، 168-169).

ثانيا: مسكويه:

كتب المفكر المسلم مسكويه في كتابه (تهذيب الأخلاق) عن أهمية الرياضة للأطفال فقال (يمنع الصبي من الفراش اللين ومن الترف حتى يصلب بدنه ويعتاد الخشونة وان يعود المشي والحركة والركوب والرياضة ، وذلك حتى لا يعود على أضعافها، كما كتب ان على الصبي ان يعود المشي بطريقة صحيحة فلا يكتشف إطفاه عند المشي ولا يسرع ولا يرخي يديه بل يقيمها إلى صدره ولا يربي شعره ولا يزين بملابس النساء (مسكويه ، ب ت، 58).

وكتب أيضا في تأديب الإحداث:

ان اللذات البدنية كلها بالحقيقة هي خلاص من الآلام وراحات من تعب فإذا عرف الصبي ذلك وتحققه ثم تعوده بالسيرة الدائمة عود الرياضات التي تحرك الحرارة الغريزية وتحفظ الصحة وتنفي الكسل وتطرد البلاء وتبعث النشاط وتزكي النفس (الخولي، 1995، 161).

ويشير هنا ابن مسكويه إلى مبدأ اللذة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي وكيف يحولها الارتباط الشرطي إلى عادة رياضية دائمة إذا خبرها الصبي واعتادها أصبحت نافعة لنفسه وبدنه.

### 2-3-3-1-2-3 مدركات بعض الفلاسفة المسلمين حول معلم الرياضة:

كما ان المفكرين المسلمين اهتموا بالعملية التربوية وجعلوا المعلم هو أساس تلك العملية وقد كتب الكثير من الفلاسفة والتربويون عن معلم التربية الرياضية ومنهم:

أ- المقريري : قال في معلم التربية الرياضية المعلم يكون ممن بلغوا الغاية في معرفة ما يحتاج إليه.

ب-ابن قنديل الأندلسي: كتب عن معلم التربية الرياضية وأشار إلى تفاوتهم المهني فقال في معلم القوس والسهم : فأما أهل المعرفة في ذلك فمنهم ثلاثة نفر : الفريق - المعلم - الرامي

ولكل واحد منهم درجة زائدة على صاحبه ، فيزيد المعلم على الرامي رطوبة اليد (أي المهارة) ويزيد الفريق على المعلم نور القلب (المعرفة بأصول هذه الرياضة). وأشار إلى من أراد ان يتعلم السلاح يلجأ إلى أهل التعليم والخبرة فقال (يجب على العاقل ان يشاهد من أهلها الأعمال ويحاضر بها الرجال ويأخذ بحظ من التمرين فيه مع من يراه أهلاً لذلك ويصطفيه).

ج- نجم الدين الرماح: ذكر ان على المعلم ان ينهل من منابع العلم ويكتسب خبرته بالتعليم قائلاً ان رأس الميدان وما اتصل لأحد هذا العلم ولا غيره من العلوم إلا بالتعليم وكما ولم يأت احد من بطن أمه معلماً (الخولي، 1995، 162-163).

## 2-2 الدراسات السابقة:

### 2-2-1 دراسة حسين، الآء عبد الله:

بعض المدركات الخاطئة في التربية الرياضية والترويج لدى طلبة السنة الأولى في كليات جامعة الموصل:

هدفت الدراسة التعرف على: (أهم المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية الرياضية والترويج لدى طلبة السنة الأولى في كليات جامعة الموصل).

واشتملت عينة البحث على (519) طالباً وطالبة: (استخدمت الباحثة مقياس المدركات الخاطئة المعد من قبل تشالزاييكور).

وأسفرت النتائج عن ما يأتي :

. أن حجم المدركات الخاطئة في التربية الرياضية والترويج تجاوزت نسبة (50%) (حسين، 1998).

### 2-2-2 دراسة حسانين ، محمد صبحي

المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرس المرحلة الإعدادية والثانوية بإدارة غربي القاهرة التعليمية.

هدفت الدراسة إلى : (التعرف على أهم المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية بالمدارس الإعدادية والثانوية بنين بمنطقة غربي القاهرة التعليمية).

شملت عينة البحث على (21) مدرساً ومدرسة .

استخدم الباحثون مقياس المدركات الخاطئة في التربية الرياضية من إعداد الباحثون.

وأسفرت النتائج على ما يأتي:

. هناك مدركات خاطئة شائعة بكثرة حول التربية البدنية في هاتين المرحلتين (حسانين، 1990).

### 3- إجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من معلمي محافظة نينوى والذين يعملون داخل مركز محافظة نينوى والحاصلين على شهادة (دبلوم) (معهد إعداد المعلمين) وبعمر من (33-40 سنة) ومن الذكور فقط والذين يدرسون مواد مختلفة ما عدا مادة التربية الرياضية وبلغ عددهم (1000) معلم وقد تم اختيار عينة البناء والتطبيق من مجتمع البحث بطريقة عمدية من البحث وكما يأتي:

#### 3-2-1 عينة البناء:

اشتملت عينة البناء على (100) معلم ويمثلون (10%) من مجتمع البحث.

#### 3-2-2 عينة التطبيق:

اشتملت العينة على (100) معلم ويمثلون (10%) من مجتمع البحث. وكانت عينة البناء والتطبيق موزعة على المدارس الآتية:

### الجدول (1)

يمثل توزيع عينة البحث على المدارس

ت	اسم المدرسة	عدد أفراد العينة	ت	اسم المدرسة	عدد أفراد العينة
1.	الصناديد للبنين	20	.7	الوطن للبنين	19
2.	الكفاءات للبنين	19	.8	المهج للبنين	20
3.	قبة الصخرة للبنين	16	.9	الحضارة للبنين	17
4.	نينوى للبنين	18	.10	الزاد للبنين	21
5.	الجامعة للبنين	15	.11	يافا للبنين	20
6.	المصطفى للبنين	16			

#### 3-3 أدوات البحث:

#### 3-3-1 إعداد المقياسين:

لغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بإعداد مقياسين للمدرجات وهما كما يأتي:

1. مقياس مدرجات المعلمين نحو درس التربية الرياضية.

2. قياس مدرجات المعلمين نحو معلم الرياضة.

اعتمد الباحثون في إعداد المقياسين على الأدبيات والمصادر والدراسات السابقة وقد تم بناء

المقياسين كما يأتي:

أولاً: مقياس المدرجات نحو درس التربية الرياضية:

يتكون المقياس من (4) مجالات و (28) فقرة وكما في الجدول (2).

### الجدول (2)

يمثل توزيع مجالات وفقرات مقياس المدرجات نحو درس التربية الرياضية

الفقرات	اسم المجال	ت
1، 2، 3، 4، 5، 6، 7	الجانب البدني والمهاري	المجال الأول
8، 9، 10، 11، 12، 13	الجانب الصحي والنفسي	المجال الثاني
14، 15، 16، 17، 18، 19، 20	الجانب العقلي والاجتماعي	المجال الثالث
21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28	جانب الأخلاق وقضاء وقت الفراغ	المجال الرابع

ثانياً: مقياس المدرجات نحو مدارس الرياضة:

وقد شمل المقياس عدة مجالات وهي (4) مجالات وكما مبين في الجدول (3)

### الجدول (3)

## يبين مجالات مقياس المدركات حول معلم الرياضية وفقراتها

الفقرات	اسم المجال	ت
1، 2، 3، 4، 5	معلم التربية الرياضية ودوره في المدارس	المجال الأول
6، 7، 8، 9، 10، 11	معلم التربية الرياضية والجانب الثقافي والأكاديمي	المجال الثاني
12، 13، 14، 15، 16	معلم التربية الرياضية ودوره في الدرس	المجال الثالث
17، 18، 19، 20، 21، 22	شخصية معلم الرياضة	المجال الرابع

3-3-2 المعاملات الإحصائية للمقياسين:

3-3-2-1 الصدق:

يعد الصدق الشرط الأول والاهم من شروط صلاحية المقياس (ميخائيل، 2001، 255) ويقصد بالصدق ان يقيس المقياس ما وضع لقياسه بمعنى ان الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يقيسها ولا يقيس شيئاً أو بدلا منها أو بالإضافة (ملح، 2005، 270).

واستخدم الباحثون الصدق الظاهري وذلك بعرض فقرات المقياس الأولية على مجموعة من الخبراء<sup>(1)</sup> لإبداء آرائهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس وقد اعتمد الباحثون نسبة اتفاق (80%) من آراء الخبراء معياراً للدلالة على الصدق الظاهري للمقياس إذا أشار بلوم انه إذا حصل المقياس على نسبة اتفاق (75%) أو أكثر يمكن الشعور بالارتياح من حيث الصدق. (بلوم وآخرون ، 1983، 126). ملحق (1). ولم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس.

3-3-2-2 التجربة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياسين بصيغته الأولية على عينة استطلاعية - مكونة من (8) معلمين اختيروا بصورة عشوائية وتم استبعادهم من عينة التطبيق للتعرف على :

- (1) 1- أ.د. وليد وعد الله - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - طرق تدريس.
- 2- أ.د. ناظم شاكر الوتار - كلية التربية - جامعة الموصل - طرق تدريس.
- 3- أ.د. فؤاد ابراهيم السراج - كلية التربية الرياضية - جامعة اربيل - فلسفة.
- 4- أ.م.د. حازم احمد مطرود - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - طرق تدريس.
- 5- أ.م.د. علي دريد النعيمي - كلية التربية - جامعة الموصل - فلسفة.
- 6- أ.م.د. ضرغام جاسم محمد - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - قياس وتقويم.
- 7- أ.م.د. صفاء ذنون - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - طرق تدريس.
- 8- أ.م.د. أياد محمد شيت - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - طرق تدريس.
- 9- م.د. جمال شكري - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - طرق تدريس.
- 10- م.د. محمد سهيل - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - طرق تدريس.

1. وضوح تعليمات الإجابة.

2. التعرف على وضوح الفقرات في المعنى والصياغة.

### 3-2-3-3 صدق البناء:

ويعرف بأنه الدرجة التي يعمل فيها الاختبار على قياس سمة أو خاصية صمم أساسا لقياسها (النبهان، 2004، 294).

ويمكن التحقق من صدق بناء الاختبار بإتباع أسلوب فاعلية الفقرات أي مدى ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية على الاختبار (أبو جادو، 2009، 400).

وتم التحقق من خلال إيجاد معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وقد اظهر الجدول (4) ان جميع الفقرات حصلت على معامل ارتباط اعلي من معامل الارتباط أجدولي لذا فهي غير دالة إحصائيا.

### 3-2-3-4 قوة تميز الفقرات:

يقصد بها قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية (المجموعة العليا) والأفراد الذين حصلوا على درجات واطئة (المجموعة الدنيا) على نفس الفقرة (الزوبعي وآخرون، 1981، 79).

إذ تم ترتيب الدرجات من اعلي درجة إلى اقل درجة وتحديد نسبة (27%) والتي بلغت (27) درجة عليا و (27) درجة دنيا ثم تم استخدام الاختبار التائي. لعينتين مستقلتين باستخدام نموذج الحقيقية الإحصائية (spss) ووجد ان جميع الفقرات كانت القيمة الجدولية اقل من القيمة الجدولية المحسوبة الجدول (4) يوضح ذلك.

## الجدول (4)

يبين قيمة (ت) المحسوبة لإيجاد معاملات تمييز مواقف المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين ومعاملات ارتباط مواقف المقياس بالمحك الداخلي (الدرجة الكلية للمقياس) لمقياس درس التربية الرياضية ومعلم الرياضة

مقياس معلم الرياضة		ت	مقياس درس التربية الرياضية		ت
قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ت) المحتسبة		قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ت) المحتسبة	
0.66	11.97	1	0.32	6.35	1
0.35	4.24	2	0.83	6.73	2
0.5	5.04	3	0.83	11.05	3
0.52	9.52	4	0.97	7.97	4
0.66	6.15	5	0.5	14.18	5
0.39	15.75	6	0.87	2.95	6
0.53	4.42	7	0.77	4.13	7
0.36	4.01	8	0.89	6.29	8
0.51	5.54	9	0.49	6.29	9
0.7	11.97	10	0.4	8.62	10
0.55	5.7	11	0.83	4.79	11
0.7	5.7	12	0.5	8.23	12
0.55	8.18	13	0.31	12.4	13
0.61	3.24	14	0.47	7.88	14
0.5	2.99	15	0.62	13.61	15
0.37	3.5	16	0.84	5.66	16
0.38	8.23	17	0.74	6.86	17
0.48	13.58	18	0.8	6.29	18
0.42	21.8	19	0.49	2.74	19
0.55	2.8	20	0.93	4.79	20
0.55	3.56	21	0.62	10.2	21

0.65	10.2	22	0.71	16.61	22
			0.8	12.4	23
			0.77	13.61	24
			0.43	5.66	25
			0.51	6.86	26
			0.34	2.74	27
			0.56	6.29	28

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية 98 = 1.98.

قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية 98 = 0.2.

### 3-2-5 ثبات المقاييس:

يعد الثبات من الخصائص المهمة لأدوات القياس فهو يشير إلى درجة الاستقرار أو الاتساق في الدرجات المتحققة على أداة القياس مع الزمن (البطش وفريد، 2007، 134). استخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار تستند هذه الطريقة على إعادة تطبيق الأداة على أفراد مجموعة الثبات مرة ثانية وحساب الارتباط بينهما وكلما كان معامل الارتباط اعلى دل على ان الاختبار يتمتع بدرجة ارتباط عالي (الشايب، 2009، 105)(مجيد، 2010، 66). قام الباحثون بتطبيق الاختبار على مجموعة بلغت (15) معلم اختيروا بطريقة عشوائية وتم استبعادهم من عينة البحث ثم أعيد الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوعين وتم حساب الارتباط بين المقاييس وقد بلغ معامل ارتباط مقياس مدركات درس التربية الرياضية (0.84) ومعامل ارتباط مقياس معلم التربية الرياضية (0.77)(سمارة وآخرون، 120، 1989).

### 3-4 تطبيق أدوات البحث:

قام الباحثون بتطبيق المقاييس على عينة البحث للفترة من (6-31/3/2011) ملحق (2).

### 3-5 تصحيح المقاييس :

تصحيح مقياس المدركات حول معلم التربية الرياضية اعتمد الباحثون على إعطاء الدرجات (3، 2، 1) للمقياس للفقرات الايجابية وحسب التدرج الذي يختاره المختبر (موافق ، لا اداري ، غير موافق) وبالعكس للفقرات السلبية ، إذ اشتمل مقياس المدركات حول معلم التربية الرياضية على فقرات سلبية وهي (8، 10، 14، 20، 21).

تصحيح مقياس المدركات حول درس التربية الرياضية اعتمد الباحثون على إعطاء الدرجات (3، 2، 1) للمقياس للفقرات الايجابية وحسب التدرج الذي يختاره المختبر (موافق ، لا ادري ، غير موافق)، ولم يشتمل المقياس على فقرات سلبية.

### 3-6 الوسائل الإحصائية :

1. الوزن المنوي.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. معامل الارتباط بيرسون.
5. الاختبار التائي.

(سمور ، 249، 2007)(الظاهر وآخران، 2002، 141)(التكريتي، وديع ياسين، 2000، 201)

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض ومناقشة مدركات عينة البحث حول معلم التربية الرياضية:

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لمدركات عينة البحث حول معلم التربية الرياضية

ت	الفقرة	س /	± ع	وزن مئوية %
21	ان الملابس الرياضية لمعلم التربية الرياضية لا تمت بصلة لموجة الأناقة السائدة في هذا العصر	2.90	0.84	96.67
16	يعمل معلم التربية الرياضية خلال الدرس على تعويد الطلاب على النظام واحترام القوانين والنظام	2.86	0.43	95.33
17	يعد معلم التربية الرياضية من أكثر المعلمين مرحاً في المدرسة ومن الزيين يتمتعون بروح التسامح والمحبة	2.83	0.45	94.33
7	يجب ان يكون معلم التربية الرياضية ملما بجميع الفعاليات والأنشطة الرياضية لكي يكون ناجح في عمله	2.81	0.44	93.67
20	ان عمل معلم التربية الرياضية لا يليق بالوقار والحشمة	2.81	0.83	93.67
8	يجب ان يكون معلم التربية الرياضية مدرباً حتى ينجح في التعليم	2.76	0.58	92

91.67	0.59	2.75	يقوم معلم التربية الرياضية بمتابعة الطلاب خلال الفرصة	2
90.67	0.6	2.72	يقوم معلم التربية الرياضية بكافة الواجبات الإضافية في المدرسة مثل الرحلات والسفريات المدرسية والمعارض	3
90.67	0.56	2.72	يهتم معلم التربية الرياضية بتدريس مادته رغم ان درجاتها لا تدخل ضمن الامتحانات الوزارية	12
88.33	0.71	2.65	يسعى معلم التربية الرياضية دائماً إلى مواكبة التطور الرياضي والمعرفي من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية	9
87.67	0.64	2.63	معلم التربية الرياضية يدخل كل وسائل التعليم المتاحة من اجل إيصال مادته إلى طلابه	13
87.33	0.72	2.62	إذا كان هناك أي احتفال في المدرسة فان معلم التربية الرياضية هو المسئول عنه	5
85.67	0.71	2.58	أكثر ما يهتم معلم التربية الرياضية اعداد المنتخبات الرياضية والأنشطة الرياضية الخارجية	14
85.33	0.74	2.56	يتخذ التلاميذ في المدرسة دائماً معلم التربية الرياضية قدوة لهم	18
84.33	0.74	2.53	دائماً ما تكلف الإدارة معلم التربية الرياضية لكي يقوم ببعض أعمالها	4
84.33	0.73	2.53	يتمتع معلم التربية الرياضية بشخصية قيادية ومسيطرة في المدرسة	22
83.67	0.71	2.51	نلاحظ في معلم التربية الرياضية حرصه على الوقت وحسن استثماره له وعدم هدره	19
82.67	0.44	2.48	يستثمر معلم التربية الرياضية درس التربية الرياضية لاكتشاف الموهوبين من الأطفال الرياضيين ويرعاهم	15
82.67	0.82	2.48	لا يمكن لأي معلم آخر في المدرسة ان يدرس التربية الرياضية لأنها تحتاج إلى خبرة ودراية معرفية ورياضية	10
81.67	0.82	2.45	هناك أعباء كثيرة تقع على عاتق معلم التربية الرياضية	1

			إضافة إلى تدريس المادة المقررة فإن مهمة الإشراف التربوي تقع على عاتق معلم الرياضة
81.67	0.75	2.45	التعليم الأكاديمي لمعلم التربية الرياضية صعب جداً لأنه يتطلب دراسة عملية ونظرية
68.67	0.56	2.06	معلم التربية الرياضية لا يحتاج إلى تحضير دروسه

من الجدول (5) يتضح ان الفقرة (21) (ان الملابس الرياضية لمعلم التربية الرياضية لا تمت بصلة لموجة الأناقة السائدة في هذا العصر) إذ سجلت وسط حسابي بلغ (2.90) وبوزن مؤوي بلغ (96.67) يعد البعض الزى الرياضي غير مقبول اجتماعياً إذ يعده البعض الزى الرياضي زى يلبسه الشخص في الشارع أو عند العمل والتسوق والسياحة إما ان يذهب به الفرد إلى دائرة حكومية أو مؤسسة تربوية فانه امرأ غير مألوف. ان هذا الاعتقاد خاطئ فلكل مهنة زيه الخاص. وقد أكدت الدراسات ان إثناء الممارسة الرياضية يجب ان يختار الشخص ملابس معينة تكون زاهية وفضفاضة وخفيفة ومصنوعة من أقمشة منفذة للهواء إذ ان غير المنفذة للهواء والقائمة يمكن ان تزيد من حرارة الجسم وتبخر العرق ، كما ان ارتداء الحذاء الرياضي المناسب يمنع الإصابة للقدم والإلام العضلات (اللياقة البدنية للجميع بوكلينك، 2006، 294-203).

من الجدول (5) يتضح ان الفقرة (يعمل معلم التربية الرياضية خلال الدرس على تعويد الطلاب على النظام واحترام القوانين والنظام) احتلت المرتبة الثانية في تسلسل فقرات المقياس إذ سجلت وسط حسابي بلغ (2.86%) وبوزن مؤوي (95.33%).

ان معلم التربية الرياضية إضافة إلى مسؤولياته التعليمية فان من ضمن مسؤولياته أيضاً ان يعالج السلوك والانفعالات الفردية والجماعية ويعمل على إكساب طلابه النظام واحترام القوانين من خلال تدريبهم على بعض الألعاب التي تجعل القانون هو الحكم والفيصل فيها فيعرفهم بالقوانين وأهميتها في الحياة العامة والخاصة.

فالمعلم هو القائد من خلال وظيفته التعليمية بالمدرسة والقائد الرشيد هو الذي يتفاعل مع أفراد جماعته تفاعلاً ايجابياً يؤدي إلى تنمية قدراتهم وتجديد طاقاتهم وتحقيق أهدافهم (مرسي، 1995، 214).

احتلت الفقرة (يعد معلم التربية الرياضية من أكثر المعلمين مرحاً في المدرسة من الذين يتمتعون بروح التسامح والمحبة) المرتبة الثالثة بوسط حسابي (2.83) وبوزن مؤوي (94.33%) بسبب ممارسة معلم التربية الرياضية للأنشطة الرياضية والترويح الرياضي المستمر وارتباطه

بالأنشطة الرياضية سواء كمدرس أو مشاهد أو حكم للمباريات والأنشطة الرياضية المختلفة أدى ذلك إلى تمتعه بروح رياضية عالية وتميزه عن بقية المعلمين بالمرح والنشاط والتسامح.

إذ إن الإعداد المهني لمعلم التربية الرياضية يؤهله لكن يكون أكثر ميلاً إلى العمل الجماعي وأكثر حباً للمغامرة وتكون استجابته الانفعالية أكثر وتبدوا عنده صفة التقمص الوجداني وهي قدرة الشخص أن يطابق مشاعره مع مشاعر الآخرين (محمد، 2008، 82).

كما أن مجموعة من الفقرات جاءت في مؤخرة الاستبانة كونها تمثل درجة متدنية من المدركات وهي المدرك (1) (هناك أعباء كثيرة تقع على عاتق معلم التربية الرياضية إضافة إلى تدريس المادة المقررة فإن مهمة الاشراف التربوي تقع على عاتق معلم الرياضة). إذ سجلت وسط حسابي بلغ (2.45) وبوزن مؤوي بلغ (81.67%).

أن المعلم المرتبط بالادارة المدرسية وهو يقوم بنصيب كبير من الادارة واحيانا يقوم بالاشراف على الطلاب في الصباح وفي الاستراحة ويقوم ببعض الامور والاعمال المكتبية والمخزنية ويستقبل بعض أولياء الامور ويساعدهم.

أن معلم التربية الرياضية يقوم باعمال اضافية بالاضافة الى مهنة التعليم ان الاعمال الاضافية هي من ضمن اختصاصه التربوي فالمدرسة مؤسسة تربوية ينبغي ان يتعاون الجميع لكي تظهر وتبدوا باحسن صورة وتمثل المكانة اللائقة لها في المجتمع (محمد، 2008، 83).

المدرك رقم (6) (التعليم الاكاديمي لمعلم التربية الرياضية صعب جدا لانه يتطلب دراسة عملية ونظرية) سجل وسط حسابي بلغ (2.45) وبوزن مؤوي (81.67%).

أن الجهد الذي يبذله معلم التربية الرياضية في الدراسة الاكاديمية مجهد جدا فبالاضافة الى الانشطة العملية التي يجب ان يتعلمها ويتقنها فان عليه ان يدرس مواد نظرية مرتبطة بالدروس العملية واخرى مكملة لها واخرى مرتبطة بالتعليم والتربية وعلم النفس وطرائق التدريس والتاريخ والفلسفة والطب الرياضي... الخ.

كما ان التطور الحديث الذي يشهده العصر يؤدي الى ان يكون المعلم متيقظا للتطور السريع في القوانين وطرق التدريس والتدريب الحديث لذلك فان تعلم المعلم لا يقتصر على التعلم الاكاديمي بل ان عليه ان يحسن ويطور ويتقن نفسه.

ان المرحلة الابتدائية هي القاعدة الاساسية التي يقوم عليها المتعلم ومن ذلك فهي تستحق كل عناية واهتمام لذلك تتطلب معلمون اكفاء يستعملون المبادئ والاساسيات النفسية في التعليم ويستعملون مبادئ النمو للطفل وتطويرها ويهيئ مناخ بناء في الفصل ويستعمل طرق تدريس مختلفة ويدير الفصل بفاعلية (محمد، 2008، 93).

وجاءت الفقرة (1) (معلم التربية الرياضية لا يحتاج الى تحضير دروسه) في المرتبة الاخيرة بوسط حسابي بلغ (2.06) وبوزن مؤوي (68.67%) يعتقد البعض ان مهمة معلم التربية الرياضية مقتصرة على اعطاء التمارين للطلاب وبعض المهارات الاساسية لبعض الالعاب. وان التمارين والالعاب التي يعطيها للتلاميذ غير مدروسة مسبقا ولكن البحوث العلمية المتخصصة بالتربية الرياضية اثبتت ان كل تمرين بدني او لعينة تعطى للطلاب بها اهدافها التعليمية والتربوية وان لكل مرحلة عمرية مختلفة تمارينها الخاصة والعباها لذلك فانه يجب ان يكون هناك تحضير مسبق للانشطة والمهارات والتمارين التي سوف تعطى للطلاب من قبل المعلم ، فعمل معلم التربية الرياضية ونشاطه لا يقل عن عمل مدرس أي مادة دراسية اخرى فان طبيعة مهنته تتطلب التخطيط والتنظيم واعداد لدروسه ونشاطاته وادارة الدرس والتلاميذ في الصف وفقا للاسس العلمية للتدريس وادارة النشاط (الحمامي، 1986، 111).

#### 2-4 عرض ومناقشة مدركات المعلمين حول درس التربية الرياضية :

##### الجدول (6)

تبين المعالم الاحصائية لمدركات المعلمين حول درس التربية الرياضية

ت	الفقرة	س /	± ع	الوزن المؤوي %
10	يسهم درس التربية الرياضية في بث روح السعادة لدى التلاميذ	2.96	0.23	98.67
2	يسهم درس التربية الرياضية في رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية مثل (الرشاقة، القوة، السرعة ، المطاولة،... الخ)	2.93	0.25	97.67
9	يسهم درس التربية الرياضية في تقوية العظام والعضلات للتلاميذ	2.92	0.38	97.33
16	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية الروح الرياضية لدى التلاميذ	2.91	0.27	97
28	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية الروح الرياضية لدى التلاميذ	2.88	0.38	96
3	يسهم درس التربية الرياضية في تعليم التلاميذ المهارات الحركية للانشطة الرياضية المختلفة	2.88	0.38	96
8	يسهم درس التربية الرياضية في رفع الثقافة الصحية للتلاميذ	2.84	0.38	96
17	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لدى	2.84	0.47	94.67

			التلاميذ	
93.67	0.42	2.81	يسهم درس التربية الرياضية في اكساب التلاميذ التوافق الاولي للمهارات الحركية	5
93.67	0.42	2.81	يسهم درس التربية الرياضية في اكساب التلاميذ القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية الممتازين	6
93	0.53	2.79	يسهم درس التربية الرياضية في الاعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الانتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة	1
91.67	0.48	2.75	يسهم درس التربية الرياضية في سهولة دمج التلاميذ في المجتمع	18
91.67	0.56	2.75	يسهم درس التربية الرياضية في استثمار وقت الفراغ بشكل صحيح	27
94	0.29	2.74	يسهم درس التربية الرياضية في اكتشاف الموهوبين من التلاميذ ورعايتهم وتوجيههم	20
91	0.74	2.73	يسهم درس التربية الرياضية في تعويد التلميذ على اللعب النظيف	25
90.67	0.61	2.72	يسهم درس التربية الرياضية في الاعداد للبطولات الرياضية بمستوياتها المختلفة	4
90.33	0.68	2.70	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية صفة القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة	26
89	0.26	2.67	يسهم درس التربية الرياضية في اتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن نفسه والابتكار واشباع رغبته في المخاطرة والسرور حتى ينمو نفسيا طبيعيا	12
87.67	0.54	2.67	يسهم درس التربية الرياضية في خلق جو ملائم يمكن الطالب من اظهار التعاون وانكار الذات والصدائة	19
85.33	0.46	2.63	يسهم درس التربية الرياضية في تربية القوام المعتدل وصيانة الجسم من التشوهات	11
85	0.75	2.56	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه	14
84.67	0.71	2.55	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية الصفات الخلقية المنشودة	21
84.33	0.69	2.54	يسهم درس التربية الرياضية في تعويد التلاميذ على اتباع قواعد الأمن والسلامة	13
84.33	0.69	2.52	يسهم درس التربية الرياضية في اكساب التلاميذ المهارات الفنية	7

			والخططية من خلال ممارسة الاشكال التنافسية
84.33	0.74	2.52	يسهم درس التربية الرياضية في تعويد التلميذ على العمل باخلاص وجدية
83.33	0.78	2.50	يسهم درس التربية الرياضية في تعويد التلميذ على احترام حقوق الآخرين
80.33	0.76	2.41	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية صفة الايثار لدى التلاميذ
77.33	0.84	2.32	يسهم درس التربية الرياضية في تنمية القدرة على دقة التفكير

هناك مجموعة من الفقرات في المقياس جاءت في صدارة الفقرات وكما يأتي:

جاءت الفقرة (10) (يسهم درس التربية الرياضية في بث روح السعادة لدى التلاميذ) في المرتبة الاولى بوسط حسابي (2.96) وبوزن مؤوي بلغ (98.67%) لكل درس من الدروس هدف يسعى الى تحقيقه، ولكن درس التربية الرياضية بشكل خاص لديه جملة من الاهداف السلوكية والمعرفية والوجدانية فهو البداية السليمة لتحقيق اهداف واغراض البرنامج التربوي العام. إذ ان من اهم واجبات درس التربية الرياضية كجزء اساسي للتعليم هو تحقيق التنمية الشاملة للانسان بدنيا وعقليا وتكوين الشخصية المتزنة.

إذ ان درس التربية الرياضية يوفر للفرد الكثير من فرص التمتع بالحياة السعيدة والصحية فممارسة العمل في الهواء الطلق ومزاولة الالعاب الرياضية المختلفة هي بحد ذاتها عوامل انسانية غرضها تحقيق حياة نشيطة مسلية وفي الوقت نفسه ان التربية الرياضية ترمي الى نمو الفرد اجتماعيا ونفسيا وعقليا اضافة للنمو البدني فهي تربية عن طريق البدن إذ ان التربية تتم في الوقت نفسه الذي يمارس فيه الفرد الرياضة (السراج، 1976، 63).

جاءت الفقرة (2) (يسهم درس التربية الرياضية في رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية مثل (الرشاقة ، القوة، السرعة، المطاولة) في المرتبة الثانية بوسط حسابي (2.93) وبوزن (97.67%).

ان فلسفة تدريب التربية الرياضية تؤكد على اعداد الطالب وتهيئته للتكيف في المجتمع الذي يعيش فيه والبيئة المحيطة به وكذلك اعداده للحياة المستقبلية.

ان عملية الوصول الى مستوى نسبي طبيعي من اللياقة البدنية هو امر يتصل بمسؤولية الفرد عن نفسه وجسمه وهو امر متاح للجميع من خلال الحركة والتمرين البدني وهذا ما يتيح درس التربية الرياضية في برامجه التي تضع اللياقة البدنية في أولويات اغراضها (الخولي ، 2001 ، 131).

وجاءت الفقرة (9) (يسهم درس التربية الرياضية في تقوية العظام والعضلات للتلاميذ) في المرتبة الثالثة بوسط حسابي (2.92) وبوزن مؤوي (97.33%).

يتشكل الجسم من مجموعة من العضلات والعظام والاورتار والمفاصل والاربطة وهذا هو النظام الذي يسمح للجسم بالحركة واداء الاعمال اليومية.

ان ممارسة النشاط الرياضي يؤثر على الجهاز العظمي من خلال :

- ❖ زيادة سمك العظام في بعض الاماكن.
- ❖ يعمل على نمو سليم للهيكل العظمي.
- ❖ يحد من فرص حدوث عيوب قوامية اثناء مراحل النمو.
- ❖ زيادة كفاءة النخاع العظمي لانتاج كريات الدم.
- ❖ زيادة قوة الاوتار والاربطة المحيطة بالمفصل.
- ❖ الوقاية من الالام المفاصل.
- ❖ الوقاية من الاصابات كالخلع والشد والتمزق.
- ❖ زيادة المد الحركي للمفصل وازالة التعب (زاهر، 633، 2011).

. الفقرة (23) (يسهم درس التربية الرياضية في تعويد التلاميذ على احترام حقوق الاخرين) بوسط حسابي (2.5) وبوزن مؤوي (83.33%).

ان منهاج درس التربية الرياضية يجعل الانسان اعلى قيمة لديه لذلك يضع مصلحة الانسان في المقام الاول وعند وضع المنهاج يضع المدرس في اعتباره القيم الاجتماعية التي يسعى لتحقيقها من خلال اللعب، فمن خلال قوانين الالعاب يتعلم التلاميذ كيف يحترمون القانون وحقوق الاخرين.

ويذكر السراج (ان الاطفال من خلال ممارسة الالعاب المختلفة تنمو لديهم القابليات البدنية والخلقية والعقلية التي تؤدي الى تحقيق السرور والنجاح والتعاون وضبط النفس ومراعاة القانون والاحترام المتبادل بين الجميع) (السراج ، 2011 ، 50).

. الفقرة (22) (يسهم درس التربية الرياضية في تنمية صفة الايثار لدى التلاميذ) سجلت وسط حسابي (2.41) وبوسط حسابي (80.33%).

ان النشاط الرياضي الذي يمارسه الطفل في المدرسة له تأثير مباشر على نفسيته وسلوكياته المختلفة.

ان الطالب يشبع حاجاته النفسية عن طريق اللعب، فتبدأ علاقاته الاجتماعية تنفتح أمامه ويدرك ان الاسهام في أي نشاط يتطلب منه معرفة حقوقه وواجباته وهذا ما يعكسه في ممارسته

للنشاط الرياضي . وعن طريق النشاط الرياضي الجماعي يتعلم ضبط النفس والتنظيم الذاتي والايثار تماشياً مع الجماعة وتنسيقاً لسلوكه مع الادوار المتبادلة (صوالحة، 13، 2010).

وجاءت الفقرة (15) (يسهم درس التربية الرياضية في تنمية القدرة على دقة التفكير) في نهاية فقرات المقياس بوسط حسابي (2.32) وبوزن (77.33%).

ان من الأهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية المعرفة والفهم ومهارات التفكير ومثال ذلك اكتساب التلاميذ القدرة على حل المشكلة والتفكير العلمي والابتكار (علي ومحمد، 2009، 197).

فمن خلال مساعدة المعلم للطلاب يعمل ترابطات في الذاكرة واستخدام المعرفة بشكل موسع في مواقف جديدة واستخدام النماذج الجديدة لا تعتمد على الطريقة اللفظية كلياً وتحتاج لمهارة التفكير وايجاد الحلول الجديدة للمسائل وتقييم الحلول الذكية وتنمية الوعي والادراك نحو الانضباط الذاتي (السرور، 2005، 149).

#### 3-4 عرض ومناقشة مجالات مقياس المدركات حول معلم الرياضة

##### الجدول (7)

##### المعالم الإحصائية لمجالات مدركات عينة البحث حول معلم الرياضة

المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
معلم التربية الرياضية ودوره في المدرسة	2.614	0.414	84.133
معلم التربية الرياضية ودوره في الدرس	2.612	0.412	87.066
معلم التربية الرياضية والجانب الثقافي والأكاديمي	2.526	0.501	84.2
شخصية معلم الرياضة	2.482	0.621	82.733

من الجدول (6) يتضح ان هناك مجالات سجلت نسبة عالية من المدايات وفي مجال معلم التربية الرياضية ودوره في المدرسة فسجل وسط حسابي (2.614) وبوزن معنوي (87.133%).  
ان واجبات معلم التربية الرياضية تتعدى مسؤولياته في الدرس إلى مهام اخرى تقع ضمن مسؤولياته كمعلم في المدرسة ففي النهاية تعد المدرسة وحدة تربوية واحدة مترابطة ومتكاملة يسعى بعضها ليكمل بعضها الاخر.

ان معلم التربية الرياضية يقوم بالكثير من الواجبات والاعمال الفنية والادارية إضافة إلى كونه معلما للتربية الرياضية مثل الاشتراك في مجلس الاباء في المدرسة والعمل على تنظيم الاجتماعات ووضع النظم وقواعد العمل والاشراف على سيرها، والاشتراك في عملية التقويم في المدرسة ووضع تعليمات الامن والسلامة وتقديم الارشادات المستمرة للتلاميذ في المدرسة والقيام بالاسعافات الاولية الضرورية عند الحاجة إضافة إلى التعاون مع الادارة والمعلمين في المدرسة.

ان واجبات واعمال معلم التربية الرياضية فاعل في المجتمع وهو هدف رئيس تحققه التربية الرياضية والتربية العامة لخدمة الافراد والمجتمع والوطن (علي، محمد، 2009، 6).

جاء مجال (معلم التربية الرياضية ودوره في المدارس) بالمرتبة الثانية بوسط حسابي (2.612) وبوزن مئوي (87.066%).

ان معلم التربية الرياضية في المدرسة لا يقتصر واجبه على تدريس المهارات والالعب بل تتعدى واجباته ذلك وان من واجبات ومهام معلم التربية الرياضية يشرف على النشاط الداخلي كتدريب الفرق الرياضية المدرسية واجراء السباقات بين الصفوف وكذلك النشاط الرياضي الخارجي هو المسؤول عنه مثل السباقات مع فرق المدارس المجاورة والاهتمام بالنواحي الترويحية مثل اقامة السفرات والمعسكرات الكشفية وان يشجع على المشاركة فيها وان ييبث فيهم روح المحبة والتعاون والمشاركة الفعالة في مختلف النشاطات التي تفرضها عليهم ظروف المعسكر أو التجمع لانها عامل مهم في تكوين الشخصية والاستقلالية وتكوين العلاقات الاجتماعية والانسانية (العاصي، حديث، 1987، 29-30).

فالمعلم هو الذي يفهم ويوجه عملية التعليم والتعلم ويستطيع ان يجر التلاميذ من الخوف من السلطة وان يعبروا عن انفسهم واطهار اختلافاتهم ومن واجباته تقبل وجهات النظر الخاصة بمسؤولياته الوظيفية واداء العمل في حدود الامكانيات ومعالجة مشاكل التلاميذ (محمد، 2008، 81).

احتل مجال (معلم التربية الرياضية والجانب الثقافي والاكاديمي) المرتبة الثالثة بوسط (2.526) وبوزن (84.2%).

ان نجاح الدرس يتوقف بدرجة كبيرة على توفر معلم يتمتع بمستوى ثقافي واكاديمي عالي لضمان نجاح العملية التربوية.

ان مهنة التعليم هي مهنة راقية بل هي اسمى المهن لذلك فهي تتطلب قدرة وكفاءة عاليتين ، لايمكن ان تتحققا الا عن طريق اعداد المعلم مهنيا وتربويا على مستوى عال.

فالمعلم هو الذي يهيئ الخبرات والمهارات لتلاميذه وهو الذي يترجم اهداف المجتمع إلى مواقف تعليمية وهو الذي يختار وسيلة التعليم المناسبة واهم من ذلك كله هو الذي يؤثر في تفكير وسلوك التلاميذ اذا هو العنصر الاله في تكوين شخصياتهم وتوجيه قيمهم ومثلهم (فرج، 2009، 33) (ماجلكرست، 1999، 102).

احتل مجال (شخصية معلم الرياضة) المرتبة الرابعة بوسط حسابي (2.482) وبوزن مؤوي بلغ (82.733%).

الشخصية هي مجموع تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التي يوجد بها وفي اولى العوامل المؤثرة في مدى نجاح المدرس ويتوقف نجاح برنامج التربية الرياضية إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته ضمن صفات معلم التربية الرياضية التي تميزه عن غيره. الذكاء والمزاج الجيد والاخلاق والتعاون والسيطرة والقوة والرشاقة ... الخ.

(ولذلك على معلم التربية الرياضية ان يتصف بتلك الصفات والخصائص والسمات التي يحتاجها لكونه مربيا قبل ان يكون ملقن أو ممرن للرياضة وفعاليتها المختلفة، فكلها وسائل واساليب لتحقيق الهدف المنشود ) (بسطويسي والسامرائي، 1984، 129).

#### 4-4 عرض ومناقشة المدركات في مجالات درس التربية الرياضية

##### الجدول (8)

##### المعالم الاحصائية للمدركات في مجالات درس التربية الرياضية

المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المؤوي%
درس التربية الرياضية والجانب الصحي والنفسي	2.758	0.641	91.933
درس التربية الرياضية والجانب البدني والمهاري	2.754	0.482	91.8

89.466	0.527	2.684	درس التربية الرياضية والجانب العقلي والاجتماعي
87.677	0.621	2.633	درس التربية الرياضية والجانب الاخلاقي وقضاء وقت الفراغ

المعالم الاحصائية للمدركات في مجالات دراسة التربية الرياضية

يتضح من الجدول (9) ان اعلى المدركات سجلها مجال درس التربية الرياضية والجانب العملي والنفسي بوسط حسابي (2.758) وبوزن مؤوي بلغ (91.933%) .

لا يمكن ان ننكر التأثير الايجابي الذي تتركه التربية الرياضية في الصحة العامة للأفراد فهي تؤثر ليس فقط في الصحة الجسمية للفرد بل وفي الصحة العقلية والنفسية فالتربية الرياضية تعمل على الارتقاء بالصحة العامة للشعب والارتقاء بقدراتهم على الوقاية من الامراض وبذلك تساعد الاطفال والشباب على اكتساب الحياة الصحية من خلال ممارستهم للرياضة التي تتناسب مع متطلبات نموهم (احمد، 1983، 8) (صوالحة، 2010، 15).

حقق المرتبة الثانية مجال درس التربية الرياضية والجانب البدني والمهاري بوسط حسابي (2.754) وبوزن مؤوي (91.8%).

تعمل التربية الرياضية على اكساب الفرد النمو البدني المتكامل فتعمل على اكسابه القوة والسرعة والرشاقة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية فالطالب بحاجة إلى تنمية لياقته البدنية لكي يستطيع ممارسة اعماله بكفاءة اكبر وطاقة اقل دون الشعور بالتعب وبالتالي انخفاض مستوى ادائه كما ونوعا فالمرء يحتاج دائما إلى حيوية وقوة وتحمل للقيام باعماله الروتينية كما يجب ان يكون مستعدا للطوارئ وان يحي حياة صحية سعيدة متمتع بكيانه قائم باعباء حياته العادية بطريقة افضل (حسين، 67، 1998).

حقق المجال الثالث درس التربية والجانب العقلي والاجتماعي المرتبة الثالثة بوسط (2.684) وبوزن مؤوي (89.466%).

من المفاهيم التي يجب ان تسود المجتمع ان للرياضة تأثيرا واضحا على النشاط الاجتماعي فهي تعمل على تنمية هذا الجانب من حياتنا فهي تساعدنا على التكيف الاجتماعي بما توفره من فرص الاندماج ضمن المجموعة كما انها تساعد على اكتساب خبرات متنوعة وهذا يؤدي إلى اكتساب العادات الاجتماعية المرغوبة والتي هي الاساس للحياة الصحية من خلال اللعب يشعر

الفرد بأنه مرتبط بالجماعة وعليه توجيه مسؤولية عمله نحو مصلحة الجماعة (حسين، 1998، 67 - 68).

حقق المجال الرابع مجال دراسة التربية الرياضية والجانب الاخلاقي وقضاء وقت الفراغ المرتبة الاخيرة بوسط حسابي يبلغ (2.633) وبوسط حسابي (87.766%).  
استخدم الإنسان الرياضة بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل اوقات الفراغ ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كاحد اهدافها النرائعية في اطار التربية الرياضية وهو الهدف الذي يرمي إلى اكساب الافراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة فضلا عن المهارات والمعلومات المتصلة به بذلك اصبحت التربية الرياضية نشاطا ترويحيا يمارس في وقت الفراغ بما يعود على الفرد بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة (الخولي، 2001، 155).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثون ما يأتي:

- هناك مدركات ايجابية عالية نحو درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في مركز محافظة نينوى.
- هناك مدركات ايجابية عالية نحو معلم التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في مركز محافظة نينوى.
- سجلت مجالات درس التربية الرياضية مستوى عالي من المدركات وحقق مجال (درس التربية الرياضية والجانب الصحي والنفسي المرتبة) الأولى، ومجال (درس التربية الرياضية والجانب البدني والمهاري) المرتبة الثانية تلاه مجال (درس التربية الرياضية والجانب العقلي والاجتماعي) وجاء مجال درس التربية الرياضية والجانب الأخلاقي وقضاء وقت الفراغ بالمرتبة الرابعة والأخيرة.
- سجلت مجالات معلم الرياضية مستوى عالي من المدركات إذ حقق مجال (معلم التربية الرياضية ودوره في المدرسة) المرتبة الأولى، تلاه مجال معلم (الرياضة ودوره في الدروس) تلاه مجال (معلم التربية الرياضية والجانب الثقافي والأكاديمي) المرتبة الثالثة، تلاه شخصية معلم الرياضة) بالمرتبة الاخيرة.

### 5-2 التوصيات:

أوصى الباحثون :

- ◆ عقد ندوات ثقافية مدرسية لتوضيح المفاهيم والمدرجات حول درس التربية الرياضية ومعلم التربية الرياضية وتوضيح الدور الذي يقع على عاتق معلم التربية الرياضية سواء داخل المدرسة وداخل الدرس مع الطلبة او الادارة او مع الزملاء واولياء الامور .
- ◆ ان تتولى وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية مهمة نشر الوعي الرياضي من خلال برامجها الرياضية الثقافية والتعريف بالدور الذي تلعبه الرياضة في كافة المجالات الصحية والنفسية والمهارية والبدنية وكذلك العقلية والاجتماعية.
- ◆ تهيئة مستلزمات ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس مثل الساحات والملصقات والصور والادوات الرياضية اضافة الى الكادر الرياضي المتخصص لزيادة الوعي الثقافي الرياضي.

## المصادر

1. أبو جادو، صالح محمد علي (2009)، علم النفس التربوي، ط7، دار المسيرة ، الاردن.
2. بسطويسي ، بسطويسي احمد والسامرائي، احمد صالح (1984)، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل.
3. البطش، محمد وليد ومزيد ، كامل أبو زينة (2007)، مناهج البحث العلمي (تصميم والتحليل الاحصائي)، ط1، دار المسيرة، عمان.
4. بلوم، بنيامين س وآخرون (1983)، تقييم تعليم الطالب التجميعي والكويتي، ترجمة: محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكجر وهيل للنشر.
5. التكريتي، وديع ياسين ، العبيدي ، حسن محمد عبد (1999)، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
6. حسانين ، محمد صبحي (1990)، المدركات الخاطئة المنتشرة، حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الاعدادية والثانوية بادارة غرف القاهرة التعليمية ، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية ، مجمع ريسان خربيط.
7. الحماحي ، محمد محمد (1986)، أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، مكتبة الطالب الجامعي، ط1.
8. حسين، ألاء عبدالله ، (1998) ، بعض المدركات الخاطئة في التربية الرياضية والترويج لدى طلبة السنة الاولى في كليات جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
9. حسين، وأخران، (1979)، نظريات التربية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد.
10. خزاعة ، محمد سلمان، والخزاعة ، وصفي محمد (2009)، التربية الرياضية الفاعلة في المجتمع العربي ، عمان.
11. الخولي ، امين انور، (2001) ، اصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. زاهر، عبد الرحمن، (2011) موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم وآخرون (1981)، الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب ، جامعة الموصل.

14. السراج ، فؤاد ابراهيم (1986)، المدخل الى فلسفة التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
15. السراج، فؤاد ابراهيم (2011)، الاسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية ، دار المجتمع العربي، للنشر، ط1، الاردن.
16. سمارة ، عزيز وآخرون (1989)، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار الفكر ، عمان.
17. سمور، خالد قاسم (2007)، الاحصاء، دار الفكر ، عمان .
18. السرور، نادية هائل، (2005)، تعليم التفكير في المنهج المدرسي ، دار وائل ، الاردن.
19. الشايب ، عبد الحافظ ، (2009)، اسس البحث التربوي ، دار وائل ، عمان .
20. صوالحة، محمد احمد ، (2010) علم النفس للعب ، دار المسيرة، الاردن.
21. الطائي، عبد الرازق علي (1984)، الاخراج الهادف وآثره في استثمار الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
22. الظاهر، زكريا محمد ، وآخرون (2002)، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر، عمان.
23. العاصي، نزهان حسين وحديث، مازن عبدالرحمن (1987)، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل.
24. عايش، احمد جميل، (2008)، اساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، دار المسيرة، عمان.
25. عبدالباسط، محمد حسن (1977)، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة عابدين ، القاهرة.
26. علي ، وليد عبدالله ، ومحمد ، حقي حازم، (2009)، طرق تدريس التربية الرياضية، دار ابن الاثير ، الموصل.
27. فرج، عبداللطيف بن حسين، (2009)، التدريس الفعال ، دار الثقافة، عمان.
28. فرحان ، محمد جلوب، (1989)، دراسات في فلسفة التربية، مطبعة التعليم العالي في الموصل.
29. الكاتب، عفان عبدالله والزهوري، نجلاء عباس ،(2011) ، استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية، الشمس، بغداد.
30. كوجك، كوثر حسين، (ب.ت)، المدركات والتعميمات ، عالم الكتب، القاهرة.
31. مجموعة مؤلفيين، (2006)، اللياقة البدنية للجميع، مايوكلينك، الدار العربية للعلوم، ط1.

32. ماجلكرست، واخرون (1999)، المدرسة الذكية، ترجمة: كمال دواني، مركز الكتاب الاردني.
33. مجيد، سوسن شاكر (2010)، الاختبارات النفسية، دار صفاء، عمان.
34. محمد، محمد جاسم (2008)، سيكولوجية الادارة التعليمية والمدارسه وافاق التطوير العام، دار الثقافة، عمان.
35. ملحم، سامي محمد، (2005)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، الاردن.
36. مرسى، محمد منير، (1995)، الادارة المدرسية الحديثة، عالم الكتب.
37. ميخائيل ، امطانيوس، (2000)، القياس والتقويم في التربية الحديثة، مطبعة طمحة، بغداد.
38. مسكويه، علي احمد بن محمد (ب ت)، تهذيب الاخلاق وتطهير الاعراف، (ب ت)، مطبعة محمد علي صبيح وأولاده، مصر.
39. النبهان، موسى، (2004)، اساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق، عمان.

### ملخص البحث

تأثير الدروس العملية على قياس عدد من محيطات الجسم وبعض مؤشرات التركيب الجسماني لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت

م.م. شيماء رشيد طعان

## جامعة تكريت/ كلية التربية الرياضية

يهدف البحث الى :-

1- التعرف على قياس عدد من محيطات الجسم والنسبة المئوية للشحوم وسمك الطبقة الشحمية تحت الجلد لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.

2- معرفة تاثير الدروس العملية على قياس عدد من محيطات الجسم والنسبة المئوية للشحوم وسمك الطبقة الشحمية تحت الجلد.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعته مشكلة البحث وتكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت والبالغ عددهن (22) طالبة وتناول الاطار النظري مفهوم القياسات الانثروبومترية والتركيب الجسمي واهمية تحديد نسبة الشحوم في الجسم.

وتضمنت اجراءات البحث قياس كل من الطول والوزن وقياس عدد من محيطات الجسم بالاعتماد على المصادر العلمية وكذلك قياس سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد في خمس مناطق تم تحديدها بالاعتماد على المصادر العلمية.

اما المعالجات الاحصائية استخدمت الباحثة (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء , اختبار (t) للعينات المترابطة، ونسبة التطور) وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:  
للدروس العملية تاثير ايجابي ومعنوي على قياس عدد من محيطات الجسم قيد البحث وكذلك الى انخفاض سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد في المناطق التي تم قياسها وكذلك انخفاض النسبة المئوية للشحوم.

وقدمت الباحثة مجموعة من التوصيات تضمنت التأكيد في الدروس العملية على التدريبات الاوكسجينية (المطاولة) لما لها من تأثير ايجابي على مؤشر محيطات الجسم وسمك الطبقة الشحمية تحت الجلد والنسبة المئوية للشحوم.

## Abstract

The effect of practices the measuring of body surroundings and some remarks of body composition for students women in the first stage in college of sport \ tikreet university

Assist. Teacher

Shimaa Rashed Taan

Tikreet University \Collage of Sport Education

The aim of study: Acknowledging the measuring number of body surroundings and the percentage of body fat and the thickness of fat layer under skin of student's women students of the first stage/ College of Athletic education/ Tikreet University.

- Acknowledging the effect of the practices of the measuring number of body surroundings and the percentage of body fat and the thickness of fat layer under skin.

The researcher used that descriptive curriculum by registering the values of surroundings and the nature of research problem. The samples of research of students women from the first stage in College of Athletic Education/ Tikrit University, and their number was (22) students women who demonstrated 100% from the total number. The theory was discussing the concept of the entrobometer measures and body composition and the importance of fat percent in body.

The research procedures included measuring number of body surrounding by depending on the scientific references and also measuring the thickness of fat layer under skin in five areas was determined by depending on the scientific references.

From the side of computations managing, the researcher used (The Arithmetic mean, standard Deviation, tests for the binding samples, the percent of developing), the researcher concluded the following:

For the practical lessons a positive and meaningful effect over number of body surroundings that the research discussing and also have an effect on the decreasing thickness of fat layer under skin in the areas that have been measured and also over the decreasing of fat percentage.

The researcher introduced some points of recommendations included intensifying the practices lesson towards the oxygenating trainings because it have a positive effect on the signs of body surroundings and the thickness of the fat layer under skin and fat percentage.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد التربية الرياضية وسيلة من وسائل التربية الحديثة عن طريق ممارسة الانشطة البدنية و التي تمارس لكلا الجنسين و لمختلف الاعمار فضلا عن مساهمتها بشكل فعال في النمو الجسمي .

لذا فان مهمة التدريس في التربية الرياضية و منها المواد العلمية ليست بالعملية السهلة و  
انما تحتاج الى معرفة و علم و فن في تطبيق النظريات و المهارات الحركية في مجالات التربية و  
التعليم و نحن نعلم بان الدروس العملية تشمل أداء الحركات فنيا لجميع الفعاليات الرياضية و ان  
تطوير الاداء يحتاج الى قياسات جسمية خاصة و من جهة اخرى فان للدروس العملية تأثير مباشر  
على بعض مؤشرات التركيب الجسماني بشكل عام و تخفيض نسبة الشحوم في الجسم بشكل خاص  
و على هذا الاساس يمكن القول بان التغيرات التي تطرا على الجسم من خلال مزولة  
النشاط الرياضي تعتبر من الامور الاساسية للوصول بالطالبات للاداء المتميز لذا فالمقاييس  
الجسمية و مؤشرات التركيب الجسماني دوراً هاماً في نجاح الاداء الحركي و ان التقدم في مستوى  
الاداء يعتمد على تلك المقاييس لذا جاءت اهمية هذه الدراسة في معرفة تأثير الدروس العملية على  
قياس عدد من محيطات الجسم و بعض مؤشرات التركيب الجسماني و المتمثلة في النسبة المئوية  
للشحوم و سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

## 2-1 مشكلة البحث

ان زيادة نسبة الشحوم في الجسم تعتبر من المشاكل الصحية الاكثر اهمية لدى المرأة في  
عصرنا الحالي مما تؤدي بلا شك الى حدوث ترهلات في قوامها.. وان هذه الزيادة في جسم المرأة  
بشكل عام ولطالبات كلية التربية الرياضية بشكل خاص تولد قلقاً حقيقياً وذلك لتأثيرها المباشر على  
اللياقة البدنية فهي تشكل عبئاً اضافياً على الطالبة اثناء ممارستها للدروس العملية حيث ان طالبة  
كلية التربية الرياضية يجب ان تتمتع بقوام جيد وبنسبة شحوم معقولة لتتمكن من ممارسة الدروس  
العملية بشكل جيد ولعدم حدوث مشاكل او التعرض الى الاصابة ولكون الباحثة تدريسية في كلية  
التربية الرياضية/ جامعة تكريت لاحظت ان اكثر طالبات الكلية لديهن نسب متفاوتة من الشحوم  
وقياسات جسمية غير مناسبة خاصة لدى الطالبات اللواتي يقدمن للانضمام الى الكلية وهذا ما يؤثر  
سلباً على اداء الاختبارات البدنية عند قبولهم في الكلية وكذلك على ادائهم اثناء ممارسة الدروس  
العملية لذا ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة لمعرفة تأثير الدروس العملية على عدد من محيطات  
الجسم وبعض مؤشرات التركيب الجسماني (النسبة المئوية للشحوم وسمك الطبقة الشحمية تحت  
الجلد).

## 3-1 اهداف البحث

1- التعرف على قياس عدد من محيطات الجسم والنسبة المئوية للشحوم وسمك الطبقة  
الشحمية تحت الجلد لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.

2- معرفة تاثير الدروس العملية على قياس عدد من محيطات الجسم والنسبة المئوية للشحوم وسمك الطبقة الشحمية تحت الجلد.

#### 1-4 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض مؤشرات التركيب الجسماني (سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد والنسبة المئوية للشحوم) بين القياسين القبلي والبعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في قياس عدد من محيطات الجسم بين القياسين القبلي والبعدي.

#### 1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.
- المجال الزمني: للفترة من 2010/11/22 ولغاية 2011/5/16
- المجال المكاني: قاعة اللياقة البدنية/ كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.

2- الدراسات النظرية المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 القياسات الانثروبومترية وتعرف بانها فرع من فروع الانثروبولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري وهذا يعني دراسة مقاييس جسم الانسان ويشير (الصوفي) بان مصطلح الانثروبومتري يشتمل على قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم كله ولاجزاء الجسم المختلفة<sup>(1)</sup>.

## 2-1-2 التركيب الجسمي

هو العلم الذي يبحث في تركيب الجسم وعدد المكونات ونسبتها داخل التركيب الجسمي ويمكن ان يتبلور ذلك بقياس كمية كتلة الجسم بدون الشحوم والكتلة الشحمية<sup>(2)</sup>. ويمكن ان تعرف كتلة الجسم بدون الشحوم بانها التركيبات الجسمية التي تشكل بدون شحوم (العظام والعضلات والانسجة)<sup>(3)</sup>.

ويشمل التركيب الجسمي على مكونين اساسيين هما:-

اولاً:- دهن الجسم (Body Fat) ويتكون من

- الدهن الاساسي (Essential fat)

وهو الدهن الموجود في التركيبات الجسمية واعضاء الجسم المختلفة مثل نخاع العظم والانسجة العصبية والدهون الموجودة في القلب والكليتين والاجهزة الاخرى وهذه الدهون لا تستخدم لاغراض انتاج الطاقة لكنها تعد خزيناً استراتيجياً من ناحية وعاملاً من عوامل الحماية من ناحية اخرى<sup>(4)</sup>. ويقدر الدهن الاساس بحدود 8% من الوزن الكلي عند الرجال و12% عند النساء وهذه النسبة العالية عند النساء تتضمن ما يعرف بالدهن الخاص بالجنس الذي يتواجد في نسيج الرحم والصدر وغيره من الانسجة الموجودة لدة المرأة.

- الدهن المخزون (subcutaneous)

يقع اغلبية الدهن المخزون تحت الجلد وبنسبة اقل حول الاعضاء الحيوية الرئيسية في الجسد وهذه الدهون لها وظائف اساسية هي:

- تعمل كعازل للاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم.

1 . عناد جرجيس الصوفي، "دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البلومتر كس وتدريبات الاثقال على الانجاز والوثب الطويل وبعض الصفات الانثروبومترية، اطروحة دكتوراه- كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 1999، ص28.

2 -Robert A. Roberges, Scott. Roberts "Exercise physiology", U.S.A., Musaby companies Ins., 1996.p- 537.

3 - Scott Power Edward T. Howley, "Science and Medicine in sport", Block Well Science pub, West Gremany, 1995, p:5.

4 سهاد ابراهيم حمدان، "دراسة مقارنة لمركبات التركيب الجسماني وبعض المؤشرات الفسلجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات والمختلط" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 2008، ص4.

- تعد عاملاً مساعداً لانتاج الطاقة التي تتطلبها عمليات الايض.
  - تعمل كبطانة ضد الجروح والرضوض والصدمات البدنية.
- ان كمية الدهن المخزون لا تختلف في الرجال عنه في النساء غير ان هذا المخزون من الدهن يتواجد عند الرجال بشكل اكبر حول الوسط في منطقة البطن اما عند النساء فيزداد هذا المخزون في منطقة الورك والافخاذ<sup>(1)</sup>.

### 2-1-3 أهمية تحديد نسبة الشحوم في الجسم

تكمن اهمية معرفة نسبة الشحوم بانها تعطينا معلومات دقيقة عن وجود البدانة من عدمها لدى الفرد اذ ان نسبة الشحوم تساعدنا في التعرف على التغيرات التي تحدث لتكوين الجسم من جراء الانخراط في برنامج بدني او غذائي بغرض خفض الوزن اذ ان الشيء المرغوب فيه هو تقليص كتلة الشحوم والابقاء على كتلة العضلات من جراء انخفاض الكتلة الشحمية ومن المعروف ان وزن الجسم وحده او مع حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) لا يعكس التغيرات بتكوين الجسم<sup>(2)</sup>.

ان قياس نسبة الشحوم هي افضل طريقة لمعرفة مدى صحة الجسم من خلال ايجاد نسبة الشحوم ويمكن انقاصها من وزن الجسم لمعرفة الكتلة العضلية فيه وهناك عدة فوائد من مراقبة الشحوم منها:

- مراقبة اثر التغذية والتدريب او الاثنين معاً في النسيج العضلي والشحوم كما انه يحدد فعالية برامج التدريب والغذاء الذي يستخدم.
- تحديد التغيرات في النسيج العضلي مع مرور الوقت ومن خلال معرفة نسبة الشحوم يمكن معرفة نسبة النسيج العضلي والعظام والاعضاء الداخلية.
- ان قياس نسبة الشحوم يوضح الموقف الحقيقي من الوزن الزائد لا سيما لدى الرياضيين من ذوي العضلات على حساب الطول<sup>(3)</sup>.

### 2-1-4 الدروس العملية في التربية الرياضية

الدروس العملية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية والذي يحمل خصائص البرنامج فالخطة العامة لمنهاج التربية الرياضية تشمل اوجه النشاط الذي يطلب من الطلاب ممارسته<sup>(4)</sup>.

1 . احمد ابراهيم سلامة؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية، (القاهرة، دار النشر، 2001)، ص: 171-172.  
2 . هزاع بن محمد الهزاع؛ القياسات الجسمانية للانسان، جامعة الملك سعود الرياض، المملكة العربية السعودية، 2005، ص22.

3 W.w.w.:skin fold caliper and body fat contenr.com. "The importance of body composition and percent of body fat", 2005, p:14.

وتعتبر الدروس العملية هي الوحدة الاساس وحجر الزاوية في كل منهج للتربية الرياضية بل انه يشبه الجزء الذي يمثل اصغر جزء في المادة ويحمل خواصها كما انه يرمي الى تحقيق غرض معين للوصول الى هدف محدد من اهداف المنهج وفقاً للخطة السنوية الموزعة الى وحدات شهرية واسبوعية ووحدات تدريسية يومية<sup>(1)</sup>.

اما المنهج السنوي فهو مفردات المواد الدراسية المقررة او دليل على المعلومات التي يجب ان يدرسها الطالب<sup>(2)</sup>.

## 2-2 الدراسات المشابهة

بعد اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات والبحوث لم تجد دراسة مشابهة .

## 3- منهج البحث وإجراءاته

### 1-3 منهج البحث

في هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث.

### 2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات المرحلة الاولى/ كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت للعام الدراسي 2010-2011 والبالغ عددهن (22) طالبة وكما هو مبين في جدول (1) .

## جدول (1)

تجانس افراد عينة البحث في الطول والوزن والعمر

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	معامل احصائية متغيرات البحث
0.28	11.37	55.09	كغم	الوزن

4 عباس احمد صالح؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية (دار الكتب والنشر، جامعة الموصل، 2000)، ص195.

1 احمد حسن، ماهر انور واخرون؛ التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2007)، ص64.

2 عبد اللطيف فؤاد ابراهيم ؛ المناهج وتطبيقها وتقويم اثرها، (مكتبة مصر، القاهرة، 1972)، ص47.

0.01	7.12	156.04	سم	الطول
0.49	1.16	19.19	سنة	العمر

## 3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي لقياس الوزن مع مسطرة لقياس طول القامة.
- جهاز لقياس سمك ثنايا الجلد (المسماك) Skin fold caliper
- شريط قياس متري.

## 3-4 اجراءات البحث الميدانية

## 3-4-1 القياسات المستخدمة في البحث

## 3-4-1-1 قياس الوزن

تم قياس وزن عينة البحث عن طريق استخدام الميزان الطبي وذلك بصعود الطالبة على الميزان بدون حذاء ويتم قراءة الوزن بالكيلوغرام.

## 3-4-1-2 قياس الطول

تم قياس الطول الكلي للمختبرة من خلال استخدام جهاز قياس الطول حيث تقف الطالبة حافية القدمين والظهر مواجه لقائم الجهاز ويلامس القائم ثلاث مناطق هي المنطقة الواقعة بين لوعي الكتف وابعد نقطة لسمانة القدم ثم يتم انزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة اذ يعد الرقم المواجه للحامل على طول المختبرة.

## 3-4-1-3 قياس المحيطات

تم اخذ قياس (محيطات الجسم) من النقط التشريحية التي اتفق عليها العلماء وبواسطة شريط القياس واستخدام وحدة القياس (سنتيمتر) واخذت القياسات من المناطق المذكورة ادناه وقد تم تحديد المناطق حسب الاعتماد على المصادر العلمية<sup>(1)</sup>.

## 3-4-1-3-1 محيط الصدر

<sup>1</sup> McArdle W.D. etal, مصدر سبق ذكره. p:762,

<sup>2</sup> William D: Frank I. Victorl, "Essential of Exercise physiology", 2<sup>ed</sup> lippincot/2000.p.515 ط, 31984 أحمد محمد خاطر, على البيك, القياس في المجال الرياضي, القاهرة, دار المعارف

• التعليمات: يتم القياس من وضع الوقوف اذ يقوم المختبر برفع الذراعين جانباً ويوضع شريط القياس على الجسم اذ يمر من الخلف اسفل الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف ومن الامام اسفل الصدر وثم ينزل المختبر الذراعين اسفل بالوضع العادي للوقوف ويؤخذ القياس.

• التسجيل: لا قرب (سنتمتر)

3-4-1-3-2 محيط البطن

• التعليمات: يقف المختبر في وضع الوقوف المعتدل على القدمين ويقف القائم بالقياس امام المختبر ثم يقوم بلف الشريط عند مستوى افقي للبروز الامامي للبطن وتؤخذ القراءة مع ملاحظة ان تكون القراءة بعد نهاية عملية الزفير ومن دون شد بالانسجة.

• التسجيل: لا قرب (سنتمتر)<sup>2)</sup>

3-3-1-4-3 محيط العضد

• التعليمات: يلف شريط القياس عند العضد في منتصف المسافة بين الكتف والمرفق.

• التسجيل: لا قرب (سنتمتر).

3-4-1-3-4 محيط الورك

• التعليمات: يلف شريط القياس حول الورك عند نقطة الارتفاق العاني.

• التسجيل: لا قرب (سنتمتر).

3-4-1-3-5 محيط الفخذ

• التعليمات: يلف شريط القياس عند منتصف المسافة ما بين الحوض والركبة بعد تاشيرها.

• التسجيل: لا قرب (سنتمتر).3.

3-4-1-4-4 قياس سمك ثنايا الجلد

من خلال اطلاع الباحثة على عدد من المصادر العربية والاجنبية تم تحديد خمس مناطق للقياس وحسب الفئة العمرية وهي اهم المناطق اكتنازاً للشحوم عند المرأة وهي<sup>(1)</sup>: (خلف العضد، تحت لوح الكتف، منطقة البطن ، المنطقة الحرقفية، ومنطقة اعلى الفخذ) وقد تم اخذ ثلاث قراءات لكل منطقة ومن ثم اخذ متوسط القراءات الثلاث)<sup>(2)</sup>.

3-4-1-4-1-3 سمك ثنايا الجلد خلف العضد (العضلة ذات الثلاث رؤوس)

1 Scott K. Powers & Edward T. Howley, "exercise physiology", theory & application to fitness & performance, Mc Graw-Hillpub. U.S.A., 2004, p:366-370.

2- كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، (ب)ت) ص 309 .

- التعليمات: تقاس الثنايا الجلدية في المنطقة التي تقع منتصف الذراع العليا بين الجهة الوحشية (الجانبية) للنتوء الاخر من عظم لوح الكتف والنتوء المرفقي لمفصل الكوع على العضلة ذات الثلاث رؤوس.
- وحدة القياس: المليمتر واجزاءه.
- التسجيل: لاقرب (مليمتر).

### 3-4-1-4-2 سمك ثنايا الجلد تحت لوح الكتف

- التعليمات: تقاس الثنايا الجلدية في النقطة التي تكون تحت لوح الكتف وتبعد عنه (1 سم).
- التسجيل: لاقرب (مليمتر).

### 3-4-1-4-3 سمك ثنايا الجلد عند المنطقة الحرقفية.

- التعليمات: تم قياس سمك ثنايا الجلد بشكل مائل فوق منطقة العظم الحرقفي للحوض.
- التسجيل: لاقرب (مليمتر).

### 3-4-1-4-4 سمك ثنايا الجلد عند البطن

- التعليمات: تم مسك ثنية الجلد بشكل رأسي على بعد (3 سم) من جانب منطقة الصرة واسفلها بمسافة (سم).
- التسجيل: لاقرب (مليمتر).

### 3-4-1-4-5 سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ

- التعليمات: سيتم القياس بمسك ثنية الجلد بشكل رأسي بين منطقة الحوض واعلى نقطة بعظمة الرضفة في الركبة.
- التسجيل: لاقرب (مليمتر)<sup>(1)</sup>.

### 3-4-1-5 قياس التركيب الجسمي

### 3-4-1-5-1 نسبة الشحوم

1- انوار عبد الحسين؛ مقارنة بعض القياسات الانثروبومترية ومؤشرات التركيب الجسماني للمرأة عمر 30-39 سنة في مراكز تربية الكرخ الثانية، الحمرا، دمشق وجامعة ادنبرة وايجا وبروفایل للمرأة العراقية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010، ص73-77.

تم استخراج النسبة المئوية للشحوم بواسطة المعادلة المستخرجة في قياسات سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد في منطقة خلف العضد وتحت لوح الكتف وهذه المعادلة تستخدم للنساء باعمار من (17-26) سنة وبالشكل التالي:  
نسبة الشحوم (body fat)% =

$$1) \dots 0.55A + 0.31 B + 6.13$$

حيث ان: (A) سمك طية الجلد خلف العضد

(B) سمك طية الجلد تحت لوح الكتف<sup>(1)</sup>

3-5 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2010/11/21 في تمام الساعة التاسعة صباحاً وعلى عينة قوامها (5) طالبات في قاعة اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية - جامعة تكريت وتهدف التجربة الاستطلاعية الى<sup>(2)</sup>:

- التعرف على كيفية استخدام اجهزة القياس للحصول على نتائج دقيقة.
- التحقق من مدى صلاحية الاجهزة والادوات الخاصة بالقياسات الجسمية.
- التأكد من ملائمة المكان لاجراء القياسات.
- التعرف على فريق العمل المساعد \*.

3-6 التجربة الرئيسية

3-6-1 القياس القبلي

تم تنفيذ القياس الاول لعينة البحث في قاعة اللياقة البدنية لكلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت في تمام الساعة التاسعة صباحاً من يوم الاثنين الموافق 2010/11/22. وكما يلي:

- قياس الوزن.
- قياس الطول.
- العمر.
- قياس المحيطات الجسمية (محيط العضد، الصدر، البطن، الورك، الفخذ).

<sup>1</sup> Mc Ardle W. D. etal, مصدر سبق ذكره. 774, p: 2001,

<sup>2</sup> عبد الرحمن عيوسي، "القياس والتجربة بعلم النفس والتجربة"، بيروت، دار النهضة العربية، 1974، ص58.

\* أ.م.د.ابنتسام حيدر بكتاش/ علم التدريب/ كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.

\* الانسة شيماء ياسين/ موظفة/ كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.

- قياس سمك الثنايا الشحمية تحت طيات الجلد (خلف العضد، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، المنطقة الحرقفية، منطقة اعلى الفخذ).

### 3-6-2 القياس البعدي

تم تنفيذ القياس الثاني في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الاثنين المصادف 2011/2/16 وعلى قاعة اللياقة البدنية لكلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت وتم تنفيذ نفس الاسلوب والاجراءات المتبعة في القياس الاول .

### 3-7 الوسائل الاحصائية

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري (1).

معامل الالتواء (2).

اختبار (t) للعينات المترابطة (3).

نسبة التطور (4).

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1- وديع ياسين حسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، 1999) ص 102-154 .

2- فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط3 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1979) ص 127.

3 وديع ياسين حسن محمد ؛ المصدر السابق، ص 279.

4 محمد صبحي حساينين ؛ القياس في التربية الرياضية، ج1، ط3 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص:111.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمحيطات  
المعتمدة في البحث

## جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة التطور لقياس  
المحيطات لعينة البحث

نسبة التطور	الدلالة	قيمة (t)	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاليم الاحصائية متغيرات البحث
			ع	س	ع	س	
1.71	معنوي *	6.72	3.56	29.76	3.73	30.28	محيط العضد (سم)
0.64	معنوي *	5.53	6.86	80.38	7.62	80.90	محيط الصدر (سم)
2.38	معنوي *	7.37	8.20	74.04	8.30	75.85	محيط البطن (سم)
1.06	معنوي *	8.64	7.35	96.57	6.59	97.61	محيط الورك (سم)
2	معنوي *	7.69	5.87	53.90	5.68	55	محيط الفخذ (سم)

بلغت قيمة (t) الجدولية (2.08) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (21)

لقد استخدمت الباحثة اختبار (t) لمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي حيث تظهر من النتائج المعروضة في الجدول (2) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث.

حيث نلاحظ ان الوسط الحسابي لقياس محيط العضد في القياس القبلي كان (30.28) بانحراف معياري (3.73) في حين بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي (29.76) و بانحراف معياري (3.56) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (6.72) وبنسبة تطور (1.71)%.

كما يلاحظ ان الوسط الحسابي لمحيط الصدر (80.90) و بانحراف معياري (7.62) في حين بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي (80.38) و بانحراف معياري (6.86) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (5.53) وبنسبة تطور (0.64)%.

ولو نظرنا الى محيط البطن نجد ان الوسط الحسابي للقياس القبلي (75.85) وبانحراف معياري (8.30) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (74.04) وبانحراف معياري (8.20) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (7.37) وبنسبة تطور (2.38)%.

اما بالنسبة لمحيط الورك بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (97.61) وبانحراف معياري (6.59) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (96.57) وبانحراف معياري (7.35) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (8.64) وبنسبة تطور (1.06)%.

وعند ملاحظتنا لمحيط الفخذ بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (55) وبانحراف معياري (5.68) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (53.90) وبانحراف معياري (5.87) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (7.69) وبنسبة تطور (2)%.

من خلال مقارنة قيم (t) المحتسبة لقياس المحيطات بالقيمة الجدولية والبالغة (2.08) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (21) نجدها اكبر من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة الى ان الفروق التي ظهرت بالنسبة لعينة البحث بان قياس المحيطات قد تأثرت نتيجة لممارسة الدروس العملية وظهر هذا التحسن في انخفاض قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي وهذا الانخفاض جاء على حساب نقصان كمية الشحوم في تلك المناطق وتؤكد البحوث العلمية ان ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة الهوائي والذي يعمل على ادخال اكبر كمية من الاوكسجين يؤدي الى حرق اكبر كمية من الدهون في الجسم<sup>(1)</sup>.

مما يدل على ان الدروس العملية ادت الى انخفاض نسبة الشحوم التي تم قياس المحيطات فيها وزيادة في الشد العضلي.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لقياس سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد والنسبة المئوية للشحوم.

### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة ونسبة التطور لقياس سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد والنسبة المئوية للشحوم

المعالم	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة (t)	الدلالة	نسبة التطور
---------	---------------	---------------	----------	---------	-------------

<sup>1</sup> محمود سليمان عزت ؛ اثر برنامج بدني وغذائي في المكونين الشحمي والعضلي وبعض متغيرات جهازي الدوران والتنفس ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2001، ص851.

الاحصائية متغيرات البحث	س	ع	س	ع	المحتسبة		
خلف العضد (لم)	20.80	7.23	19.80	6.56	7.76	معنوي *	4.80
تحت لوح الكتف (لم)	17.04	6.17	15.66	5.77	6.24	معنوي *	8.09
منطقة البطن (لم)	19.18	7.05	17.27	6.66	11	معنوي *	9.95
المنطقة الحرقفية (لم)	16	6.68	14.76	6.22	9.5	معنوي *	7.75
منطقة الفخذ (لم)	27.27	7.23	25.63	7.06	10.75	معنوي *	6.01
النسبة المئوية	22.86	5.71	21.95	5.12	7.58	معنوي *	3.98

\* بلغت قيمة (t) الجدولية (2.08) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (21)

اظهرت النتائج في متغير سمك الطبقة الشحمية وكذلك النسبة المئوية لدى عينة البحث الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى وكما هو موضح في الجدول (3) حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لمنطقة خلف العضد للقياس القبلي (20.80) وبانحراف معياري (7.23) وبلغ الوسط الحسابي لسمك الطبقة الشحمية في هذه المنطقة بالنسبة للقياس البعدى (19.80) وبانحراف معياري (6.56) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (7.76) وبنسبة تطور (4.80)%.

كما نلاحظ ان الوسط الحسابي لسمك الطبقة الشحمية تحت لوح الكتف للقياس القبلي (17.04) وبانحراف معياري (6.17) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدى (15.66) وبانحراف معياري (5.77) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (6.24) وبنسبة تطور (8.09)%.

وبلغ الوسط الحسابي لسمك الطبقة الشحمية في منطقة البطن في القياس القبلي (19.18) وبانحراف معياري (7.05) وبلغ الوسط الحسابي للقياس البعدى (17.27) وبانحراف معياري (6.66) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (11) وبنسبة تطور (9.95)%.

كما نلاحظ ان الوسط الحسابي لسمك الطبقة الشحمية في المنطقة الحرقفية في القياس القبلي بلغ (16) وبانحراف معياري (6.68) وبلغ الوسط الحسابي للقياس البعدى (14.76) وبانحراف معياري (6.22) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (9.5) وبنسبة تطور (7.75)%.

وبلغ الوسط الحسابي لسمك الطبقة الشحمية في منطقة الفخذ للقياس القبلي (27.27) وبانحراف معياري (7.23) والوسط الحسابي للقياس البعدى (25.63) وبانحراف معياري (7.06) وقيمة (t) المحتسبة (10.75) وبنسبة تطور (6.01)%.

اما بالنسبة للنسبة المئوية للشحوم بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (22.86) وبانحراف معياري (5.71) وبلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (21.95) وبانحراف معياري (5.12) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (7.58) ونسبة تطور (3.98)%.

من خلال مقارنة قيم (t) المحتسبة بالنسبة لسماك الطبقة الشحمية تحت الجلد في المناطق المذكورة اعلاه وكذلك النسبة المئوية للشحوم نجد ان قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي.

وتؤكد الباحثة على ان للدروس العملية الممارسة من قبل عينة البحث كان لها التأثير الايجابي في انخفاض سمك الطبقة الشحمية وكذلك مؤشر النسبة المئوية للشحوم والذي يعتبر من المؤشرات الهامة ضمن مؤشرات التركيب الجسماني.

ولقد اشارت الكثير من البحوث بان معدل نسبة الشحوم قد تتأثر بالتدريب الرياضي وطبيعته وبشكل فعال<sup>(1)</sup>.

كذلك اثبتت الكثير من الدراسات بان مزولة التدريب الرياضي بشكل عام له تأثير مباشر على سمك الطبقة الشحمية في الجسم وخصوصاً عند المرأة واكدت (نبراس معروف) بان التدريبات الاوكسجينية لها الاثر المباشر في خفض نسبة الشحوم في جسم المرأة حيث ان هذه التدريبات لا تنجز الا بالاعتماد على النظام الاوكسجيني في الطاقة (Aerobic energy) ومن المعروف بان هذا النظام يعتمد في الطاقة على حرق الدهون المخزونة في الجسم اضافة الى التحلل الاوكسجيني للكلايوجين (Aerobic Glycolysis)<sup>(2)</sup>.

ولقد ربط (وليمور - 1994) بين التدريب الرياضي ونسبة الشحوم في الجسم واطاف ان ممارسة الانشطة الرياضية خصوصاً تمارين المطاولة تؤدي الى انخفاض نسبة الشحوم بالجسم<sup>(3)</sup>. وبذلك تكون الباحثة قد توصلت الى نتائج مهمة وايجابية في بحثها للوصول الى معرفة تأثير الدروس العملية على قياس عدد من محيطات الجسم وبعض مؤشرات التركيب الجسماني حيث كان لهذه الدروس تأثيراً ايجابياً بالنسبة لافراد العينة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

<sup>1</sup> Fox. EL. Etal, "The physiological basis to exercise & sport", U.S.A., 1993, p:543.

<sup>2</sup> نبراس معروف محمد، " اثر استخدام بعض مؤشرات تعيد الطاقة والاستهلاك الاوكسجيني في تقييم المستويات العليا، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003، ص:34.

<sup>3</sup> Willmore G.H. & Costill D.L, "physiology of sport & exercise", U.S.A., 1994, p:388.

- اظهرت نتائج البحث بان للدروس العملية تاثيرا ايجابياً ومعنوياً على عدد من محيطات الجسم قيد البحث وهي محيطات (العضد، الصدر، البطن، الورك، الفخذ).
- اشارت النتائج بان الدروس العملية ادت الى انخفاض سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد لدى عينة البحث في مناطق (خلف العضد، اسفل لوح الكتف، البطن، المنطقة الحرقفية، الفخذ).
- انخفضت النسبة المئوية للشحوم لدى عينة البحث بشكل دال نتيجة لممارسة الدروس العملية.

## 2-2 التوصيات

- استناداً لنتائج البحث التي توصلت اليها الباحثة توصي ما يلي:-
- التأكيد في الدروس العملية على التدريبات الاوكسجينية (المطاولة) لما لها من تاثير ايجابي في مؤشرات المحيطات وسمك الطبقة الشحمية تحت الجلد والنسبة المئوية للشحوم.
- اجراء بحوث بنفس الاتجاه على طالبات الكلية في المراحل المتبقية (الثانية، والثالثة والرابعة).
- اعطاء محاضرات في مواضيع التركيب الجسماني والقياسات الجسمية وبيان اثرها على الصحة العامة والقدرة على الانجاز لكافة طالبات الكلية.
- اجراء مقارنة في مؤشرات التركيب الجسماني والقياسات الانثروبومترية بين طالبات كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت وكليات التربية الرياضية الاخرى في الجامعات العراقية.

## المصادر العربية والأجنبية

- احمد ابراهيم سلامة، "الاختبار والقياس في التربية"، القاهرة، دار النشر، 2001.
- احمد حسن، ماهر انور واخرون، "التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- احمد محمد خاطر ، علي البيئك ؛ القياس في المجال الرياضي , ط3 : (القاهرة , دار المعارف , 1984)
- انوار عبد الحسين، "مقارنة بعض القياسات الانثروبومترية ومؤشرات التركيب الجسماني للمرأة بعمر 30-39 سنة في مراكز تربية الكرخ الثانية، الحمرا، دمشق، وجامعة ادنبرة وايجاد البروفائل للمرأة العراقية"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010.
- سهاد ابراهيم حمدان، "دراسة مقارنة لمركبات التركيب الجسماني وبعض مؤشرات الفسلجة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات والمختلط"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008.
- عباس احمد صالح، "طرائق التدريس في التربية الرياضية"، دار الكتب للنشر، جامعة الموصل، 2000.
- عبد الرحمن عيوسي، "القياس والتجربة بعلم النفس والتربية"، بيروت، دار النهضة، 1974.
- عبد اللطيف فؤاد ابراهيم، "المناهج وتطبيقاتها وتقويم اثرها"، مكتبة مصر، القاهرة، 1972.
- عناد جرجيس الصوفي، "دراسة مقارنة لاثر استخدام تدريبات البلومتر كس وتدريبات الاثقال على الانجاز والوثب الطويل وبعض الصفات الانثروبومترية"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999.
- فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري , ط3 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1979) .
- كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي , (ب,ت) ص 309 .
- محمد صبحي حسانين، "القياس في التربية الرياضية"، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

- محمود سليمان عزت، "اثر برنامج بدني وغذائي في المكونين الشحمي والعضلي وبعض متغيرات جهازَي الدوران والتنفس"، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2001.
- نبراس معروف محمد، "اثر استخدام بعض مؤشرات تعيد الطاقة والاستهلاك الاوكسيجيني في تقييم المستويات العليا"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- هزاع محمد الهزاع، "القياسات الجسمية للانسان"، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2005.
- وديع ياسين، حسن محمد، "التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، 1999.
- وديع ياسين، ياسين طه، "الاعداد البدني للنساء"، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986.
- Fox. E.L., "the physiological basis to exercise & sport", U.S.A, 1993.
- McArdle W. D etal, "Exercise physiology", U.S.A., 2001.
- Robert A. Roberges, Scott. Roberts "Exercise physiology", U.S.A., Musaby companies Ins., 1996.
- Scott K. Powers & Edward T. Howley "Exercise physiology", theory & application to fitness of performance", McGraw – Hill pub. U.S.A., 2004.
- Scott Power, Edward T. Howley "Science and medicine sport", Blockwell science pub. West Germany, 1995.
- W.W.W. Skinfold Caliper and Body Fat Contentrom "the importance of body composition and percent of body fat", 2005.
- Williams D: Frank I. Victor KL. "Essential of exercise physiology", 2ed, Lippinocot Williams, 2000.
- Wilmore G.H. & Costill. D.L. "physiology of sport & exercise", U.S.A., 1994.

## تأثير استخدام بعض زوايا الشد العضلي كأحد المتغيرات البايوكينماتيكية في انجاز رفعة النتر

م. د. علاء الدين فيصل خطاب / جامعة الموصل / كلية التربية للبنات

### ملخص البحث

#### يهدف البحث الى

- المقارنة في استخدام عدة زوايا لمفصل الركبة (150، 130، 164 درجة) للمجموعة التجريبية واستخدام زاوية عمل واحدة (90) درجة للمجموعة الضابطة في تمرين ثني القرفصاء بين الاختبارات القبليّة والبعدية واثره على الانجاز في رفعة النتر . - المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة (90 درجة) والتجريبية التي تستخدم عدة زوايا لمفصل الركبة (150، 130، 164 درجة) وافترض الباحث.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية التي تستخدم تدريب القوة العضلية في عدة زوايا عمل لمفصل الركبة والضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة وذلك على مستوى الانجاز في رفعة النتر . - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة والتجريبية التي تستخدم عدة زوايا لمفصل الركبة . - استخدم الباحث المنهج التجريبي (نظام المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة البحث - تكونت عينة البحث من (6) لاعبين برفع الأثقال من محافظة نينوى - استخدم الباحث الاستبيان والاختبار

والقياس وسائل لجمع البيانات

**واستنتج الباحث مايلي :** ان تدريب بإستخدام ثلاث زوايا للعمل على مفصل الركبة افضل من استخدام زاوية واحدة فقط مع تساوي حجم الحمل وشدته لكلا البرنامجين التدريبيين في تطوير رفعة النتر وذلك من خلال الفروق العشوائية التي ظهرت.

## Abstract

### **Influence using some muscles angles as one of biomechanical variables in the develop lifting jerk**

#### **The Research aims to :**

- The comparison in using many corners to knee joint (130, 150, 164) degree for experimental group and using one corner action (90) degree for the control group in fold squat exercise among pre-test and post-test and its effect on the achievement in lifting jerk .
- The comparison between post-tests for two groups : experimental group which are use one corner action (90) degree and experimental which uses many corners to knee joint (130, 150, 164) degree

#### **The Researcher Supposed :**

- Determining the differences pre-test and post-test for two groups: experimental group which use the muscular power training in many corners with knee joint and the experimental which is using one corner the achievement level in lifting jerk .
- Determining the differences on the post-tests for two groups : control group which use one corner and experimental which is using many corners to knee joint .

Since it is convinced to the nature of research ,the experimental method was used .The sample included (6)weight lifting players in Nainawa.

#### **The Researcher Conclude:**

- The training with using three corners for doing on knee joint is better than using only one corner with equivalence capacity of the training and its strength to both training programmers in lifting jerk development and that is through randomness differences which appeared

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة واهمية البحث

ان من اهداف البايوميكانيك هو فهم اسس التدريب الرياضي من حيث الاعداد البدني وبالتالي يزيد من ثقة المدرب بنفسه لانه يتبع الاسلوب العلمي وتقويم الحركات الرياضية من حيث تاثيرها على التكوين البدني فتبين النافع منها ويمارسه ويستبعد الضار فضلا عن انه يساعد المدرب على فهم التكنيك الصحيح للحركات الرياضية التي يقوم بتدريبها (جابر ، 2008، 20)

ان صفة القوة العضلية تعتبر من اهم الصفات البدنية التي يجب توفرها في الرياضي بشكل عام وفي لاعب رفع الاثقال بشكل خاص ، وتعد قوة عضلات الرجلين هي الالهة للحفاظ على استقرار جسم الرباع في اثناء نثر الثقل الى الاعلى فضلا عن ان وضع الامتداد الكامل نحصل عليه من حركة امتداد عضلات الاطراف السفلى والتي هي اقوى المجموعات العضلية في الجسم ، وعضلات الظهر غير قوية مقارنة بقوة عضلات الرجلين التي لاتستطيع انجاز قوة كبيرة دون مساعدة حركة الرجلين وخاصة عند انثناء مفصلي الوركين والركبتين ، ويعتبر تمرين ثني الركبتين الى وضع القرفصاء الكامل ونصف القرفصاء (زاوية الركبتين 90 د) باستخدام الاثقال من اكثر التمرينات شيوعا لدى لاعبي رفع الاثقال ويكون التركيز عليها بشكل اكثر من الزوايا المختلفة لمفصل الركبة لهذا التمرين. وعند تحليل العمل العضلي عندما يمتد مفصل الركبة للتغلب على المقاومة الخارجية (الثقل) تتقارب نقط اندغام العضلات من منشأها ، وكلما يتقارب المنشأ من نقط الاندغام استطاعت العضلات ان تبذل قوة اكثر في التغلب على المقاومة الخارجية ومن ثم تزداد قيمة العجلة الموجبة وبالتالي تزداد سرعة مد المفصل ، أي ان عزم القوة هو حاصل ضرب مقدارها في المساحة العمودية بين نقطة تاثيرها ومحور الدوران ( Thaxton , 1998, 83 ) ان اكبر قدر من القوة يحدث وبخاصة عندما تجتمع كلا من قوة الانقباض وزاوية الشد في وضع معين ، ونظرا لان قوة الشد تتوقف على نوع العضلات وزوايا الشد ، فانه من الواضح ان القوة تنتوع تبعا للاوضاع المتخذة المختلفة ، فعندما يتطلب اكبر قدر من القوة فانه من الهام والضروري ان يتخذ كل جزء من اجزاء الجسم وضعه الملائم والذي يمكنه من اخراج اكبر قوة (حلمي وبريقع ، 1997، 19-20) ان الوضع الناشي نتيجة الحركة المزوجة للركبتين يؤدي الى استخدام قوة قصوى خاصة في العضلات المادة التي هي الاقوى . (ايان وباروكا، 2003، 230) مما سبق يتضح موضوع تناسب القوة مع المقاومة خلال المدى الكامل للحركة يتطلب استخدام اكثر من زاوية لعمل المفصل يتم من خلالها

تنمية القوة العضلية ، لذلك ان لقوة عضلات الرجلين اهمية كبيرة اثناء عملية نتر الثقل الى الاعلى في رفعة النتر ، وهنا تكمن اهمية البحث في دراسة وتطبيق اساليب مختلفة في تدريب وتنمية القوة للاطراف السفلى من خلال الركبتين باستخدام زوايا مختلفة من الثني في مفصل الركبة "حتى تبني التمرينات لتطوير القوة القصوى للرباع عند الوضع الزاوي الدقيق الذي فيه يطور الجهد الاقصى خلال الحركة الرياضية الرئيسية " (علي وعلي،2004، 90)(راغب ، 54، 1995، 55) ومن ثم يتحسن الانجاز في رفعة النتر **1-2مشكلة البحث:** تعد رفع الانتقال رياضة القوة والفن في الجسم البشري بذلك التحدي لكتل صماء من الانتقال يتم التغلب عليها باستغلال اقصى قوة للجسم من خلال حركة وحيدة (الخطف او النتر) الامر الذي يتطلب كفاءة ميكانيكية عالية ، لذا تعتبر تنمية صفة القوة اساس لدى لاعب رفع الانتقال بدءا بعضلات الرجلين ومنتها بالذراعين ودفع الثقل الى الاعلى وعليه ان تطوير عضلات الرجلين لدى الرباعين غالبا يستخدمون القرفصاء الكامل أو نصف القرفصاء (زاوية 90) درجة ويهملون بقية الاوضاع وخاصة ثني القرفصاء بالزوايا المختلفة لمفصل الركبة وهنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على تساؤل يقف امامه المدربون في تحديد ماهو الافضل من هذه الاوضاع في استخدام زوايا مختلفة من الثني لتحقيق وتطوير رفعة النتر .  
**1-3 اهداف البحث:**

على تاثير القوة العضلية للاطراف السفلى من خلال تعدد زوايا عمل مفصل الركبة في تمرين القرفصاء الخلفي- المقارنة في استخدام عدة زوايا لمفصل الركبة (150، 130، 164 درجة) للمجموعة التجريبية واستخدام زاوية عمل واحدة (90) درجة للمجموعة الضابطة في تمرين ثني القرفصاء بين الاختبارات القبلية والبعدي واثره على الانجاز في رفعة النتر- المقارنة بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة (90 درجة) والتجريبية التي تستخدم عدة زوايا لمفصل الركبة (150، 130، 164 درجة)

#### 1-4 فرضا البحث .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية التي تستخدم تدريب القوة العضلية في عدة زوايا عمل (150، 130، 164) درجة لمفصل الركبة والضابطة التي تستخدم زاوية عمل (90) درجة وذلك على مستوى الانجاز في رفعة النتر - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة (90 د) والتجريبية التي تستخدم عدة زوايا لمفصل الركبة (150، 130، 164 د)

## 1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: عدد من اللاعبين الناشئين والشباب برفع الأثقال في محافظة نينوى
- المجال الزمني : الفترة من 2010 /5/1 ولغاية 2010/7/25
- 2 المجال المكاني : قاعة رفع الأثقال /جامعة الموصل .

## الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

## 1-2 الدراسات النظرية

## 1-1-2 ميكانيكية القوة Mechanics of Strength

في الواقع ان القوة عنصر ميكانيكي وذلك لان وظائف الجسم تعمل بنظام الروافع . فالقوة التي تطبق على زاوية قائمة (نظام الروافع) تعطي اكبر كفاءة ميكانيكية . وكلما زاد الانحراف عن الزاوية القائمة كلما قلت كفاءة القوة ، فعند مد الذراع من وضع الثني فان معظم القوة الابتدائية تفقد عن طريق جذب عظمي الزند والكعبرة تجاه العضد، أما اكبر قدر من القوة يحدث وبخاصة عندما تجتمع كلا من قوة الانقباض وزاوية الشد في وضع معين. ونظرا لان قوة الشد تتوقف على نوع العضلات وزوايا الشد ، فانه من الواضح ان القوة تتنوع تبعا للأوضاع المتخذة المختلفة ، فعندما يتطلب اكبر قدر من القوة ، فانه من الهام والضروري ان يتخذ كل جزء من اجزاء الجسم وضعه الملائم الذي يمكنه من اخراج اكبر قوة .فقد توصل كل من (لينفورد ورايك) الى ان " تحتفظ الرجل بنفس مقدار قوتها تقريبا عند ثني الركبة بزواوية تتراوح بين 130 - 164 درجة ، يقل معها مقدار القوة " . وهناك جانب اخر متعلق بميكانيكية القوة ألا وهو اتجاه الشد في الالياف العضلية ، فقد اظهرت البحوث العلمية ان هناك علاقة وثيقة بين التنظيم البنائي (نظام التكوين ) للالياف وبين القوة ومسافة الانقباض (حلمي وبريقع، 1997، 19-20)

## 1-2-2 رفعة النتر : Clean and Jerk

الرفعة الثانية من المجموعة التقليدية ، هي رفعة النتر ، وتؤدي هذه الرفعة بعد الانتهاء من محاولات رفعة الخطف. وتقسّم الى قسمين يكمل احدهما الآخر وهما:-

## 1-2-1-2 الرفع الى الصدر The clean:

ان رفع الثقل الى الصدر يتم بطريقة ثني الرجلين بوضع القرفصاء(الدليمي ، 1998 ، 13) يتكون قسم الرفع إلى الصدر من المراحل الآتية :

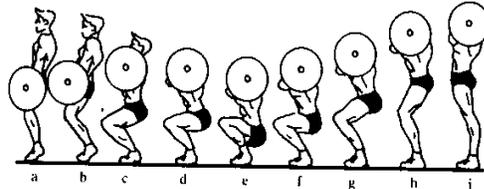
- وضع البدء : تكون القبضة ضيقة ، ويكون الحوض (الورك) أقل ارتفاعاً من الخطف والجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام بزواوية 45° عن الطبلية والرأس على استقامة الجذع ، والنظر متجهاً إلى الأمام

والأسفل بمسافة 6-7 سنتمترات عن قضيب الثقل ، وتتباعد القدمان بقدر عرض الكتفين ويكون مقدم القدمين بوضع متوازٍ أو متباعدتين قليلاً .

- **السحب** : ويؤدى بمرحلتين الأولى تكون بطيئة الشكل وتستمر حتى يصل الثقل الثلث السفلي من الفخذين عندها يقترب الثقل من جسم الرباع. والمرحلة الثانية للسحب تبدأ بثني الركبتين ثانية (حركة الركبتين وتسمى بالانثناء المزدوج للركبتين) ويدخلان تحت قضيب الثقل ، وهنا تكبر الزاوية المحصورة بين الفخذين والجذع . عندها ينجز الانفجار بحركة موحدة من قبل الرجلين والجذع ولا بد من الإشارة إلى أن الانفجار يعمل على وصول الجذع والجسم إلى الوضع العمودي الكامل .

**السقوط بطريقة القرفصاء** : تتسم هذه الحركة بالسهولة لذا يلجأ معظم الرباعيين إلى تطبيقها بعد أن يصل الثقل إلى أعلى نقطة في السحب تجرى عملية القرفصاء الكامل (العميق) يصحبها لف المرفقين تحت الثقل ووضعه على الصدر . (ايان وباروكا، 2003، 81)

يكون وضع الجذع منتصباً ، والمرفقان المرتفعان إلى مستوى الكتفين يجب أن لا يلمسا الركبتين، بعد ذلك يتم النهوض من وضع القرفصاء ليتم التهيؤ للقسم الثاني من الرفع .

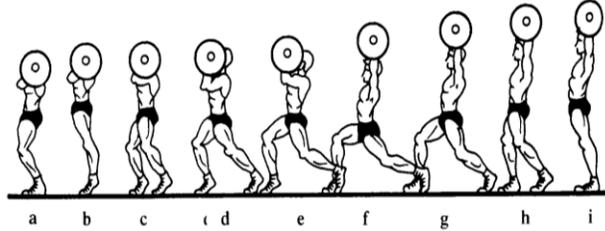


الشكل (1) يوضح رفع الثقل الى الصدر بطريقة القرفصاء

2-2-1-2 **النتر: Jerk** : وفيه يقوم الرباع بنثر الثقل من الصدر الى فوق الرأس بامتداد الذراعين الى الاعلى (الدائمي ، 1998 ، 13). وفتح الرجلين للامام والخلف ، كما في الشكل(3) او بطريقة نصف الثني للرجلين.

2-1-3 **الوصف القانوني للنتر:**

تتم حركة النتر للاعلى بثني الركبتين ثم فردهما وفرد الذراعين الى كامل امتدادهما ليكون البار عمودياً فوق الرأس. ثم ترجع القدمان على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجلين والثبات بانتظار اشارة الحكم بانزال الثقل على اللوحة الخشبية. (الاتحاد الدولي, 2000, 15) , (آيان وباروكا , 2003 , 79-84) انظر الشكل.



الشكل (2) يوضح نتر الثقل الى الاعلى

#### 2-1-4 مراحل قسم النتر:-

**2-1-4-1 الوضع الابتدائي:** الوقوف بشكل منصب, المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين او اضيق منهما بقليل, المشطان مؤشران الى الامام, المرفقان يكونان مؤشرين الى الامام, الاسفل, الثقل موضوع اعلى العضلتين الدالتين وعظمي الترقوة, الراس بوضع طبيعي ومندفعاً قليلا الى الاسفل ويكون الظهر قليل التقوس, ان الخط النازل من الثقل يقع تحت وسط القدمين والثقل موزع على كليهما (التكريتي, 1985, 272) (نصيف, عبيدي, 1988, 95)

**2-1-4-2 مرحلة الهبوط التهيؤ :** ينثني الرباع الرجلين من مفاصل الوركين والركبتين والكاحلين وهذه الثنية يجب ان لاتكون عميقة الى الاسفل بحيث يكون الهبوط غير مبالغ فيه (العنبي واخران, 1990, 107), يجب ان يحتفظ الرباع بالوضع المنتصب للصدر والجذع يجب ان يتم الثني لكلتا القدمين بكامل استنادهما على الارض. (الشكل 3 المرحلة a)

**2-1-4-3 مرحلة الدفع:** تكون فيها حركة النتر فجائياً ياتي من مد مفاصل وعضلان الرجلين في وقت واحد من اجل ان ينقل العمل الى حركة الدفع للنتر الى الأعلى, يجب ان يشد كل من الظهر والصدر وبالتالي الذراعين, يكون الثقل قد بدأ مغادرة الصدر الى الاعلى ويكون الرباع مستنداً على مشطين القدمين (الشكل 3 المراحل b c d e)

**2-1-4-4 مرحلة السقوط:** من وضع الامتداد الكامل للثقل يكون قد غادر الكتفين متجهاً الى الاعلى بفصل قوة دفع الرجلين والجذع وتعزيز هذه القوة بدفع الثقل باليدين, تنطلق الرجلان بأقصى سرعة الى الامام والى الخلف, ان القدم الامامية تلمس الطبله اولاً بالعقب ثم بكامل اسفل القدم (التكريتي, 1985, 273-276). (الشكل 3 المرحلة f)

## 2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1دراسة(الدليمي،عبدالمنعم حسين صبر 2009)(اثر التدريب بالشدتين القصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوة القصوى وانجاز النتر الجيرك للرباعين الشباب)

هدفت الدراسة الى معرفة اثر التدريب بالشدتين القصوى وفوق القصوى على وفق متغيرات المسار الحركي للثقل في قسم النتر في تطوير القوة القصوى وتطوير المتغيرات الكينماتيكية وانجاز النتر للرباعين العراقيين الشباب، التعرف على قيم المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ، واشتملت عينة البحث من لاعبي المنتخب العراقي للشباب برفع الاثقال وعددهم (16) رباع قسموا بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية واستنتج الباحثان الى الاتي- اسهمت التدريبات بالشدتين القصوى وفوق القصوى في تطوير القوة العضلية للمجاميع العضلية العاملة في القسم الثاني من رفعة النتر والانجاز لدى افراد عينة البحث فضلا عن تطوير وتحسين المسار الحركي للثقل للمجموعة التجريبية ، وظهرت النتائج فاعلية استخدام الشدتين القصوى وفوق القصوى في مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة السباقات في تحسين الاداء الحركي ، تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البعدية نتيجة تطور القوة القصوى لديهم ، اهمية استخدام وسائل مساعدة مختلفة على وفق الاسس الميكانيكية في تقليل عزوم المقاومة في رفع الاثقال ، ، اظهرت القياسات والقيم التي سجلت من قبل المجموعة التجريبية في المتغيرات الكينماتيكية خلال الاختبارات البعدية انها تقع ضمن المديات المسجلة من قبل الرباعين العراقيين في البحوث والدراسات السابقة .

## 3- إجراءات البحث:

## 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي(نظام المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة البحث

**2-3 عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من (6) لاعبين من فئة الناشئين والشباب برفع الأثقال من محافظة نينوى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين: \* المجموعة التجريبية ثلاثة لاعبين. \* المجموعة الضابطة ثلاثة لاعبين. والجدول رقم (1) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لقياس تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

**الجدول رقم (1)**

قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية
		ع	س	ع	س	المتغيرات
1,89	0,19	5,03	161,67	1,53	168,67	الطول (سم)
1,07	0,38	4,16	66,67	0,57	64,33	الكتلة (كغم)
0,10	0,93	9,46	105,83	5	105	الإنجاز في رفعة النتر (كغم)
0,60	0,60	18,03	150	12,58	158,33	ثني الركبتين بزواوية 90 د
0,15	0,89	15,27	173,33	10,41	171,67	ثني الركبتين بزواوية 130 د
1,11	0,38	15,4	178,33	10,41	171,67	ثني الركبتين بزواوية 150 د
0,9	0,38	5	195	5,21	190,83	ثني الركبتين بزواوية 164 د

**3-3 التكافؤ بين المجموعتين:** من الجدول اعلاه بين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المذكورة قيد البحث. اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,132) عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  ودرجة حرية (4) فضلا عن ان قيمة مستوى الدلالة هي اكبر من (0,05) (باهي واخرون، 2006، 234) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

**3-4 وسائل جمع البيانات:** استخدم الباحث الاستبيان والاختبار والقياس ووسائل لجمع البيانات.**3-4-1 القياسات والاختبارات:** تم اجراء القياسات والاختبارات الآتية:

- طول الجسم(سم): استخدم جهاز الرستاميتير لقياس اطوال اللاعبين وقيس لاقرب 1سم
- كتلة الجسم(كغم): تم قياس كتلة اللاعبين بميزان يقيس الى اقرب 50 غم

- قياس الشدة : تم قياس الشدة القصوى للاعبين من خلال اقصى وزن يستطيع اللاعب ان يرفعه مرة واحدة في تمرين ثني الركبتين في الزوايا (90 ، 130 ، 164 ، 150 )
  - رفعة النتر : تم اختبار رفعة النتر بقسميها (الرفع الى الصدر ثم النتر) بمنح ثلاث محاولات للاعب واحتساب افضل محاولة ناجحة حسب القانون الدولي لرفع الاثقال (حنا ، 2008 ، 98)
- 3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة للبحث:** استخدم الباحث الادوات التالية:

جهاز رستاميتير لقياس اطوال اللاعبين ، جهاز الجنيوميتر لقياس زوايا مفصل الركبة ، ميزان (لقياس كتلة اللاعب) ، جهاز رفع الاثقال ، حمالات الاثقال (حمالات دبني ) عدد(2) ، مساطب مختلفة الارتفاعات ، ساعة توقيت، شريط قياس

**3-6 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية قبل اجراء التجربة الاساسية للفترة من 5/1 الى غاية 2010/5/9 كان الهدف منها:-

- تحديد الارتفاعات المساطب التي يستخدمها افراد عينة البحث عند اداء التمرين ثني الركبتين في ضوء الزوايا المختلفة وكل على حدا حتى يمكن العمل بسهولة. اثناء تنفيذ التجربة بحيث يتعرف كل لاعب على ارتفاع المسطبة الخاصة به عند استخدام اي من الزوايا المختلفة وتحدد الزوايا باستخدام جهاز الجنيوميتر - التأكد من صلاحية المكان والاجهزة المتوفرة وتحديد لها لكافة افراد عينة البحث (بارات حديدية, اقراص حديدية, حمالات اثقال, مساطب مختلفة الارتفاعات).

**3-7 التجربة الأساسية: بدأ العمل في التجربة الأساسية بتاريخ 5/9 ولغاية 2010/5/24**

خلال الفترة عشرة اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال كل اسبوع ايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) مع مراعاة ما يلي:- ان يراعي التدرج في مقدار الشدة خلال الوحدة التدريبية الواحدة. - يتم توزيع الحمل التدريبي (التكرارات، المجموعات، الشدة) بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة خلال الوحدات التدريبية الواحدة. - يراعى ان يتراوح عدد المجموعات 3-5 - يتراوح مقدار الشدة المستخدمة في تمرين ثني الركبتين من 50-95% من اقصى قوة لكل لاعب بهذا التمرين. - فترات الراحة البينية من 1-2 دقيقة وحسب قدرة اللاعب في رفع وزن اكبر.

وتم تطبيق تمرين ثني الركبتين بالطريقة الاتية

- يأخذ اللاعب وضع الوقوف فتحا والقدمين باتساع الحوض بحيث تكون القدمين والكتفين على استقامة واحدة - يوضع مقعد خلف اللاعب بارتفاع يتناسب مع حدوث الزاوية لمفصل الركبة التي يتم التدريب عليها زاوية (90 أو 130 أو 150 أو 164) - يأخذ اللاعب الانتقال من على حمالات الانتقال من الوقوف خلف الرقبة على الاكتاف - يبدأ اللاعب بخفض الجسم بثني الركبتين ببطء حتى يصل وضع الثني وحتى يلامس الورك المقعد الخلفي للاعب ومراعاة عدم ثني الجذع للامام ويكون النظر واتجاه الراس للأمام الاعلى - تمتد الركبتين لرفع الجسم والعودة الى وضع الوقوف ثم يتم زيادة كتلة الثقل بشكل تدريجي

**الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2010/5/9 على افراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى اللاعبين في رفعة النتر بقسميها (الرفع الى الصدر والنتر وفي تمارين ثني الركبتين بالزوايا المختلفة وتمارين القوة

**3-8 البرنامج التدريبي:** تم تصميم برنامج تدريبي مكون (30) وحدة تدريبية يومية أي خمسة دورات متوسطة بواقع اسبوعين لكل دورة وبشدد مختلفة (متوسطة، شبه قصوى ، قصوى ) لمدة شهرين ونصف مع مراعاة التمرج والتدرج في البرنامج التدريبي اذ بدأ التدريب بالدورة الاولى والثانية بشدة متوسطة ثم تم زيادة الحمل بالدورات الاخرى بشدد قصوى وشبه قصوى ثم بعد ذلك الهبوط بدرجة الحمل بالدورة الاخيرة . يتم التدريب ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع وتم عرض البرنامج على الخبراء والمختصين \* .

- خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي لتنمية القوى العضلية من خلال تمرين ثني الركبتين باستخدام البار والانتقال على الكتفين وذلك من خلال ثلاث زوايا ثني لمفصل الركبة:- تمرين ثني الركبتين حتى زاوية (130 درجة) ، تمرين ثني الركبتين حتى زاوية (150 درجة) ، تمرين ثني الركبتين حتى زاوية (164 درجة). ففي الزوايا يقوم اللاعب بوضع الثقل على الكتفين ويثني اللاعب الركبتين حتى زاوية (130 درجة) ليلامس المسطبة الموجودة خلف اللاعب ثم تمد الركبتين والعودة الى وضع الوقوف وهكذا في التمرين الثاني باستخدام زاوية (135 درجة) وأيضاً في التمرين الثالث في زاوية (150 درجة).

- خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج تدريبي لتنمية القوى العضلية للرجلين من خلال تمرين ثني الركبتين بزاوية (90) درجة (نصف دبرني) (أي العمل بزاوية واحدة) مع مراعاة عدد التكرارات والمجموعات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع التوحيد الإحماء والتدريبات المهارية والبدنية. انظر الشكل (4)

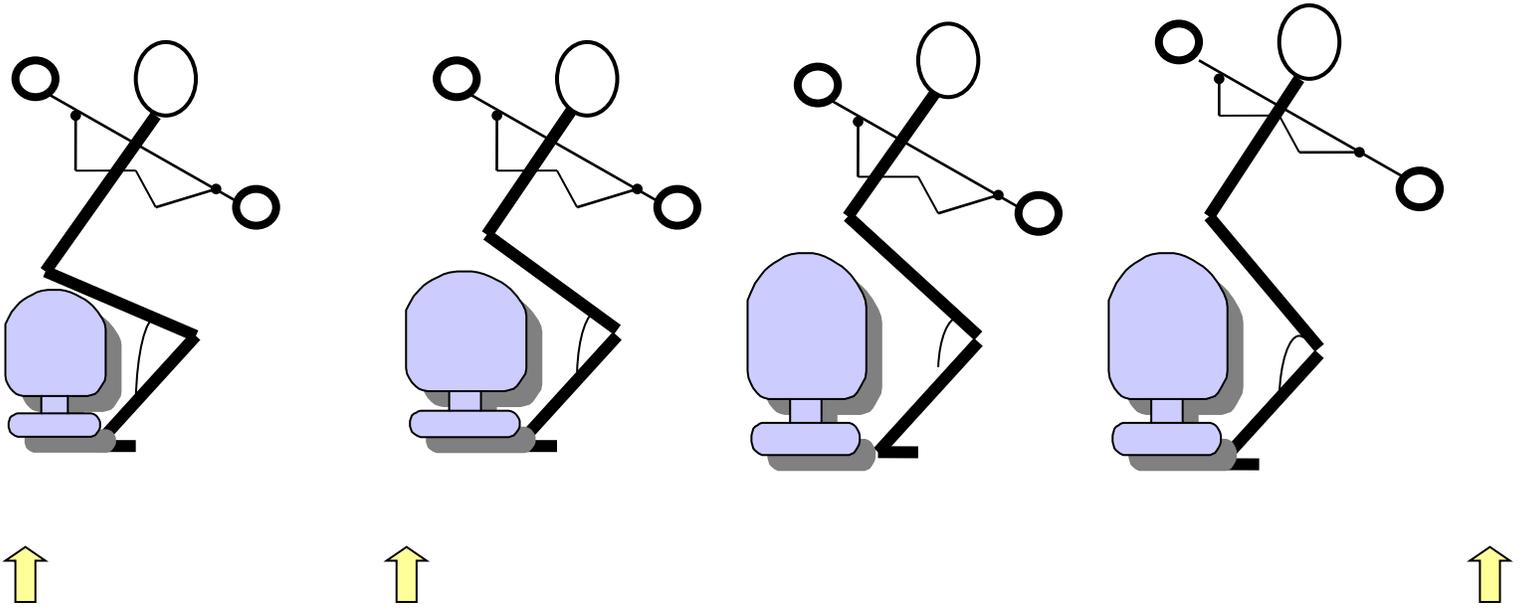
الاختبار البعدي: تم إجراءه على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ 2010/7/25 وذلك لتحديد المستوى الذي وصل اليه افراد عينة البحث وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي.

**3-9 التصميم التجريبي**: استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ( التصميم ذو الضبط المحكم).تصميم تجريبي ذو المجموعة الضابطة والذي يتكون من:- (محجوب ، 2002)

مجموعة تجريبية	اختبار قبلي	متغير مستقل	اختبار بعدي	الفرق
مجموعة ضابطة	اختبار قبلي	X	اختبار بعدي	الفرق

\* أسماء الخبراء والمختصين:

- أ.د. وديع ياسين محمد خليل - علم الحركة/انقال- كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.د. سعد نافع علي الدليمي - بايوميكانيك /انقال- كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل
- أ.م.د. ليث إسماعيل العبيدي - بايوميكانيك / رفع انقال- كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل



الشكل (3) يوضح  
أ- الزوايا المختلفة لثني الركبتين (130، 150، 164) د للمجموعة التجريبية  
ب استخدام زاوية عملة واحد (90) د للمجموعة الضابطة

**3-10 المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:-

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة، قانون النسبة المئوية (التكريري 3، 1996-110) تم استخراجها بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS (باهي واخرون، 2006، 230)

**4- عرض النتائج ومناقشتها:**

من خلال الجدول رقم (2) الذي يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

للفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

قيمة (ت)	النسبة المئوية للتطور	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة sign	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س	
*8,66	1,9	2	0,01	4,33	117	5	105	الانجاز في رفعة النتر
* 5,20	9,47	15	0.04	10,41	173,33	12,58	158,33	ثني الركبتين بزاوية 90 درجة
* 4,00	7,76	13,33	0,057	5	185	10,41	171,67	ثني الركبتين بزاوية 130 د
* 5,56	6,21	10,66	0,03	5,21	188,33	10,41	171,67	ثني الركبتين بزاوية 150 د
* 4,13	10,05	19,17	0,054	13,23	210	5,21	190,83	ثني الركبتين بزاوية 164 د

\* معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 \geq$  امام درجة حرية (2) قيمة (ت) الجدولية (=) وقيمة

مستوى الدلالة  $\geq$  اصغر او يساوي من 0,05

من الجدول (2) الذي يوضح الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية. في الانجاز برفعة النتر وثنى الركبتين بزاوية 130 و 150 درجة ، ويعزو الباحث إلا انه نتيجة التركيز في تمرين الركبتين بالزاويا المتعددة (130، 150، 164) من قبل المجموعة التجريبية أدى الى تطوير ثني الركبتين بهذه الزاويا وادى ذلك الى تطوير الانجاز في رفعة النتر واثرا ايجابيا على تطوير القوة ايضا في الزاوية (90) حيث تعتبر هذه الزاويا هي قريبة من زوايا مرحلة التهيؤ في رفعة النتر (الدليمي، 1998، 57) وهذه الزوايا تكون قريبة من حركة المد اكثر من الزاوية (90) اذ ان " في اثناء حركة ثني الركبتين والانتقال الانسيابي من الثني الى المد سوف تجعل قوة العضلات الى الحد الاقصى ولها تأثيرا عند نهاية حركة المد " (علي ، 1998، 190) وتكون الزوايا في هذا الوضع بأعلى قيمة ميكانيكية

## جدول رقم (3) يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد

## الدراسة للمجموعة الضابطة

البيانات الاحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة sign	الفرق بين المتوسطات	النسبة المئوية للتطور	قيمة (ت)
	س	ع ±	س	ع ±				
1- الانجاز في رفعة النتر	105,83	9,46	111,67	10,41	0,02	5,84	5,52	* 7,00
2- ثني الركبتين بزواوية 90 درجة	150	18,03	179,17	17,74	0,04	29,17	19,45	* 4,75
3- ثني الركبتين بزواوية 130 درجة	173,33	15,27	182,5	11,46	0,12	9,17	5,29	2,5
4- ثني الركبتين بزواوية 150 درجة	178,33	15,4	193,33	7,64	0,03	15	8,41	* 5,20
5- ثني الركبتين بزواوية 164 درجة	195	5	200,83	5,21	0,02	5,83	2,99	* 7

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  امام درجة حرية (2) قيمة (ت) الجدولية (4,303) =

وقيمة مستوى الدلالة  $\geq$  اصغر او يساوي من 0,05

من الجدول رقم (3) الذي يوضح الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة النتر وثنى الركبتين بزواوية 90 و 150 و 164 درجة الانجاز ويعزو الباحث ذلك الى ان المجموعة الضابطة استخدمت البرنامج التقليدي الخاص بالمجموعة الضابطة والذي يركز على تمرين ثني الركبتين بزواوية 90 درجة وهذا يؤدي الى حدوث تطور في هذا التمرين فضلا على تطوير رفعة النتر واثرا ايجابيا على تطور القوة بزواوية (150 و 164) ، اذ ان في الزاوية (90) يزداد عمق حركة الثني للركبتين " وكلما زاد عمق حركة الثني في المفاصل كلما كانت مسافة العجلة اطول في حركة المد الى الاعلى ، ولكن من ناحية اخرى سوف يترتب على ذلك زيادة في حدة الزوايا بين مفاصل القدم والركبة والحوض مما يترتب عليه ابتعاد محاور الدوران لهذه المفاصل عند خط عمل قوة الجاذبية الارضية فيزداد عزم قوة الجاذبية على العضلات المادة التي تعمل على مقاومة هذا العزم والتغلب عليه" (علي، 1998 ، 192) لذلك لم يكن تاثير العمل بزواوية (90) هو بقدر المجموعة التجريبية على رفعة النتر وتطور القوة بجميع الزوايا بشكل اكبر

## الجدول (4) يبين الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

البيانات الاحصائية	الاختبار البعدي (المجموعة التجريبية)	الاختبار البعدي (المجموعة الضابطة)	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
--------------------	---	---------------------------------------	------------------	------------------------	-------------

المتغيرات	س	ع ±	س	ع ±	sign		
1- الانجاز في رفعة النتر	117	4,33	111,67	10,41	0,56	5,33	0,69
2- ثني الركبتين بزاوية 90 درجة	173,33	10,41	179,17	17,74	0,74	5,84-	0,38
3- ثني الركبتين بزاوية 130 درجة	185	5	182,5	11,46	0,81	2,5	0,29
4- ثني الركبتين بزاوية 150 درجة	188,33	5,21	193,33	7,64	0,18	5-	2
5- ثني الركبتين بزاوية 164 درجة	210	13,23	200,83	5,21	0,43	9,17	0,98

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  امام درجة حرية (2) قيمة (ت) الجدولية (4,303) =

وقيمة مستوى الدلالة  $\geq$  اصغر او يساوي من (0,05)

من الجدول رقم (4) الذي يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية فضلا عن ان قيمة مستوى الدلالة هي اكبر من (0,05) الا أن هناك بعض الفروق العشوائية من خلال الفرق بين الاوساط الحسابية في ثني الركبتين بزاوية (90) درجة ولمصلحة المجموعة الضابطة وفي تمرين ثني الركبتين بزاوية (164) درجة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث الى انه المجموعة الضابطة استخدمت بشكل مكثف تمرين ثني الركبتين نصفاً (زاوية 90 درجة) والمجموعة التجريبية استخدمت الزاوية (164 درجة) بشكل مكثف وهذا يؤدي الى وجود هذا التطور البسيط في هذه التمارين , وهناك ايضاً فروقاً عشوائية في الانجاز في رفعة النتر من خلال الاوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلا ان تلك الزوايا التي تدرت بها المجموعة التجريبية يتيح اللاعب استخدام اوزان عالية نظراً لإقتراب مناشئ العضلات العاملة من نقطة اندغامها مما يمكنها من التغلب على اوزان كبيرة وهذا بالتالي يؤدي الى تطوير مرحلة التهيؤ في رفعة النتر الذي تعتبر الجزء الاهم على تطوير هذه الرفعة وبالتالي تحسين الانجاز. وفي الزوايا المختلفة للمجموعة التجريبية " يكون تحقيق المظاهر الميكانيكية الصحيحة تعمل على خلق الظروف الجيدة للاحتفاظ بزخم الجسم الذي يسهم ايضا في الاحتفاظ باعلى مقدار من الطاقة الحركية وباقل عزم مقاومة للجاذبية (عزم الوزن ) اذ ترتبط هذه المؤشرات بتحقيق المديات الجيدة لزوايا مفاصل الورك والركبتين في هذا الوضع من الزوايا" (محمد، 2008 ، 122) وبما يحقق بنقل الزخم والقوة بشكل جيد الى الذراعين وانجاز افضل لنتر الثقل الى الاعلى ودفع للقوة بشكل اكبر

5- الاستنتاجات والتوصيات:5-1 الاستنتاجات:

- ان التدريب بإستخدام ثلاث زوايا للعمل على مفصل الركبة (130، 150، 164) د أدى الى تحسين القوى العضلية في نفس الزوايا وبالزاوية (90)د ايضا. - ان تدريب بإستخدام ثلاث زوايا للعمل على مفصل الركبة افضل من استخدام زاوية واحدة فقط مع تساوي حجم الحمل وشدته لكلا البرنامجين في تطوير رفعة النتر وذلك من خلال الفروق العشوائية التي ظهرت. - ان التدريب بإستخدام ثني الركبتين بزاوية (90)درجة أدى الى تحسن مستوى القوة العضلية في نفس الزاوية وفي زاوية (150 و 164)ورفعة النتر لكن ليس بمقدار التدريب بالزوايا المختلفة التي كان تأثيرها أفضل 2-5 التوصيات: يوصي الباحث بأن يتم تدريب القوى العضلية للمفاصل العاملة في تمارين ثني الركبتين في اكثر من زاوية كلما امكن ذلك

المصادر العربية والأجنبية :

المصادر العربية:

1- آيان , تاماس وباروكا لازار (2003): رفع الاثقال لياقة لجميع الرياضات , ترجمة وديع ياسين , مطبعة النشر الطبية , بودابيست.

- 2- الاتحاد الدولي لرفع الاثقال (2000): قانون الاتحاد الدولي , ترجمة وديع ياسين , مطبعة جامعة الموصل.
- 3- التكريتي , وديع ياسين (1985): نظرية والتطبيق في رفع الاثقال , الجزء الاول والثاني , مطبعة جامعة الموصل.
- 4- التكريتي, وديع ياسين والعبدي , حسن محمد (1996): التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل.
- 5- الدليمي , سعد نافع (1998): العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيك في رفعة النتر, اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة.
- 6- الدليمي , عبد المنعم حسين صبر (2009): اثر التدريب بالشدتين القصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوة القصوى وانجاز النتر الجيرك للرباعين الشباب, اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد.
- 7- العنبيكي , منصور جميل وآخران (1990): الأسس والنظرية والعملية في رفع الاثقال , مطبعة التعليم العالي , جامعة الموصل.
- 8- باهي , مصطفى حسين واخرون (2006) الاحصاء التطبيقي باستخدام الحزم الجاهزة **SPSS and STAT** , مطبعة الانجلو المصرية, القاهرة.
- 9- جابر, امال (2008) مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الطبعة الاولى , الاسكندرية.
- 10- حلمي , عصام و بريقع, محمد جابر (1997) التدريب الرياضي -اسس- مفاهيم - اتجاهات , منشأة المعارف للطباعة والنشر, الاسكندرية.
- 11- حنا,جميل(2008)القانون واللوائح الدولية لرفع الاثقال,الاتحاد العربي لرفع الاثقال ,القاهرة
- 12- حسين , غادة فيصل (2005): "منهج مقترح لتنمية توازن القوة العضلية وأثره في دقة أداء بعض المهارات الاساسية في الريشة الطائرة", رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية ,جامعة الموصل.
- 13- راغب , محمد عبد السلام (1995): بيوميكانيكا تقنيات تنمية اللياقة البدنية والقوة العضلية , بحث منشور في مجلة علوم الطب الرياضي , العدد الثاني. الاتحاد العربي للطب الرياضي , مصر .
- 14- طلحة ,حسام الدين , وآخرون (1997): الموسوعة العلمية في التدريب , الطبعة الأولى , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.

- 15- عبد الله ، صباح عدي (1982): المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، دار الطباعة والنشر ، الموصل.
- 16- علي ، عادل عبد البصير و علي ، ايهاب عادل عبد البصير(2004) تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية.
- 17- علي ، عادل عبد البصير (1998) الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، ط2 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 18- محمد ، فاتن اسماعيل (2008) مقارنة بعض القدرات البدنية والوظيفية والمؤشرات البيوميكانيكية لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 19- محجوب ، وجيه (2002): البحث العلمي ومناهجه ، دار ابن الاثير للطباعة النشر ، جامعة الموصل.
- 20- نصيف ، عبد علي ، وعدي ، صباح (1988): المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة التعليم العالي.  
المصادر الاجنبية:
- 21-Thaxton: (1998) A path was to fitness harder and Row. Publishing new York, USA ,

## الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات

قسم التربية الرياضية

الأستاذ الفاضل-----المحترم

تحية وتقدير :-

نظراً لما تتمتعون به من دراية وخبرة علمية وعملية في مجال الميكانيكا الحيوية وتدريبات رفع الأثقال، نرجو مساعدتنا في بيان رأيكم لمدى صلاحية البرنامج المقترح والمعد باستخدام زوايا مختلفة للركبتين في البحث الموسوم [استخدام بعض المتغيرات البايوميكانيكية في التدريب واثره على الانجاز في رفعة] .

راجين تفضلكم بالاطلاع على البرنامج وبيان أي مقترحات او تعديلات مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

علاء الدين فيصل خطاب

تدريبي المنفذ على عينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة للوحدات التدريبية من (7-12) وحدة تدريبية وعلى مدى ثلاثة ايام في (الاحد،الثلاثاء، الخميس) ولمدة اسبوعين (دورة متوسطة ثانية)

الحمل التدريبي				الفاليات والمهارات الحركية	تنفيذ الوحدة
المرحلة	عدد المجاميع	التكرارات بالعدد والزمن	الشدة	السير هرولة خفيفة هرولة جاذبية مع تقاطع القدمين هرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً هرولة متدرجة السرعة للمسافة 30م هرولة اعتيادية	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة
الراحة	1	3-5 دقيقة	40-50% من الحد الأقصى لمعدلات النبض (120-130)نبضة/دقيقة		
الراحة	1	5-10 دقيقة			
الراحة	1	2 دقيقة			
الراحة	1	2 دقيقة			
الراحة	1	2 دقيقة			
النبض 110 في	2	8	60%	ثني الركبتين لزاوية 150	المجموعة التجريبية
الراحة ايجابية	2	6	65%	ثني الركبتين لزاوية 164	
النبض 110 في	2	10	55%		المجموعة الضابطة
الراحة ايجابية	2	8	60%	ثني الركبتين بزاوية 90 درجة	
النبض 110 في	2	6	65%		
الراحة ايجابية	3	6	65%	قرفصاء خلف الرقبة	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة
الراحة ايجابية	3	3+3	55%	رفع للصدر بدون ثني +دفع للاعلى	
الراحة ايجابية	3	3	60%	خطف جالس	
الراحة ايجابية	3	8	60%	ضغط جالس باستخدام البار	
الراحة ايجابية	3	10	60%	ثني الذراعين باستخدام البار	
الراحة ايجابية	3	12	70% من أقصى تكرار	غطس على المتوازي بإسناد القدمين	
الراحة ايجابية	1	5 دقيقة	30-50% من الحد الأقصى لمعدلات النبض 120-130 نبضة/دقيقة	هرولة خفيفة + مشي + تمارين استرخاء	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

	1 1	2 دقيقة 2 دقيقة		السير	
راحة عودة ال 120 نبض	2 2 2	8 6 6	%65 %70 %75	ثني الركبتين لزاوية 130 ثني الركبتين لزاوية 150 ثني الركبتين لزاوية 164	المجموعة التجريبية
راحة عودة ال 120 نبض	2 2 2	8 6 6	%65 %70 %75	ثني الركبتين بزاوية 90 درجة	المجموعة الضابطة
2	3 3 3 4 3 4 3	2+2 3 3 8 10 12 8	%65 %75 %60 %60 %60	*رفع الى الصدر+نتر بفتح الرجلين *سحب خطف من الحملات *سحب الى الرقبة بفتحة متوسطة *ضغط من وضع الاستلقاء *فتح باستخدام الدامبلص من وضع الاستلقاء على الظهر *ثني الذراعين باستخدام البار *سحب عقلة	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة
	1	5 دقيقة	30-50% من الحد الأقصى لمعادلات النبض 130-120 نبضة/دقيقة	هرولة خفيفة + مشي + تمارين استرخاء	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

يبي المنفذ على عينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة للوحدات التدريبية من (13-18) وحدة تدريبية وعلى مدى ثلاثة ايام في  
(الاحد، الثلاثاء، الخميس) ولمدة اسبوعين (دورة متوسطة ثالثة)

الحمل التدريبي			الفاليات والمهارات الحركية	تنفيذ الوحدة	
المرات	عدد المراجع	التكرارات بالعدد والزمن	الشدة		
الراحة ال 120 نبض	1 1 1 1 1 1 1	3-5 دقيقة 5-10 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة	40-50% من الحد الأقصى لمعادلات النبض (120-130) نبضة/دقيقة	السير هرولة خفيفة هرولة جاذبية مع تقاطع القدمين هرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً هرولة متدرجة السرعة للمسافة 30م هرولة اعتيادية السير	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة
راحة عودة ال 120 نبض	2 1 3	8 6 4	%75 %80 %85	ثني الركبتين بزاوية 130 ثني الركبتين بزاوية 150 ثني الركبتين لزاوية 164	المجموعة التجريبية
راحة عودة ال 120 نبض	2 1 3	8 6 4	%75 %80 %85	ثني الركبتين بزاوية 90 درجة	المجموعة الضابطة

2	2	4	%70	خطف جالس من مستوى الركبتين سحب بفتحة الرفع الى الصدر قرفصاء امامي ضغط جالس باستخدام البار ثني ومد الذراعين باستخدام البار غطس على المتوازي بإسناد القدمين	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة
	3	2	%90		
	2	4	%80		
	3	6	%70		
	3	10	%60		
		12	%70 من أقصى تكرار		
	1	5 دقيقة	30-50% من الحد الأقصى لمعدلات النبض 130-120 نبضة/دقيقة	هرولة خفيفة + مشي + تمارين استرخاء	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

**المنهاج التدريبي المنفذ على عينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة للوحدات التدريبية من (25-30) وحدة تدريبية وعلى مدى ثلاثة ايام في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس) ولمدة اسبوعين (دورة متوسطة رابعة)**

تنفيذ الوحدة				الفعاليات والمهارات الحركية	الحمل التدريبي	مكونات الحمل أجزاء البرنامج الإحماء	
الراحة البينية	عدد المجاميع	التكرارات بالعدد والزمن	الشدة	السير هرولة خفيفة مع تمرينات مرونة هرولة جاذبية مع تقاطع القدمين	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة		
الراحة الكافية لاستعادة الشفاء	1	3-5 دقيقة	%40-50 من الحد الأقصى لمعدلات النبض (120- 130) نبضة/دقيقة	هرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة		
	1	2 دقيقة		هرولة متدرجة السرعة للمسافة 30م			
	1	2 دقيقة		هرولة اعتيادية السير			
	1	2 دقيقة		ثني الركبتين بزاوية 130			
	1	2 دقيقة		ثني الركبتين بزاوية 150			
	1	2 دقيقة		ثني الركبتين بزاوية 164			
راحة ايجابية حتى عودة النبض 110- 120 نبضة في الدقيقة	2 2 3	6 4 8	%75 %80 %70	ثني الركبتين بزاوية 90درجة	المجموعة التجريبية	الإعداد البنني و الإعداد المهاري	
راحة ايجابية حتى عودة النبض 110- 120 نبضة في الدقيقة	2 2 3	6 4 8	%75 %80 %70	ثني الركبتين بزاوية 90درجة	المجموعة الضابطة		
1-2 دقيقة	2	2+2	%70	- رفع الى صدر بدون ثني الرجلين + ضغط	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة		
	3		%80	امامي بمساعدة الرجلين			
	2	2	%80	- خطف جالس من الحمالات			
	3	4	%70	- قرفصاء امامي			
	3	6 4 12	%80 %70 من أقصى تكرار	- ضغط جالس			

				باستخدام البار - ثني ومد الرجلين والتقل خلف الرجلين - غطس على المتوازي بإسناد القدمين		
	1	5 دقيقة	30-50% من الحد الأقصى لمعدلات النبض-120 130 نبضة/د	هرولة خفيفة + مشي + تمارين استرخاء	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة	التهيئة
<p>المنهاج التدريبي المنفذ على عينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة للوحدات التدريبية من (19-24) وحدة تدريبية وعلى مدى ثلاثة ايام في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس) ولمدة اسبوعين (دورة متوسطة خامسة)</p>						
الحمل التدريبي				الفاليات والمهارات الحركية	تنفيذ الوحدة	مكونات الحمل أجزاء البرنامج الإحماء
الشدة	عدد الجاميع	التكرارات بالعدد والزمن	الراحة البينية	السير هرولة خفيفة مع تمرينات مرونة هرولة جاذبية مع تقاطع القدمين هرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً هرولة متدرجة السرعة للمسافة 30م هرولة اعتيادية السير	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة	
راحة ايجابية حتى عودة النبض 110- 120 نبضة في الدقيقة	2 2 3	3-5 دقيقة 5-10 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة 2 دقيقة	40-50% من الحد الأقصى لمعدلات النبض (120- 130)نبضة/دقيقة	ثني الركبتين لزاوية 130 ثني الركبتين لزاوية 150 ثني الركبتين لزاوية 164	المجموعة التجريبية	
راحة ايجابية حتى عودة النبض 110- 120 نبضة في الدقيقة	2 2 3	4 3 2	85% 90% 95%	ثني الركبتين بزاوية 90درجة	المجموعة الضابطة	الإعداد البني و الإعداد المهاري
1-2 دقيقة	2 3 2 3 3	2+2 2 4 6 4 12	85% 90% 80% 70% 80% 70% من أقصى	رفع الى الصدر+نتر بفتح رجلين سحب خطف من الحمالات قرقصاء خلفي ضغط جالس	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة	

			تكرار	باستخدام البار ثني ومد الرجلين والتقل خلف الرجلين غطس على المتوازي بإسناد القدمين		
	1	5 دقيقة	30-50% من الحد الأقصى لمعادلات النبض 120-130 نبضة/دقيقة	هرولة خفيفة + مشي + تمارين استرخاء	المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة	التهنئة

## ملخص البحث

دراسة مقارنة لأبعاد السلوك القيادي لدى  
تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل  
أ.م.د نغم محمود العبيدي

2012 م

1433 هـ

**هدف البحث** الى التعرف على السلوك القيادي والتعرف على الفروق في ابعاد السلوك القيادي لدى ، فضلاً عن التعرف على الفروق في السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية جامعة الموصل وفق سنوات الخبرة ، والفروع الرياضية .

وافترضت الباحثة عدم وجود فروق في ابعاد السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية جامعة الموصل وفق سنوات الخبرة ، والفروع الرياضية .

واستخدم المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على اعضاء هيئة التدريسيين في كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم (89) تدريسياً، اما عينة البحث فقد بلغت (40) تدريسياً يمثلون بنسبة (45%) تم اختيارهم بطريق عشوائية من مجتمع البحث. واعتمدت الباحثة مقياس السلوك القيادي للتدريسيين المعد من قبل حجاج غانم (2005) والمكون من (50) فقرة فيها (31) فقرة ايجابية و(19) فقرة سلبية توزعت الفقرات على ابعاد للمقياس، واستخدمت الوسائل الاحصائية، الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان براون للتصحيح والنسبة المئوية وتحليل القياس واختبار T .

واشارت اهم نتائج البحث في ان تدريسيو كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل يتميزون بالاجابية من حيث السلوك القيادي للتدريسي ، وانخفاض مستوى مجالات الشعور

بالمسؤولية والنشاط المهني التعاوني وحل المشكلات في مقابل ارتفاع مستوى مجالي الاهتمام بالتلاميذ ، والتواصل مع الاخرين .  
واوصت الباحثة بعدد من التوصيات اهمها الاهتمام بالمجالات التي اظهرت انخفاض في مستوى السلوك القيادي وتحديد المجال والشعور بالمسؤولية والنشاط المهني التعاوني وحل المشكلات .

### Research summary

## "Comparative Study of dimensions of leading behavior of lecturers of sport college in the University of Mosul"

**Ass. Prof. Dr. Nagham M. Mohammed Al-Aubaid**

### **The aim of the research:**

Knowing leading behavior of the teaching staff of sport college in the university of Mosul and knowing differences in dimensions of lecturers of sport college in the university of Mosul. Also, knowing the differences in leading behavior for lecturers of sport college in the university of Mosul on experience years as sport branches .

The researcher hypothesizes that, there are not differences in leading behavior dimensions of the lecturers of sport education college in the university of Mosul . Also, she hypothesizes there are no differences in leading behavior for lecturers of sport education college in the university of Mosul. The researcher used descriptive method, because it suits the nature of the researcher, the community of research includes the members of teaching staff in the college of sport education in the university of Mosul in (2009-2010) their numbers are (89) lecturers , they represent the rate about (45%) .

They are chosen in random way from the research community . the researcher depend on leader behavior scale for the lecturers which are prepared from Hajjaj Ghanim (2005) consists of (50) items (31) positive item and (19) negative items, the items distributed on five dimensions for the scale. The researcher used statistical means (mean, standard derivation, person correlation, sperman equation, percentage difference

analysis, T-test). The research results refer to the most results that is, the lecturers of sport education college in the university of Mosul. they are distinguished positively through leading behavior of the lecturers . Decreasing the fields level of the feeling on responsibilities, co-operative professional activity and problem solving versus increasing in the two fields taking care of pupils and communicate with others .

The results refer to that, there aren't immaterial differences between teaching staff members as experience years and sport branches .

The researcher recommends that the most important recommendations from it, is to take care of fields that shown decreasing in the level of leading behavior and determining the field and feelings with responsibility and co-operative profession activity and problem solving .

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة واهمية البحث

ان السلوك القيادي للتدريسي يساعد في ارشاد الزملاء وتحقيق مستوى اعلى في التعليم وتكوين علاقات ايجابية بين الادارة والتدريسيين بما يعني التعاون بينهم من خلال قيادة مشتركة ومن غير السلوك القيادي لا تكون هناك فاعلية للفصل، والسلوك القيادي للتدريسي ينعكس على طلابه بالنمذجة حيث يتعلم الطلاب السلوكيات القيادية من مدرسيهم والتي تؤثر عليهم مستقبلا (Moller, et al., 2001, 221) اذ يعد ضرورة ملحة تستلزمها طبيعة مهنة التدريسي والذي يوصف في العديد من المواقف التي تتطلب منه ان يتقمص دور القائد، ونجاح التدريسي في اداء هذا الدور يتوقف على عوامل بعضها شخصي والبعض الاخر خاص ببيئة العمل التي يعمل بها، فممارسة السلوكيات القيادية تتطلب في البداية مواصفات خاصة لدى التدريسي يشمل ذلك العديد من الصفات منها الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودرجة من الذكاء والاتزان النفسي والتروي والقدرة على الحضي بحب الاخرين، ولكن هذه الصفات لن تجدي نفعا اذا كانت البيئة التي يعمل فيها التدريسي غير مشجعة على ذلك، فالتدريسي الذي لديه استعداد لممارسة السلوكيات القيادية ولكن لم يجد الدعم والمساندة من زملائه ورؤسائه في العمل، ولم يجد ايضا القدوة التي تمثل له خبرات بديلة يستفيد منها ويتعلم ، كل ذلك سيجعل التدريسي غير قادر على ممارسة أي سلوك وسيقتصر دوره فقط داخل حوائط الفصل، بينما التدريسي الذي يجد بيئة خصبة لنمو المهارات القيادية، وتحتوي هذه البيئة على قيادة رسمية ناجحة في التدريس التي يعمل بها، وتعاون ايجابي متبادل بين الزملاء والرؤساء، وشعور مشترك بالمشاركة الاجتماعية، كل ذلك يعد امثلة للبيئة التدريسية التي تشجع على نمو المهارات القيادية لدى التدريسي (غانم، 2005، 224) ويرى كل من ( Gonson & Bany ) ان للقيادة دورا هاما في عملية التدريس، فهي التي تؤدي الى تحقيق التدريسي للاهداف التربوية (درويش، 2009، 144).

ولا بد من الاشارة الى ان الشعور بالمسؤولية والنشاط المهني التعاوني مع زملاءه وتواصله مع الاخرين وتحاوره بشكل الجيد معهم وقدرته على حل المشكلات واهتمامه بالطلاب ، كل ذلك يعد من السلوكيات القيادية التي يصدرها المدرس تنم عن شخصية قيادية يكون لها صدى ايجابي وطيب لدى افراد المجتمع الدراسي ، اذ يستطيع المدرس بهذه السلوكيات ان يكسب احترامهم وتقديرهم لهذا الانطباع الطيب الذي يكونه المدرس لدى اعضاء الهيئة التدريسية ، ويعتبر نوع من الرسائل الاجتماعية التي تكسب المدرس ثقته بنفسه وتشعره بأنه قادر على التدريس والتعامل مع الطلاب وبالتالي ارتفاع الكفاءة الذاتية.

ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على السلوك القيادي لتدريسي كلية التربية الرياضية وما يسوده من علاقات عمل او علاقات انسانية بين الافراد داخل التنظيم

التدريسي ، مما يترتب عليه بعض التغييرات على دافعية التدريسي واتجاهه نحو اداءه المهني ومن هذا المنطلق يستند البحث على التعرف على الفروق والدور القيادي للتدريسي على وفق متغيرات سنوات الخبرة والفروع الرياضية، لما للسلوك القيادي من تأثير في كفاءة الاداء وتحقيق الاهداف التربوية وتطوير العملية التربوية في ضوء الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة .

## 2-1 مشكلة البحث :

يعد السلوك القيادي من المشاكل القيادية الرئيسية، فعندما نسمع بان هذا التنظيم او ذلك عاجز عن تحقيق اهدافه بفعالية يتبادر الى ذهننا ان مثل هذه التنظيمات تفتقر الى توجيهه وقيادة ادارية فعالة .

فإدارة الصف تقوم على عد التدريسي قائدا تربويا يعمل على اغناء المنهاج الدراسي الذي يشارك في تنفيذه الطلاب واستعمال الامكانيات المتاحة جميعها البشرية والمادي في خدمة العملية التربوية واقامة علاقات انسانية بين التدريسي والطلبة انفسهم بحيث تستند الى التعاون والمرونة . ومن هنا جاءت مشكلة البحث الحالي في التساؤل على الاسئلة الاتية :

- 1- ما هو السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل ؟
- 2- هل هناك فروق في ابعاد السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل في، الشعور بالمسؤولية، التواصل مع الاخرين، الاهتمام بالطلاب، النشاط المهني التعاوني، حل المشكلات؟
- 3- هل هناك فروق في السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل على وفق سنوات الخبرة والفروع الرياضية ؟

## 3-1 هدفا البحث :

- 1-3-1 التعرف على السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .
- 2-3-1 التعرف على الفروق في ابعاد السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .
- 3-3-1 التعرف على الفروق في السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل على وفق سنوات الخبرة ، والفروع الرياضية .

## 4-1 فرضا البحث :

- 1-4-1 لا توجد فروق في ابعاد السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .
- 2-4-1 لا توجد فروق في السلوك القيادي لدى تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل على وفق سنوات الخبرة، والفروع الرياضية .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

1-5-2 المجال الزمني : الفصل الدراسي الاول للعام (2009-2010) .

1-5-3 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

## 6-1 تحديد المصطلحات :

## 1-6-2 السلوك القيادي

عرفه علاوي (1998) بأنه قدرة القائد على تنظيم ادوار اعضاء المجموعة وتحديد اهدافها وتوضيح انشطتها التي يقومون بها (متى؟ وكيف؟) مع تحديد المسؤوليات وطرائق الاتصال والانجاز " (علاوي، 1998، 66).

وتعرفه الباحثة اجرائيا بأنه " الدرجة التي يحصل عليها عضو الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل على مقياس للسلوك القيادي وابعاده في البحث الحالي.

## 2- الاطار النظري والدراسات السابقة :

## 1-2 الاطار النظري :

## 1-1-2 السلوك القيادي للتدريس :

ان السلوك القيادي للتدريس لا يأخذ اطار رسمي او مسؤولية او مهام مكلف بتنفيذها التدريسي ولكنه مميزة للتدريس تجعله يطور من عمله واساليب تدريسه لكي يؤثر مباشرة في تعلم طلابه، كما تعني تعاونه مع التدريسيين من اجل انجاح العمل، ولذلك فان هناك بعدين رئيسيين للسلوك القيادي لدى التدريسي هما تحسين نواتج التعلم لدى طلابه والنشاط المهني التعاوني (Harris& Muijs, 2002) .

## وتحدد سلوكيات التدريسي القيادية في اربع مهارات هي :

أ- "الاستمرار اثناء الخدمة في تنمية مهاراته التدريسية . ب- امداد المنهج بمعلومات اضافية قوي .

ج- مساعدة زملائه اثناء الخدمة عن طريق العمل التعاوني .

د- المشاركة في عمليات التقييم التي تجري للتدريسيين" (Gehrke, 1991, 291) كما ان اغلبية الهيئات والمنظمات التي اهتمت بالسلوك القيادي للتدريس تنظر للتدريس القائد على انه :

1- "لديه خبرة تعليمية ويشارك زملاءه المهنيين في المعرفة .

2- يتقدم بتدرج طبيعي في منحى التقدم المهني .

3- ينكب في عمله لكي يعرف ما هو افضل لطلابيه .

4- يشترك في مشروعات بحثية مستمرة لاختبار كفاءته .

5- يتعاون مع اقرانه ومع الالباء والمجتمع ويتحاور بصفة مستمرة معهم للتوصل إلى الافضل.

- 6- يهتم بالنواحي الاجتماعية والسياسية .
- 7- ناصح للتدريسيين الجدد .
- 8- يشترك في اعداد تدريسي يقبل الخدمة من خلال قنوات اتصال مع الجامعات .
- 9- يشارك في صنع القرارات" (Enderlin-Lampe, 1997, 157) .
- 1-2-الاساليب القيادية للتدريسي : توجد ثلاثة اساليب قيادية للتدريسي كالاتي :
- أ-الاسلوب العاطفي الاندفاعي **Sentimental/impulsive**:يعني العلاقة الشخصية الزائدة عن الحد مع الطلاب وتتسم بالاندفاع وعدم التخطيط،لذا ينخفض تحصيل الطلاب بهذا الاسلوب ويقل نضجهم الانفعالي
- ب-الاسلوب المتوازن المنظم **Warm/Businesslike** : ويعني هذا الاسلوب فهم واستماع وقبول افكار الطلاب ومشاعرهم، والتدريسي الذي يمارس هذا الاسلوب موثوق فيه -منظم-موجه نحو العمل-مرن، يكافئ ويشجع عمل الطلاب ومن ثم يزداد تحصيل الطلاب وتحسن سلوكياتهم
- ج-الاسلوب القلق /كثير المطالب **Anxious/Demanding**: يبدو التدريسي بهذا الاسلوب خائف من نظرة الاخرين له متسلط وناقد وغير موثوق فيه وقاس وكثير المطالب بما ينعكس سلبيا على اداء طلابه.

### 1-2-3 خصائص التدريسي كقائد تعليمي وتربوي وخصائص لا يشترط ان تتوفر في التدريسي القائد:

في دراسة اجراها (Zinn, 1997) توصل فيها إلى مجموعة من الخصائص التي ينبغي ان تتوفر في التدريسي لاداء دوره كقائد تعليمي وتربوي، وفي الوقت نفسه هناك مجموعة من الخصائص لا يشترط ان تتوفر في التدريسي لممارسة هذا الدور، وذلك مبين في الجدول التالي:

#### الجدول (1)

(Zinn, 1997) خصائص التدريسي كقائد تعليمي

خصائص لا يشترط ان تتوفر في التدريسي القائد	خصائص ينبغي ان تتوفر في التدريسي القائد
لا يتطلب بالضرورة ممارسة ادوار رسمية في الكلية	- لديه درجة من الاحساس بالمسؤولية
لا يتطلب بالضرورة المشاركة في مجالس الالاء	يشارك بفاعلية في صناعة القرارات المتعلقة بالكلية .
لا يستلزم بالضرورة بذل جهد اكثر	- يحظى باحترام من جانب زملاءه يحظى بدرجة عالية من الموثوقية .

يلجأ اليه التدريسيون الآخرون لأحد النصيحة  
والاستزادة بالمعلومات والمساندة

#### 4-1-2 العوامل المدعمة والعوامل المعوقة للسلوك القيادي للتدريسي :

الجدول (2) العوامل المدعمة والعوامل المعوقة للسلوك القيادي للتدريسي

العوامل المدعمة	العوامل المعوقة
- اتصالات شخصية مع التدريسيين .	- نقص الوقت داخل الكلية .
- التدعيم من جانب رؤساء الأقسام ونمذجة	- نقص التدعيم والاهتمام من الآخرين بالكلية .
- التدريسيين لسلوكيات الأقسام القيادية .	- تدعيم اداري غير مستقر (متردد) .
- الخبرات الناجحة للتدريسي داخل الكلية .	
- التدريب على المهارات القيادية .	
- التدعيم والاحترام من زملائه التدريسيين	
- المرونة في التعامل	
الاراء والمقترحات المقبولة من القيادة الرسمية	
<b>خارج بيئة العمل</b>	
التدعيم من جانب الاصدقاء والاباء واعضاء الاسرة .	الاعباء الاسرية .
التقارير الايجابية لوسائل الاعلام عن الكلية والتدريسيين	النقد من وسائل الاعلام للكلية والتدريسيين .
التقدي والاحترام من اباء الطلاب .	لادراك السلبي للمرأة كمدرسة قيادية.
<b>عوامل داخلية</b>	
- التقديرات العالية من جانب الموجهين.	- عدم الشعور بالراحة عند ممارسة الادوار القيادية
- الشعور بالالتزام .	- الشعور بعدم التشجيع والاحباط .
- ممارسة الادوار التي تاخذ طابع التحدي	- الانهاك النفسي .

والتغيير	
- القدرة على حساب المخاطر .	- الشعور بعدم امتلاك الخبرة لممارسة ادوار قيادية
- الابتكارية .	- عدم الرغبة والتخوف من التغيير .
- التعزيز الذاتي .	
- الصدق .	
- الثقة بالذات .	

(Zinn , 1997 , 28)

5-1-2 النظريات لسلوك القائد: اشارت العديد من المراجع إلى هناك عدة نظريات في مجال لسلوك

القائد ومن بين اهم هذه النظريات مايلي:

- 1- نظم ((ليكرت)) The Likert Systems
- 2- مدخل الخط المتصل لسلوك القائد Acontium of Leadership
- 3- نظرية البعدين The Two Dimensional Theory
- 4- نظرية الشبكة الادارية The Manage erial Grid Theory

وسوف تقتصر الباحثة على نظرية مدخل الخط المتواصل لسلوك القائد .

- **مدخل خط المتصل لسلوك القائد .**

عارض بعض الباحثين نظم (ليكرت) في القيادة على اساس عدم مرونتها واتجاهها إلى وضع القادة في نماذج وانماط ثابتة وجامد، وأشاروا إلى امكانية تعديل هذه المفاهيم واقتراح وجود خط متصل Continuum لسلوك القائد . وهذا يعني ان العلاقة بين القائد والمرؤوسين أو التابعين تحدث في ضوء خط متصل ، وفي نهاية احد اطرافه تبرز القادة المركزة على القائد كنوع من القيادة الديكتاتورية أو الاوتوقراطية، في حين ان نهاية الطرف الاخر من هذا الخط المتصل يدل على القيادة المركزة على المرؤوسين أو التابعين في اتخاذ القرارات أو المشاركة الايجابية في اتخاذها .

وفي ضوء مدخل الخط المتصل لسلوك القائد يتضح ان هناك انواع متعددة من السلوك القيادي التي يمكن حدوثها في اطار مراعاة العديد من المتغيرات ، مثل قدرات القائد نفسه وقدرات المرؤوسين أو التابعين والاهداف المطلوبة تحقيقها وغير ذلك من المتغيرات ،ويؤكد مدخل الخط المتصل لسلوك القائد ان هناك العديد من القادة يستخدمون في

نفس الوقت اكثر من نوع من انواع السلوك في عملية القيادة، الا ان الملاحظات التطبيقية اظهرت ان بعض هؤلاء القادة بسلوك محدد ويفضلون استخدامه في العديد من المواقف القيادية  
2-2 الدراسات السابقة :

### 1-2-2 : دراسة ذنون (1999) .

"انماط السلوك القيادي لرؤساء الفروع العلمية في كليات التربية الرياضية كما يدركها تدريسيوا تلك الكليات"

يهدف البحث إلى الاجابة على الاسئلة الآتية :

أ- ما انماط السلوك القيادي لرؤساء الفروع العلمية كما يدركها اعضاء هيئة التدريس على وفق بعدي العمل والعلاقات الانسانية ؟

ب- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ادراك اعضاء هيئة التدريس للانماط القيادية لرئيس الفرع العلمي تبعا لمتغير اللقب العلمي ؟

ج- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ادراك اعضاء هيئة التدريس للانماط القيادية لرؤساء الفروع العلمية المتناظرة في كليات التربية الرياضية ؟

تم استخدام استبيان فيفر (Pfriffer) لوصف السلوك القيادي، واستخدم في تحليل البيانات احصائيا النسبة المئوية للوسط الحسابي المرجح والاختبار التائي ومعادلة (L.S.D) واسفرت الدراسة عن وجود اربعة انماط للسلوك القيادي هي حسب درجة شيوعها :

1- نمط الاهتمام العالي بالعمل والمنخفض بالعلاقات الانسانية .

2- نمط الاهتمام المنخفض بالعمل والعلاقات الانسانية .

3- نمط الاهتمام العالي بالعمل والمنخفض بالعلاقات الانسانية .

4- نمط الاهتمام المنخفض بالعمل والعلاقات الانسانية .

كما لم يكن لمتغير اللقب العلمي دور في التأثير على النوعية النمط الشائع والاكثر استخداما حيث لم تظهر فروق معنوية بين المراتب العلمية في الكليات كافة حول انماط السلوك القيادي . كما ظهر فروق معنوية ذات دلالة احصائية لمصلحة الفروق في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد في الكليات المتناظرة الاخرى . (ذنون ، 1999 ، 92-109) .

### 2-2-2 : دراسة الماجدي (1989) (Al-Magidi) :

"السلوك القيادي لدى مديري المدارس الاساسية العامة كما يدركه المديرون ومعلمهم في التدريسية وفي المملكة العربية السعودية"

وهدف إلى معرفة الفرق بين تصورات المديرين والمعلمين للسلوك القيادي في المدارس الاساسية العامة. شملت عينة الدراسة (60) مديرا من المدارس الاساسية و(425) معلما ومعلمة في تلك المدارس طبق عليهم استبانة وصف سلوك القائد نموذج (LBDQ)XII .

وبعد استخدام وسائل التحليل الاحصائي المتمثلة بتحليل التباين ANOVA واختبار شيفيه Scheffies . تبين ان المعلمين قد ادركوا السلوك القيادي لمديرهم بأنه اكثر توجيها نحو العلاقات الانسانية مما هو متوجه نحو العمل (Al-Magidi, 1989, 145) .

### 3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .  
3-2 مجتمع البحث وعينته : اشتمل مجتمع البحث على اعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم (89) تدريسيا، اما عينة البحث فقد بلغت (40) تدريسيا نسبة (45%) من المجتمع، وقد تم اختيارهم من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية .

### 3-3 اداة البحث:

#### مقياس السلوك القيادي للتدريسي (Teacher Leader Behavior Scale) :

استخدم مقياس السلوك القيادي للتدريسي المعد من قبل حجاج غانم (2005) بهدف قياس (31) فقرة من فقرات السلوكيات القيادية للتدريسي داخل البيئة التدريسية والذي يتكون بالاصل من (50) فقرة منها فقرة موجبة و(19) فقرة سالبة وتوزع الفقرات الموجبة والسالبة على الابعاد الخمسة للمقياس في ضوء التوزيع الموضح في الجدول الاتي :

الجدول (3) توزيع فقرات مقياس السلوك القيادي على ابعاده الخمسة (مفتاح التصحيح)

البعاد	الفقرات المنتمية للبعد	تحديد الفقرات بكل بعد
الشعور بالمسؤولية	2، *5، *8، *14، 20، 21، 26، 29، *33، 34، 36، 38، 39، 43، 45، 49	16
التواصل مع الاخرين	10، 11، 12، 13، *16، *22، 30، *31، *35، 46، 48، 50	12
الاهتمام بالتلاميذ	7، 9، 15، *17، 19، *24، *25، *28، *37، 44	10
النشاط المضمي	1، 3، 18، *23، 32، 40، *42	7
حل المشكلات	*4، *6، *27، 41، 47	5
المجموع		50

\* : (-) فقرات سالبة

ويصحح المقياس باعطاء الدرجات (3، 2، 1) للفقرات الموجبة الدرجات (1، 2، 3) للفقرات السالبة (3، 2، 1) للفقرات السالبة) المقابلة للاستجابات (نعم، احيانا، لا) على الترتيب وتتراوح الدرجة النهائية

للمقياس ما بين (50-150) والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع معدلات السلوكيات القيادية لدى التدريسي، اما الدرجة المنخفضة فإنها تدل على انخفاض معدلات السلوكيات لدى التدريسي .

#### 3-4 المواصفات العلمية للمقياس :

3-4-1 صدق مقياس السلوكيات القيادية للتدريسي : يقصد بالصدق "قدرة الاداء على قياس الظاهرة التي وضعت لقياسها" (الزوبعي واخران، 1981، 39) وتم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته بصورتها الاولية (الملحق (1)) على عدد من السادة الخبراء\* في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي، والقياس والتقويم، لغرض ابداء ملاحظاتهم ورائهم ومدى خلاصة فقرات المقياس لقياس الغرض الذي وضع من اجله واجراء التعديلات اللازمة من خلال حذف أو إعادة صياغة بعض الفقرات، إذ لم يتم حذف أي من الفقرات في حين تم إعادة صياغة بعضها استنادا إلى توجيهات السادة الخبراء الملحق(2) التي حصلت على نتيجة اتفاق (100%) إذ يشير (بلوم واخرون، 1983) إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة اراء المحكمين نتيجة 75% في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم واخرون، 1983، 126).

3-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس السلوكيات القيادية للتدريسي : بعد التحقق من صدق المقياس تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس بتاريخ (2009/11/3) (2009-2010) وبواقع (10) مدرسين خارج نطاق العينة الاساسية، وقد تبين من نتائج التجربة ان الفقرات واضحة والتعليمات المرفقة مفهومة .

3-6 ثبات السلوكيات القيادية للتدريسي : الثبات هو "اتساق المقياس، الشيء الذي يقيسه الاداة" (ملحم، 2000، 249) وتم استخراج ثبات المقياس بطريقة التجزئة (Half Split Method) إذ طبق المقياس على عينة من تدريسيي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام (2009-2010) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (18) مدرسا خارج نطاق العينة الاساسية وبتاريخ (2009/11/9) وقد تم ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس الفردية والزوجية وبلغ معامل الثبات (0.80) وقد تم استخدام معادلة سبيرمان وبراون (Sperman Brown) التصحيح حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.88) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي .

#### \* السادة الخبراء :

- 1- أ.م.د. ناظم شاكر الوتار/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- 2- أ.د. ثيلايم يونس علاوي/قياس وتقويم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- 3- أ.م.د. رياض احمد اسماعيل/ادارة وتنظيم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- 4- أ.م. اسامة حامد محمد/علم النفس التربوي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- 5- أ.م.د. زهير يحيى محمد/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- 6- أ.م.د. نبراس يونس آل مراد/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- 7- م.د. مؤيد عبد الرزاق/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

3-7 تطبيق المقياس بشكله النهائي: وبعد استكمال كافة الاجراءات الخاصة بصلاحية المقياس ثم توزيعه على عينة البحث، ومن ثم استحصال الاستمارات وتهيئة البيانات من اجل تحليلها احصائيا .

3-7 الوسائل الاحصائية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان براون للتصحيح) (فرحات، 2001، 15) النسبة المئوية، تحليل التباين، الاختبار-T) (test) (داؤود وزكي، 1990، 54)

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج : سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق الاهداف التي وضعها وكما يأتي :

4-1-1 التعرف على السلوك القيادي لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل:  
الجدول (4) نتائج الاختبار التائي المحسوب والمتوسط النظري

لمقياس السلوك القيادي لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط النظري للمقياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للعينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	2.02	*27.91	150	7.537	116.750	40

\* معنوي عند درجة حرية (39) ، وبنسبة خطأ  $\geq (0.05)$

لأجل تحقيق هذا الهدف تم تصحيح بيانات افراد العينة، فمن الجدول (4) تبين بعد التحليل ان المتوسط الحسابي لدرجة افراد العينة (116.750) درجة وانحراف معياري (7.537) ولمعرفة فاعلية السلوك القيادي لدى افراد العينة، تم مقارنة المتوسط التائي مع المتوسط النظري للمقياس البالغ (150) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (27.91) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (39) ويشير ذلك إلى وجود فرق دال احصائيا ولمصلحة المتوسط

المحسوب للعينة ولما كنت الدرجة العالية على المقياس تشير إلى امتلاك المدرس سلوك قيادي بدرجة عالية، كذلك يمكن القول بأن أفراد العينة يتمتعون بدرجة عالية من السلوك القيادي 4-1-2 التعرف على الفروق في السلوك القيادي لتدريسيي كلية التربية الرياضية وفق مجالات القياس:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات القياس

المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الشعور بالمسؤولية	2.224	14581
التواصل مع الآخرين	2.447	30427
الاهتمام بالتلاميذ	2.503	28147
النشاط المهني التعاوني	2.136	21010
حل المشكلات	2.265	40859

من الجدول (5) نلاحظ تفوق مجال كل من الاهتمام بالتلاميذ والتواصل مع الآخرين على بقية المجالات بحصولهم على أعلى وسط حسابي مقارنة ببقية المجالات الأخرى حيث يبلغ الوسط الحسابي للتواصل مع الآخرين (2.447) والاهتمام بالتلاميذ (2.503) وانحرافات (3.427) و(28147) على التوالي وللتعرف على الفروق في هذه المجالات تم إجراء تحليل التباين لأفراد عينة البحث .

الجدول (6) يبين تحليل التباين لأفراد عينة البحث للتعرف على الفروق في مجالات البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
بين المجموع	3.816	4	954	11.803 *	2.372
داخل المجموع	15.762	195	0.81		

\* معنوي عند درجة حرية (41191) ، وبنسبة خطأ  $\geq (0.05)$

عند استخراج قيمة (ف) الجدولية باستخدام درجة حرية كل مصدر ودرجة حرية مصدر التباين داخل المجموعات تبين ان قيمة (ف) المحسوبة في مجالات القياس تساوي (11.803) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (2.372) عند درجة حرية (4-195) تحت مستوى معنوية (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين عينة البحث على مجالات القياس، ولمعرفة أي مجال كانت الفروق المعنوية، تم اللجوء إلى اختبار اقل فروق معنوي (L.S.D) والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) قيمة الفروق والمتوسطات الحسابية بين

مجالات المقياس لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)

قيمة (L.S.D)	حل المشكلات	النشاط المهني التعاوني	الاهتمام بالتلاميذ	التوصل مع الآخرين	الشعور بالمسؤولية	الايوساط الحسابية	المجالات
	2.265	2.136	2.503	2.447	2.224		
0.125	0.041	0.09	*0.279	*0.223	-----	2.324	الشعور بالمسؤولية
	*0.182	*0.311	0.056	-----	-----	2.447	التواصل مع الآخرين
	0.283	0.367	-----	-----	-----	2.503	الاهتمام بالتلاميذ
	0.129	-----	-----	-----	-----	2.136	النشاط المهني التعاوني
	-----	-----	-----	-----	-----	2.265	حل المشكلات

**\* معنوي عند درجة حرية (195) ، ونسبة خطأ  $\geq (0.05)$** 

يتبين من الجدول (7) وجود فروق معنوية بين مجال الشعور بالمسؤولية وكل من المجالين التواصل مع الآخرين والاهتمام بالتلاميذ إذ كانت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية هي (0.223) و (0.279) وهي أكبر من قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) ولمصلحة كل من التواصل مع الآخرين والاهتمام بالتلاميذ .

بينما لم تظهر فروق معنوية بين الشعور بالمسؤولية ومجالات النشاط المهني التعاوني وحل المشكلات لأن الفرق بين الأوساط الحسابية أقل من قيمة أقل فرق معنوي والبالغة (0.125) وعند مستوى خطأ (0.05) وظهرت فروق معنوية بين مجال التواصل مع الآخرين وكل من مجال النشاط المهني التعاوني وحل المشكلات، إذ كانت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية أكبر من قيمة أقل فرق معنوي ولمصلحة التواصل مع الآخرين وحل المشكلات بينما لم تظهر فروق معنوية بين التواصل مع الآخرين ومجال الاهتمام بالتلاميذ لأن قيمة الفروق في الأوساط الحسابية البالغة (0.056) أقل من قيمة أقل فرق معنوي .

ظهرت فروق معنوية بين مجال الاهتمام بالتلاميذ ومجال النشاط المهني التعاوني وحل المشكلات كانت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية هي على التوالي (0.367) و (0.238) وهي أكبر من قيمة أقل فرق معنوي (0.125) ولمصلحة الاهتمام بالتلاميذ وحل المشكلات كما ظهرت فروق معنوية بين النشاط المهني التعاوني وحل المشكلات ولمصلحة حل المشكلات لأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية (0.129) أكبر من قيمة أقل فرق معنوي (0.125) وعند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  .

3-1-4 التعرف على الفروق في السلوك القيادي لأفراد عينة البحث وفق سنوات الخبرة والفروع الرياضية.

الجدول (8) تحليل التباين باتجاه واحد بحسب وقت سنوات الخبرة لمقياس السلوك القيادي لأفراد عينة البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية
بين المجاميع	246.640	2	123.320		2.372
داخل المجاميع	1968.860	37	530212	2.318	
المجموع الكلي	2215.500	39			

من الجدول (8) يتبين عدم وجود فروق معنوية بين أفراد عينة البحث من حيث سنوات الخبرة إذ كانت قيمة (ف) المحسوبة (2.318) أقل من قيمة (ف) الجدولية (3.232) وعند مستوى (0.05) درجة حرية (37.2) .

الجدول (9) تحليل التباين باتجاه واحد على وفق الفروع الرياضية لمقياس السلوك القيادي لدى أفراد عينة البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية
بين المجاميع	116.065	2	58.032		
داخـل المجاميع	2.99.435	37	56.741	1.023	3.232
المجموع الكلي	2215.500	39			

يتبين من الجدول (9) عدم وجود فروق معنوية بين افراد عينة البحث من حيث الفرق الرياضية إذ كانت قيمة (ف) المحسوبة (1.023) اقل من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (3.232) عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (37.2) .

#### 4-2 مناقشة النتائج :

يظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس ولمصلحة متوسط العينة، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى ان تدريسيي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل من الشرائح الاجتماعية الواعية التي تتمتع بالمرونة العقلية ومن ثم تجعل لديهم القدرة على اكتساب السلوك القيادي المرغوب والمحدد في الانشطة المتنوعة التي تقدم اليهم ضمن بيئة الجامعة تحقيقا للأهداف التربوية المبتغاة من التعليم الجامعية، فان المدرس الذي يتمتع بعلاقات جيدة مع الاخرين (زملائه-طلابه-الادارة ... الخ) في الكلية ان دل على شيء فانه يدل على وجود مناخ صحي وتوافق نفسي واجتماعي للمدرسين مما يسهل سير العملية التعليمية التي تقوم على التعاون واحترام الاخرين واكد ماسلو (Maslow) في ان الحاجات ذات الطابع النفسي والاجتماعي التي تربط بدوافع العناية والحب والانتماء والتعاون ... تعد المكون النفسي الذي يحدد سلوك الفرد في علاقته بالآخرين وارتباطه بهم ، وفي نفس الوقت ارتباط الافراد به (السيد وعبد الرحمن، 1999، 44) .

ومن خلال النتائج نجد ان مجال التواصل مع الاخرين والاهتمام بالتلاميذ، قد تميز عن بقية المجالات الاخرى ، في مقابل انخفاض المجالات الاخرى للمدرس والجداول (5) و(6) و(7) يوضحون ذلك، حيث بين الجدول (6) وجود فروق معنوية بين مجالات القياس ولمعرفة أي المجالات كانت الفروق المعنوية تم اللجوء إلى اختبار L.S.D فظهر ان هناك فروق في المجالات ولمصلحة التواصل مع الاخرين والاهتمام بالتلاميذ وحل المشكلات وتعزو الباحثة ذلك إلى ان اساس نجاح العلاقات الانسانية مع علاقات العمل وهذا ما توصلت اليه نتائج البحث

للمجالات اعلاه فللقيادة تأثير في سلوك الاخرين لحملهم على القيام بعمل ما بغية تحقيق الاهداف قدرتها على معاملة الطبيعة البشرية أو على التأثير في السلوك البشري لتوجيه جماعة نحو هدف مشترك بطريقة تضمن ثقتهم واحترامهم وتعاملهم، وبدون القيادة لا تتمكن الجماعة من تعيين اتجاه سلوكها أو جهودها (شهاب، 1998، 246). فدرس التربية الرياضية يعمل على توجيه سلوك الطلاب وتنسيق جهودهم وزيادة دوافعهم ورغباتهم بغية الوصول إلى الاهداف المرجوة من العملية التعليمية في الجامعة بكفاءة عالية من خلال انقياد الطلبة عن رغبة وطواعية للقائد (المدرس). وهذه النتيجة تتفق مع الاسلوب المتوازن المنظم في الاطار النظري الذي يشير إلى فهم واستماع وقبول افكار الطلاب ومشاعرهم، والتدريب الذي يمارس هذا الاسلوب موثوق فيه، منظم، موجه نحو العمل، يشجع عمل الطلاب، ومن ثم يزداد تحصيل الطلاب وتحسن سلوكياتهم كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الماجدي، 1989) بأن المعلمين قد ادركوا السلوك القيادي لمديرهم بأنه اكثر توجيها نحو العلاقات الانسانية مما هو متوجه نحو العمل (الماجدي، 1989، 86).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- يتميز تدريسيي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل بالايجابية من حيث السلوك القيادي للتريسي .
- 2- انخفاض مستوى مجالات الشعور بالمسؤولية والنشاط المهني التعاوني وحل المشكلات في مقابل ارتفاع مستوى مجالي الاهتمام بالتلاميذ، والتواصل مع الاخرين .
- 3- وجود فروق معنوية بين مجالات المقياس ككل .
- 4- وجود فروق معنوية بين مجال الشعور بالمسؤولية وكل من المجالين التواصل مع الاخرين والاهتمام بالتلاميذ ولمصلحة المجالين التواصل مع الاخرين والاهتمام بالتلاميذ .
- 5- لا توجد فروق معنوية بين مجال الشعور بالمسؤولية ومجالات النشاط الرياضي والتعاوني وحل المشكلات .
- 6- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجال التواصل مع الاخرين وكل من مجالي النشاط المهني والتعاوني وحل المشكلات .
- 7- وجود فروق معنوية بين مجال الاهتمام بالتلاميذ ومجالي النشاط المهني التعاوني وحل المشكلات ولمصلحة الاهتمام بالتلاميذ وحل المشكلات .
- 8- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجال النشاط المهني والتعاوني وحل المشكلات ولمصلحة حل المشكلات .
- 9- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين اعضاء الهيئة التدريسية على وقت سنوات الخبرة

لمقياس السلوكيات القيادية للتدريسي .

10- لا توجد فروق معنوية بين اعضاء الهيئة التدريسية على وقت الفروع الثلاثة لمقياس السلوكيات القيادية للتدريسي .

## 2-5 التوصيات

1- الاهتمام بالمجالات التي اظهرت انخفاض في مستوى السلوك القيادي وتحديد المجال والشعور بالمسؤولية والنشاط المهني وحل المشكلات .

2- ايجاد السبل الكفيلة لرفع مستوى السلوك القيادي لدى افراد عينة البحث من خلال رفع الشعور بالمسؤولية والتواصل مع الاخرين وخلق اجواء ملائمة لذلك .

3- استخدام هذا المقياس للكشف عن السلوك القيادي لمدرسي التربية الرياضية وفق متغيرات اخرى .

4- استخدام افضل الاساليب التعليمية للمدرس متماشيا مع تنمية التفكير العلمي للطلبة ومساعدتهم على اعادة اكتشاف حقائق العلم .

5- الاهتمام من قبل المسؤولين على ادارة النظام التعليمي والتعلم الجامعي والارتقاء بمستوى التعليم والاداء المهني والاهتمام بالمدرس الجامعي .

6- اجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على وفق متغيرات اخرى (الجنس، الكلية ) .....الخ.

## المصادر العربية والاجنبية :

### المصادر العربية:

1. بلوم، بنيامين واخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتدريسي، ترجمة: محمد امين المفتي واخرون، دار ماكروهيل للنشر، القاهرة .

2. الخياط، اسماء عبد الرحيم خضر (2001) : السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة التدريسيين في اتخاذ القرار وثقتهم بالمديرين، جامعة الموصل، كلية التربية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، العراق .

3. داؤود، خالد محمد وزكي، الياس عبد (1990) : الطرق الاحصائية للابحاث الزراعية، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل، العراق .

4. ذنون، راشد حمدون (1999) : انماط السلوك القيادي لرؤساء الفروع العلمية في كليات التربية الرياضية كما يدركها تدريسيوا تلك الكليات، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، ع15، المجلد5، الموصل، العراق .

5. الزوبعي، عبد الجليل واخران (1981) : اختيارات المقاييس التقنية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق .

6. السيد، فؤاد البهي، وعبد الرحمن، سعد (1999) : علم النفس الاجتماعي (رؤية معاصرة) ، دار الفكر العربي، القاهرة .
7. شهاب، ابراهيم بدر (1998) : معجم مصطلحات الادارة العامة ، دار النشر مؤسسة الرسالة ، ط1، بيروت، لبنان .
8. علاوي، عبد المجيد احمد خليل (1998) : اساليب القيادة الادارية لعملاء الكليات ورؤساء الاقسام العلمية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي للهيئات التدريسية في الجامعات، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق .
9. العميان، محمود سليمان (2004) : السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الاردن .
10. غانم، حجاج (2005) : علم النفس التربوي، ط1، عالم الكتب، القاهرة .
11. فرحات، ليلي السيد(2001):القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، مطابع امون، جامعة حلوان، القاهرة

## المصادر الاجنبية

12. Almagidi, A.M. (1989) : Leadership behavior of public elementary school principals as perceived by principals and their teachers in a selected school district in the south region of Saudi Arabia, Dissertation Abstracts .
13. Barin, R.J. Byrne, D. & Johnson, B. (1998) : Exploring social psychology, 4<sup>th</sup>, Ed., Boston, Allyn and Bacon .
14. Enderlin-Lampe, S. (1997) : "Shared Decision Making in Schools effect on Teacher Efficacy", vol. 118, no 1 pp. 150-157 .
15. Gehrke, N.. (1991) : " Developing Teachers Leadership Skills Eric No: Ed 330691 .
16. Harries, A. & Muijs. D. (2002) " Teacher Leadership : principles and Inescapable force in school reform, paper presented at the Education level opment center (Newton, MA, 1 March) .
17. Lord, B. & Miller, B. (2000) : Teacher Leadership : An Appealing and Inescapable force in school Reform, paper presented at the education development center (Newton, MA, 1 March) .
18. Mollar, G.: childs-Bowen, D & scrivener, J. (2001) : teacher of the year speak out : Tapping into teacher leadership, a serve special report, on-line Available at:  
[www.serve.org/publications/sttoy.pdf](http://www.serve.org/publications/sttoy.pdf) .

19. Yuki, C. & Vam Fleet, D. D. (1994) Theory and research on leadership organization , handbook of industrial in organization psychology. Polo, Alto, consulting psychology press, vol. 3 .
- 20.Zinn, L. )1997) : "supports and Barries to leadership: report of teacher leadership paper presented at the Annual Meeting of the American Education Research Association (Chicago, 11, 24-28 March) .

## الملحق (2)

جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية

## مقياس السلوكيات القيادية لدى مدرسي التربية الرياضية بصورته النهائية

بيانات عامة:

اسم الفرع :

سنوات الخبرة: اقل من (5) سنوات ( )

من(5-10) سنوات ( ) أكثر من (10) سنوات ( )

عزيزي المدرس: تحية طيبة ...

يتضمن المقياس العبارات التي تعبر عن ردود افعالك وسلوكياتك في المواقف المختلفة ، لذا

يرجى من سيادتكم تحري الدقة في الاجابة حتى يمكن الاستفادة منها ، علما ان استجاباتك

ستكون سرية ولن يتم استخدامها الا لأغراض البحث العلمي فقط.

المطلوب: الاستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس في ضوء ثلاثة اختيارات (نعم ، احيانا ،

لا).

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

مقياس السلوكيات القيادية للمدرس

ت	العبارة	نعم	احيانا	لا
1.	استشير زملائي التدريسيين في بعض الامور الخاصة بي			
2.	اشعر ان الكلية في حاجة إلى العديد من الخدمات			

ت	العبارة	نعم	احيانا	لا
3.	يمكن ان اشارك في المناقشات الجماعية بفاعلية			
4.	اجد نفسي منفعلا في المواقف الضاغطة ... الكلية			
5.	عندما ينتهي عملي اليومي اخرج مباشرة من الكلية			
6.	اعاني من التسرع في حكمي على الاشياء			
7.	اسعى إلى الوصول بطلابي إلى مستوى معين من الاداء			
8.	اتجنب التدخل في أي موضوعات في الكلية			
9.	اسعى إلى توفر وسائل تساعدني في تعليم طلابي			
10.	اجد نفسي اشارك في أي مناسبة تحدث في الكلية			
11.	اعامل كل فرد باحترام بغض النظر عن موقعه			
12.	اجد نفسي حريصا على تكوين علاقات مع زملائي التدريسيين داخل الكلية			
13.	اميل إلى معرفة ما يجري من احداث محلية يومية			
14.	اجد صعوبة في الحضور إلى الكلية مبكرا			
15.	يلفت انتباهي كيفية ممارسة الطلبة لأوقاتهم خارج الفصل الدراسي			
16.	يصعب علي توصيل ما اعنيه للآخرين			
17.	يسبب لي الطالي المتأخر عن زملائه نوعا من فتور الحماس في التدريس			
18.	اساهم يقدر ما في صناعة القرارات المتعلقة بالكلية			
19.	اسعى إلى معرفة الخلفية الاسرية طلاب فصلي الدراسي			
20.	عندما اجد شخصا غريبا في حجرة التدريسيين يهمني ان اعرف صيته			
21.	عندما اجد العاملين لا يلتزم بأوقات الدوام اسعى إلى توجيهه			
22.	لا اميل إلى معرفة الاحداث العالمية اليومية			
23.	افضل عدم الادلاء برأيي في أي اجتماع			
24.	اتجاهل السلوكيات غير المرغوبة التي تحدث داخل الفصل من الطلاب			
25.	علاقتي بالطلاب تنتهي بمجرد الخروج من الفصل الدراسي			
26.	عندما يغيب احد زملائي التدريسيين يوما ما، افضل سؤاله عن السبب			
27.	اجد صعوبة في اختيار الحل البديل لمشكلة ما تواجهني			
28.	عندما يحاول الطلاب التحاور معي، اجد نفسي منشغلا عنهم			
29.	اجد سهولة في القيام بأعمال الاشراف			
30.	انا على دراية باي جديد يحدث في الكلية			

ت	العبارة	نعم	احيانا	لا
31.	اثناء الحوار اجد نفسي بطريقة لا ارادية اقاطع الحديث			
32.	اجد نفسي اتبرع لخدمة زملائي التدريسيين في أي مشكلة تواجههم			
33.	إذا وجدت دورات المياه غير نظيفة افضل عدم التعليق			
34.	عندما لا يعجبني تعامل احد التدريسيين مع الطلاب اظهر له ذلك			
35.	اجد صعوبة في القاء خطاب في مناسبة ما			
36.	يمكنني ان اقوم بأعمال النظافة في الكلية			
37.	لا يهمني ما يحتاجونه طلابي خارج اطار الفصل الدراسي			
38.	إذا وجدت مقعدا أو كرسي مكسور، اطلب من رئيس القسم لكي يتصرف			
39.	تلفت انتباهي الاغذية التي تقدم إلى اللاعبين والطلبة			
40.	يمكن ان اتعاون مع ادارة الكلية			
41.	اجد صعوبة في تحديد اسباب أي مشكلة تواجهني			
42.	اشعر بنوع من الضيق عندما ينتقدني زملائي التدريسيين			
43.	اشعر بان المنهج المخصص لطلابي يحتاج إلى تطوير			
44.	احاول ان اشجع طلابي على ابداء أي شكوى خاصة بهم بتعليمهم في الكلية			
45.	عندما اجد طلاب فصل ما، بدون مدرسهم افضل عدم التعليق			
46.	اراعي في اختيار هندامي رد فعل الاخرين له			
47.	لدي القدرة على توقع المشكلة قبل ان تحدث			
48.	اميل إلى حضور الاجتماعات العامة خارج نطاق الكلية			
49.	اقارن ما تم التوصل اليه من القرارات في مجالس الكلية وما يتم بالفعل			
50.	اعرف الاسماء الثلاثية لجميع زملائي التدريسيين في الكلية			

### ملخص البحث

أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة  
م. جاسم صالح المعجون

جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية 1432 - 2012

يعد استخدام أكثر من أسلوب في التدريس عاملاً مساعداً لمدرسي التربية الرياضية ، يوفر أمامهم فرصاً أوسع لمعالجة مستجدات المواقف التعليمية أثناء الدرس ومراعية لميول ورغبات المتعلمين وزيادة فاعليتهم والذي يفضي إلى اكتسابهم الخبرات والمعارف علاوة على تنمية القدرات في جميع النواحي وبما يخدم العملية التعليمية ويحقق أهدافها ، ويهدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. وأفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتي تستخدم الأسلوب التقليدي والتجريبية والتي تستخدم الأسلوب التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (40 ) تلميذاً تم توزيعهم إلى مجموعتين كل مجموعة ( 20 ) تلميذاً ، تم إجراء التجانس لمتغيرات الطول والكتلة والعمر بين أفراد مجموعتي البحث.

وتم استخدام الانحراف المعياري والوسط الحسابي وارتباط بيرسون ومعامل الالتواء والنسبة المئوية كوسائل إحصائية.

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- أن للبرنامج التعليمي المقترح وفق أسلوب التدريس التدريبي أثراً في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة.

2- تفوق أفراد مجموعة البحث التي استخدمت الأسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة على مثيلاتها الضابطة والتي استخدمت الأسلوب الاعتيادي.

ولقد أوصى الباحث بما يلي :

1- التأكيد على استخدام الأسلوب التدريبي كونه يناسب تلاميذ مرحلة الدراسة المتوسطة أفضل من الأسلوب الاعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

2- أهمية استخدام الأسلوب التدريبي ضمن مفردات درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية والإعدادية.

## Abstract

**The effect of practice style on learning of some basic skill basket ball teaching**

**Instructor Jasim S-A Majon**

**College of sport education tikrit university**

**Using difference teaching style as aids to teasers in their jobs , that provide good chance to be treat any learning cases**

**The aim of this research is to know effect of using the practice style on learning some basic skills in basket ball**

**The researcher assumed :**

**There are some positive between the two groups of research the controlling group and experimental group.**

**Experimental group used traditional style , and controlling group used traditional style.**

**The experimental method was used a sample including ( 40 ) students and the researcher divided them into two parts every one contains ( 20 ) students.**

**Mean , standard , deviation and skew ness as a statistical used.**

**- Conclusions :**

**1-The teaching learning have on effect upon some basic skills of basket ball.**

2- The experimental group which used experience style are exceed than the controlling group which used traditional style.

- Re commendation :

1- It is important do use practice style because It is better than traditional style in teaching some basic skills in basket ball.

## 1 - التعريف بالبحث :

### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

أضحى التطور العلمي متمثلاً في جزء كبير منه في الثورة المعرفية المتسارعة السمة المميزة الذي يعيشها الإنسان في هذا العصر وفي مختلف مجالات الحياة والتي أدت إلى تبني ومن ثم استخدام فلسفات تربوية معاصرة ممثلة بجزء منها في استراتيجيات التدريس وأساليبه وطرائقه إضافة إلى تقنياتها لغرض تحسين العملية التربوية والتعليمية والذي يفضي إلى بناء المتعلم من النواحي البدنية والعقلية والمعرفية والنفسية والاجتماعية وبما يخدم المجتمع. وترى ( المفتي ، 2000 ) أن المتعلمين من الطلبة يكون تفاعلهم مع عملية التعلم مختلفاً تبعاً لاختلاف أسلوب وطريقة التدريس المستخدمة مما يلجأنا لاستخدام أساليب وطرائق بديلة لتحسين تعلمهم.

( المفتي ، 2000 ، 2 )

أن اختيار هذه الأساليب والطرائق ذات علاقة مباشرة تتعلق بصفات المتعلم من حيث عمره الزمني وصفاته البدنية وقدراته المهارية علاوة على نوع المهارة المراد تعلمها من حيث تعدد أجزاءها وسهولة أو صعوبة تعلمها والتي تتبع بشكل كلي أو جزئي أو مختلط والذي يفضي إلى استخدام الأسلوب المناسب لتنظيم المواقف التعليمية أثناء الدرس. ( Cobb & other , 2001 , 3 )

ولقد أصبح استخدام أكثر من أسلوب في التدريس عاملاً مساعداً للمدرسين يفتح أمامهم فرصاً أوسع لمعالجة المواقف التعليمية ومراعية لميول ورغبات المتعلمين وزيادة فاعليتهم خلال درس التربية الرياضية ، والذي يفضي إلى اكتسابهم الخبرات والمعارف علاوة على تنمية القدرات في جميع النواحي ومما يخدم العملية التعليمية ويحقق أهدافها مساعداً لتنمية قدرات المتعلمين وتحقيق أهداف التدريس ، وعن طريق أسلوب التدريس المنفذ يتم نقل المعرفة اللازمة للمتعلم.

ويشير ( علي ومطروود ، 2009 ) كلما كانت الأساليب المستخدمة في التدريس ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وقدراته وميوله ، أمكن تحقيق أهداف تربوية أوسع وأكثر عمقاً وفائدة. ( علي ومطروود ، 2009 ، 222 )

إلا أن الأسلوب التدريسي المتبع في تدريس درس التربية الرياضية لم يحقق النتائج المرجوة بإحداث التعلم ، لذا دعت الحاجة إلى تجريب استخدام هذا الأسلوب أي الأسلوب التدريسي في التدريس.

## 1 - 2 مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث في أن الباحث لاحظ من خلال خبرته الميدانية أن تعلم التلاميذ لم يكن بالمستوى المطلوب وفق استخدام الأسلوب الاعتيادي والذي لا يمنح الوقت الكافي للتعلم فلجأ إلى استخدام هذا الأسلوب والذي يتمثل بالتساؤل الآتي :

ما هو أثر الأسلوب التدريسي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ؟

## 1 - 3 هدف البحث :

- الكشف عن أثر استخدام الأسلوب التدريسي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

## 1 - 4 فرض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات المهارية البعيدة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

## 1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : تلاميذ السنة الدراسية الثانية في متوسطة المغيرة للبنين في المديرية العامة للتربية بمحافظة صلاح الدين للعام الدراسي 2010 / 2011م.

1 - 5 - 2 المجال المكاني : ساحة متوسطة المغيرة للبنين.

1 - 5 - 3 المجال الزمني : الفترة من 10 / 10 / 2010م ولغاية 9 / 12 / 2010م.

## 1 - 6 تحديد المصطلحات :

1 - 6 - 1 الأسلوب التدريسي ( حسن وآخرون ، 1991 ) : يعتبر أسلوب ( ب ) ( التدريسي ) من مجموعة الأساليب لموسستن ، والذي يتطلب فيه من التلميذ اتخاذ بعض القرارات خلال الوحدة التدريسية والتي تؤدي إلى إيجاد واقع جديد يقوم فيه التلاميذ بالتدريب ليس على أداء المهارة فقط بل على كيفية اتخاذ القرارات بشكل سليم ومدرّس وفيه يمنح المدرس الثقة للتلميذ لاتخاذ القرار أثناء أداء الواجب الحركي وبما يمنحه الاستقلالية في اتخاذ القرار وبما ينسجم مع أداء هذا الواجب.

( حسن وآخرون ، 1991 ، 50 )

1- 6 - 2 الأسلوب التدريبي ( إجرائياً ) : أسلوب تدريسي يكون دور المدرس فيه اتخاذ قرارات التخطيط والتقييم علاوة على إعطاء التغذية الراجعة للمتعلمين لتعديل سلوكهم الحركي لكل متعلم على حده ولاسيما في الجزء الرئيسي من الدرس وفي النشاط التطبيقي منه لتنمي لدى التلاميذ من عينة البحث الحالي وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة والاعتماد على أنفسهم والإبداع في عملهم.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة :

### 2 - 1 الإطار النظري :

#### 2 - 1 - 1 الأسلوب التدريبي :

وهو الأسلوب الثاني من حيث الترتيب ضمن أساليب موستن للتدريس ويكون اتخاذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس وما بعد التدريس من قبل المدرس الذي يقوم بالتحرك بين التلاميذ ويلاحظ الأداء ويزودهم بالتغذية الراجعة لكل تلميذ بمفرده فيما يقوم التلميذ باتخاذ قرارات مرحلة التدريس.

( السامرائي ، السامرائي ، 1991 ، 83 )

ويشير ( Brace ، 1997 ) إلى أن الأسلوب التدريبي في التدريس يبني على أساس شرح وعرض نموذج المهارة من قبل المدرس ثم ممارستها بشكل فردي من قبل التلميذ والتزود بالتغذية الراجعة من المدرس. ( Brace ، 1980 ، 27 )

فيما يرى ( حمص ، 1997 ) أن الأسلوب التدريبي هو من الأساليب التدريسية التي ابتكرها العالم التربوي الأمريكي ( موستن ) في تدريس التربية الرياضية لغرض تفعيل دور الطالب والاستثمار الأمثل لوقت التعلم فيه ، ويتم في هذا الأسلوب أول انتقال لبعض قرارات مراحل التدريس الثلاث ( مرحلة ما قبل التدريس ، مرحلة التدريس ، مرحلة ما بعد التدريس ) من المدرس إلى التلميذ لإكسابهم خبرات جديدة متمثلة في التعاون والإبداع والاستقلالية عند التفاعل مع المواقف التعليمية المختلفة أثناء التدريس. ( حمص ، 1997 ، ص 93 )

وذكر ( السايح ، 2001 ) أن ما يميز الأسلوب التدريبي هو التكرارات التي يقوم بها التلميذ والوقت المتوفر لممارسة النشاط وللتلميذ أن يتخذ القرارات المخولة له من قبل المدرس.

( السايح ، 2001 ، 27 )

وهناك قرارات يمكن للتلميذ ممارستها خلال فترة مرحلة التدريس تشمل :

1- المكان وموضع تواجد التلاميذ.

2- يختار التلميذ متى يبدأ ومتى ينتهي من العمل.

3- يختار التلميذ فترات الراحة بين التمارين. ( السايح ، علي ، 2007 ، 265 )

أن تبادل اتخاذ القرارات من المدرس إلى التلميذ تعمل على إيجاد تفاعل فيما بينهم يعزز استقلالية التلميذ في العمل ، فالعمل الانفرادي في تنفيذ قرارات مراحل التدريس يجعل التلميذ يكتشف المعلومة ويتقنها مما ينتج علاوة على تعلمها الاحتفاظ بها لفترة طويلة. ( البريفكاني ، 2006 ، 2 )

ويمكن إجمال آلية التنفيذ بالأسلوب التدريبي بقيام المدرس بتداول قرارات مرحلتي ما قبل التدريس وما بعد التدريس ، فيما يتم تبادل الأدوار لمرحلة التدريس في النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي من الخطة ما بين المدرس والتلميذ لأداء المهارات التي قام المدرس بشرحها وعرض تفاصيلها ، حيث يقوم التلميذ بتنفيذ دوره طبقاً لورقة الفعاليات ( الواجب ) المعدة من قبل مدرس المادة والتي تتضمن معلومات عن الوصف الفني للمهارة المراد تعلمها. ( السامرائي ، السامرائي ، 1991 ، 84 )

## 2 - 1 - 2 ورقة الفعاليات :

بطاقة يعدها مدرس التربية الرياضية ويسلمها للتلميذ بعد أن يوضح عليها كتابة وصوراً توضح المهارات والواجبات المطلوب أداؤها أثناء تنفيذ الأسلوب التدريبي ضمن درس التربية الرياضية. ( Sidentop, 1983 , 88 )

وتتلخص أهمية ورقة الفعاليات في الأسلوب التدريبي فيما يأتي :

1- وسيلة تواصل ما بين المدرس والتلميذ للمساعدة في تنظيم وتنفيذ بعض أجزاء الدرس.

2- توفر الزمن الفعلي للممارسة العملية للمهارة.

3- تكون وسيلة لغرض تقويم أداء التلميذ وتعديله. ( عبد الكريم ، 1996 ، 106 )

كما يشير ( الراوي ، 2004 ) إلى ورقة الفعاليات بأنها الورقة التي تحتوي على إيضاح لأجزاء مهارة الفعالية المراد تعلمها علاوة على الواجبات وتكراراتها المطلوبة. (الراوي ، 2004 ، 24)

## 2 - 1 - 3 المهارات الأساسية بكرة السلة :

حسب تقسيم ( Dobler , 1970 ) تتكون المهارات الأساسية بكرة السلة من المهارات الآتية ( مسك الكرة ، استلام الكرة ، المحاورة ، التصويب ، حركة القدمين ).

( Dobler , 1970 , 27 )

إن إتقان المهارات الأساسية في فعالية ما تساعد المدرس أو المدرب على الوصول لتحقيق الأهداف المرسومة لتطور مستوى المجموعة المطلوب إعدادها ، إن كان المستفيد ضمن مرحلة دراسية معينة أو ضمن فريق ممارس لمهارات فعالية رياضية.

وهذا ما أشار إليه ( Adolph ، 1984 ) بقوله يتم قضاء ( 75% ) من وقت التدريب على المهارات الأساسية لأن اللاعب غير قادر على أن يلعب كرة السلة إذا لم يكن قد تعلم مهاراتها الأساسية. ( Adolph ، 1984 ، 24 )

والمهارات الأساسية تعنى بالحركات الهادفة ذات الفرض المحدد ضمن قانون اللعبة إن كانت مصحوبة بالكرة أو بدونها. ( النمر وصالح ، 1997 ، 11 )

وفيما يلي إيضاح مختصر لبعض من المهارات قيد البحث والتي اختيرت لمرحلة الدراسة المتوسطة حسب رأي الخبراء والتي عرضت عليهم وكما يلي :

- المناللة الصدرية : وهي من المناللات الرئيسية في لعبة كرة السلة تستخدم عندما يكون اللاعب الخصم بمسافة بعيدة واللاعب الزميل قريب وتسمى بالصدرية لأنها تنطلق من صدر المنال إلى صدر المستلم وتستخدم بكافة أرجاء الملعب ومن قبل جميع اللاعبين. (Bill & John, 1980, 55)

- الطبطبة ( المحاورة ) : من المهارات الأساسية المهمة بكرة السلة ، ويرى ( جابر وعارف ، 1987 ) أنها المهارة الأولى التي يجب إتقانها ، ولكي يكون اللاعب مهاجماً يجب أن يعرف أن يطبطب بسهولة. ( جابر وعارف ، 1987 ، 85 )

- التصويب من الثبات : من أقدم أنواع التصويب وأسهلها لأنها تجري من الثبات ممثلة في تصويبة الرمية الحرة وتقترب نسبة تحقيق الإصابة فيها من ( 80% ) من عدد رميات الوحدة التعليمية والتدريبية وعليه من المهم التدريب عليها بظروف شبيهة بظروف اللعب وتخصيص وقت مناسب للتعلم والإتقان. ( المفتي ، 2000 ، 58 )

## 2 - 2 الدراسات السابقة :

### 2 - 2 - 1 دراسة البريفكاني ، مؤيد كمال الدين عز الدين ( 2006 ) :

(( أثر استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بالتمرين المتسلسل والعشوائي في استثمار وقت

التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ))

- هدفت الدراسة إلى :

1- الكشف عن أثر الأسلوب التدريبي المصحوب بالتمرين المتسلسل والعشوائي في استثمار وقت

التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية.

2- المقارنة بين الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

تكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الدراسية الثانية في قسم التربية الرياضية / كلية التربية ، جامعة دهوك للسنة الدراسية ( 2004 / 2005 ) والبالغ عددهم ( 20 ) طالباً من أصل مجتمع البحث الأصلي البالغ ( 29 ) طالباً وطالبة ، حيث قسموا إلى مجموعتين متساويتين بواقع (10) طلاب لكل مجموعة.

استخدم ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبارات لدلالة الفروق ، حساب الوقت ، السننيمتر بالنسبة المئوية ، معامل الارتباط البسيط ، اختبار موستلر وتوكي ، اختبار كوبر ، استمارة أندرسون لتحليل سلوك الطالب في كل أسلوب لمعرفة وقت التعلم الأكاديمي واستثماره ) كوسائل إحصائية.

من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث :

- أثر أسلوب التدريس التدريبي المصحوب بالأساليب التدريبية إيجابياً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

ومن التوصيات التي أوصى بها الباحث :

- استخدام أسلوب التدريس التدريبي المصحوب بالتمارين المتسلسل والعشوائي في تدريس المهارات الأساسية بكرة القدم لما له من تأثير إيجابي في تطور مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم واستثمار وقت التعلم الأكاديمي.

### 3- إجراءات البحث :

#### 3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

#### 3 - 2 مجتمع البحث وعينه :

تمثل مجتمع البحث بتلاميذ السنة الدراسية الثانية بمتوسطة المغيرة للبنين في المديرية العامة للتربية بمحافظة صلاح الدين للعام الدراسي ( 2010 - 2011 ) والبالغ عددهم ( 68 ) تلميذاً موزعين على ثلاث شعب.

تكونت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية من شعبة ( أ ) و ( ب ) بواقع ( 46 ) تلميذاً ، وبعد أن تم استبعاد التلاميذ الراسبين والمتغيبين من الشعبتين والبالغ عددهم ( 6 ) تلاميذ أصبح عدد أفراد عينة البحث ( 40 ) تلميذاً بواقع ( 20 ) تلميذاً لشعبة ( أ ) و ( 20 ) تلميذاً لشعبة ( ب ) ، ثم اختار الباحث بالقرعة شعبة ( أ ) لتمثل المجموعة الضابطة والتي

تستخدم الأسلوب الاعتيادي في التدريس وشعبة ( ب ) لتمثل المجموعة التجريبية والتي تستخدم الأسلوب التدريبي في التدريس.

## الجدول ( 1 )

يبين عدد أفراد العينة والأسلوب المستخدم من قبل العينة.

عينة البحث	الأسلوب المستخدم	مجاميع البحث
20	الأسلوب الاعتيادي	المجموعة الضابطة
20	الأسلوب التدريبي	المجموعة التجريبية

## 3 - 3 تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث :

## 3 - 3 - 1 تجانس أفراد عينة البحث :

تم إجراء التجانس لمجموعتي البحث وهي العمر بالسنة لغاية ( 9 / 10 / 2010 ) بين التلاميذ في متغيرات ( العمر والطول والكتلة ) والجدول ( 2 ) يبين ذلك.

## الجدول ( 2 )

يبين التجانس بين متغيرات ( العمر ، الطول ، الكتلة ) لمجموعتي البحث

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
0,622	13	2,250	14,40	العمر / السنة
0,66	155	4,950	158,30	الطول / سم
0,410	52	3,650	53,5	الكتلة / كغم

\* بما أن قيمة معامل الالتواء تنحصر بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عيني البحث.

## 3 - 3 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء التكافؤ لمجموعتي البحث للمهارات قيد البحث المناولة الصدرية والطبوبة والتصويب من الثبات من فوق الرأس ، والجدول ( 3 ) يبين ذلك.

## الجدول ( 3 )

يبين تكافؤ عينة البحث

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المؤشرات الإحصائية المتغيرات
	ع $\pm$	س	ع $\pm$	س	
1,480	0,951	15,500	1,340	16,700	الطبوبة المستقيمة



**3 - 6 الاختبارات المستخدمة في البحث :**

- تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة السلة واختباراتها ملحق (1) و (2) و (3) و (4) تبعاً لآراء ذوي الخبرة والاختصاص\* وهي اختبارات مقننة وبعد الإطلاع على آراء الخبراء تم التوصل لتحديد ثلاث منها وكما يأتي :
- المحاورة ( الطبطبة بخط مستقيم ) ( الديوه جي وحمودات ، 1999 ، 199 ) .
  - اختبار دقة التمير بالدفع ( التميرة الصدرية ) ( الديوه جي وحمودات ، 1999 ، 193 ) .
  - اختبار التصويب من الثبات ( الديوه جي وحمودات ، 1999 ، 178 ) .

**3 - 7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :****3 - 7 - 1 صدق الاختبار :**

تم التحقق من صدق الاختبار ظاهرياً وذلك من خلال عرضه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص ، وكذلك تم استخراجها ذاتياً\* .

**3 - 7 - 2 ثبات الاختبار :**

إذا تم تكرار الاختبار وتنتج عنه نفس النتائج في كل مرة يطلق عليه تسمية ثبات الاختبار ( ملحم ، 2000 ، 287 ) ، حيث تم تطبيق الاختبار على مجموعة من ( 6 ) تلاميذ من غير عينة البحث بتاريخ ( 11 / 10 / 2010 ) وأعيد الاختبار بعد ( 4 أيام ) وعلى المجموعة نفسها يوم ( 14 / 10 / 2010 ) في بيئة مشابهة لاستخراج معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) وبكل اختبار وكما مبين في الجدول ( 4 ) .

\* أسماء الخبراء والمختصين :

- 1- أ.د. نزهان حسين العاصي : طرائق التدريس / تعلم حركي / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 2- أ.د. عننان الجبوري : طرائق التدريس / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 3- أ.د. إسماعيل محمد رضا : طرائق التدريس / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- 4- أ.م.د. عبد الوود أحمد خطاب : كرة السلة / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 5- أ.م.د. عبد المنعم أحمد جاسم : القياس والتقويم / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 6- م. حميد أحمد محمد السعدون : كرة السلة / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.

\*\* الصدق الذاتي = الثبات

## جدول ( 4 )

يبين قيم الأسس العلمية للاختبارات قيد البحث

ت	التصنيف الأول		التصنيف الثاني		معامل الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الثبات
	س	ع±	س	ع±			
1	14,395	2,614	13,969	1,610	0.86	0,88	0,776
2	12,610	1,445	13,186	2,310	0.82	0,87	0,769
3	10,210	1,012	10,495	1,695	0.81	0,904	0,818

تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ← درجة حرية ( 5 )

3 - 7 - 3 موضوعية الاختبار :

تم استخراج موضوعية الاختبار عن طريق الارتباط بين رأي حكيمين\*.

3 - 8 التجربة الاستطلاعية :

يتفادى الباحث السلبيات ويعمق الإيجابيات من خلال تدريبه العملي في التجربة الاستطلاعية أثناء إجراءها. ( حسانين ، 1995 ، 213 )

أجرى الباحث يوم الأحد المصادف 17 / 10 / 2010م مع فريق العمل المساعد \* التجربة الاستطلاعية على مجموعة من تلاميذ الصف الثاني المتوسط على اختبارات المهارات

قيد البحث بواقع ( 8 ) تلاميذ ومن خارج عينة البحث ، وهدفت التجربة إلى ما يلي :

- 1- تعرف مدرس المادة على مفردات البرنامج التعليمي وكيفية تطبيقه.
- 2- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق.
- 3- ضبط توقيتات أداء البرنامج التعليمي.
- 4- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد\* والأدوات المستخدمة في التجربة.

\* حسام عبد محي / ماجستير تربية رياضية.

منهل عباس / بكالوريوس تربية رياضية.

أسماء فريق العمل المساعد :

1- السيد أحمد حسن أحمد : مدرس التربية الرياضية في متوسطة المغيرة للبنين.

2- الطالب ناصر مساهر : المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.

3- الطالب ضمير عبد الرزاق : المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.

\*\* تم تعويض إجازة عيد الأضحى المبارك ( بوحدين تعليميتين ) ليومي ( 29 / 11 / 2010 و 1 / 12 / 2010 ).

### 3 - 9 البرنامج التعليمي :

بعد إطلاع الباحث على المراجع والمصادر ذات العلاقة بموضوع البحث قام بوضع برنامج تعليمي متضمناً خطة درس التربية الرياضية مع ورقة الفعاليات ، ثم تم عرضه على الخبراء والمختصين الذين سبق ذكرهم ( كرة السلة وطرائق التدريس والقياس والتقويم ) لبيان صلاحية مفرداته وما تحتاج إليه من إضافة أو تعديل ، حيث تم الأخذ بملاحظاتهم التي أبدوها وأعدت البرنامج التعليمي ملحق (5) ملحقاً به ورقة الفعاليات بناءً على ذلك ، والذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية وفي الجزء الرئيسي من الخطة وفي النشاط التطبيقي حصراً بأداء المهارات قيد البحث بالأسلوب التدريبي .

### 3 - 10 تنفيذ التجربة الرئيسية :

تكون البرنامج التعليمي من ( 12 ) وحدة تعليمية على مدى ( 6 ) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد للمجموعة التجريبية والتي استخدمت الأسلوب التدريبي زمن كل وحدة تعليمية ( 45 ) دقيقة ، والذي ابتداءً من 18 / 10 / 2010 ولغاية 1 / 12 / 2010\* ونفذت المجموعة الضابطة درس بالأسلوب التقليدي وقام مدرس المادة بتدريس مجموعتي البحث فيما تمثل دور الباحث بالإشراف على تنفيذ البرنامج.

### 3 - 11 الاختبارات البعدية لتجربة البحث :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يومي 5 - 6 / 12 / 2010م.

### 3 - 12 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.

- اختبار للعينات غير المرتبطة.
- النسبة المئوية.
- معامل الألتواء. ( التكريتي والعبدي ، 1999 ، 103 ، 179 )

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبار بعض المهارات الأساسية لكرة السلة قيد البحث للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول ( 5 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( ت ) المحسوبة والجدولية

قيمة ت الجدولية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المعالم الإحصائية بعض المهارات الأساسية لكرة السلة
	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	الاختبار البعدي			
		±ع	س		±ع	س		
2,02	10,177*	0,951	13,200		1,235	14,500	ثا	المحاورة ( الطبطبة ) (
	2,144*	1,780	16,700		1,904	15,450	درجة	التمريرة ( المناولة ) الصدرية
	2,853*	1,308	14,35		1,239	13,200	درجة	التصويب من الثبات ومن فوق الرأس ) الرمية الحرة )

\* معنوي عند درجة حرية ( 38 ) وأمام نسبة خطأ ( 0.05 ).

من الجدول ( 5 ) يتبين لنا ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بنتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة ( المحاورة ( الطبطبة ) ، التمريرة ( المناولة ) الصدرية ، التصويب من الثبات ومن فوق الرأس ( الرمية الحرة ) ) ، حيث كانت قيم ( ت ) المحسوبة ( 10.177 ، 2.144 ، 2.853 ) وهي قيم كلها أكبر من قيم ( ت )

( الجدولية البالغة ( 2.02 ) عند درجة حرية ( 38 ) وأمام نسبة خطأ ( 0.05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية.

#### 4 - 2 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث بين الاختبارات

##### البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة :

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى استخدام أسلوب تدريسي ساعد المتعلمين في تحسين أدائهم وهو أسلوب التدريس التدريبي والذي تم استخدامه من قبل المجموعة التجريبية لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، والكيفية التي تم من خلالها توجيه الخطوات التعليمية لمعالجة مواقف التعلم بتنوع هذه المواقف لاستثارة اهتمام المتعلم ومشاركته الإيجابية بالدرس ، حيث يرى (Moston & ashwarth ، 2002 ) أن الحصول على تعلم جيد يتوقف على استخدام أكثر من أسلوب تدريسي ملائماً لقابلية المتعلم ويحقق الانسجام بين نوع مهارات الفعالية المراد تعلمها والزمن المخصص لذلك باعتماد مفردات مواد تلبية حاجاته وتواءم قدراته واستعداداته في الحصول على الخبرة التعليمية.

( Moston & Ashwarth , 2002 )

فيما يرى ( ربايعه ، 2011 ) أن التدريس بأساليب مختلفة والبحث عن أساليب غير تقليدية في تنفيذ درس التربية الرياضية يلعب دوراً فاعلاً بإثارة اهتمام المتعلم للمشاركة الفاعلة في الدرس وإشباع ميوله ورغباته وتكامل شخصيته علاوة على تحقيق تعلم أفضل. ( ربايعه ، 2011 ، 2 ،

ويرى ( الزعبي ، 2007 ) بأن استخدام الأسلوب التدريبي يساعد على إظهار المهارات الفردية للمتعلم ويوفر الزمن الكافي للممارسة الفعلية للمهارة ، علاوة على إعطائه فرصة لممارسة اتخاذ القرارات الصحيحة للأداء بإشراف المدرس. ( الزعبي ، 2007 ، 14 )  
ويبدو للباحث أن استخدام هذا الأسلوب يوفر للتعلم الوقت اللازم للممارسة والتطبيق بالاعتماد على نفسه ومراجعة ورقة الفعاليات بعد تكرار الأداء في بعض أجزاء الدرس إضافة إلى الحصول على التغذية الراجعة التي تخص أداء المهارة من المدرس مباشرة ، وهذا يتفق مع دراسة ( البريفكاني ، 2006 ) حيث يرى أن التلميذ ( في هذا الأسلوب لا يضيع من وقته إلا القليل ، وذلك لانشغاله طوال وقت الدرس بممارسة النشاط الحركي ..... ويسمح للمتعلم بالاستقلالية في عمله في بعض الممارسات وخصوصاً في الجزء التطبيقي من خلال انفراده بالعمل مما يوفر الوقت الكافي للمدرس لإعطاء التغذية الراجعة ). ( البريفكاني ، 2006 ، 102 )

كما ويعزو الباحث الفروق الحاصلة إلى استخدام ورقة الفعاليات أثناء تطبيق الأسلوب التدريبي والتي يوضح فيها الأداء الفني لمهارات الفعالية المطلوبة بشكل دقيق مدعمة بالصور

والرسوم التوضيحية قد ساعد المتعلم بالتعرف على أجزاء المهارة وتعديل الأداء تبعاً لذلك وبما يحقق التعلم المطلوب ، فيما يتم مشاهدة المهارة من قبل المتعلم أثناء الممارسة بالأسلوب الاعتيادي عند عرضها من قبل المدرس فقط ، ويذكر ( الراوي ، 2004 ) بأن استخدام وسائل مساعدة لأحداث التعلم إضافة إلى شرح وعرض المهارة من قبل المدرس كاستخدام عرض بصري لها وإيضاحها يؤدي إلى إيصال المعلومات المتعلقة بتعلم المهارات الحركية أفضل من الكلام شحراً.

( الراوي ، 2004 ، 79 )

ويرى ( السامرائي والسامرائي ، 1991 ) أن هذا يحاكي ما أخذ عن ( سايدنتوب ) في قوله المأثور ( صورة واحدة تعادل ألف كلمة ... في تدريس التربية الرياضية ).

( السامرائي والسامرائي ، 1991 ، 329 )

### 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

#### 1 - 5 الاستنتاجات :

- 1- أن استخدام أكثر من أسلوب من أساليب التدريس في تنفيذ درس التربية الرياضية ذو أثر في إثارة اهتمام المتعلم للمشاركة الإيجابية في الدرس علاوة على أشباع ميوله وتكامل شخصيته لتحقيق تعلم أفضل.
- 2- أن للبرنامج التعليمي المقترح وفق أسلوب التدريس التدريبي أثراً في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة.
- 3- تفوق أفراد مجموعة البحث التي استخدمت الأسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة على مثلتها الضابطة والتي استخدمت الأسلوب الاعتيادي.

#### 2 - 5 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام أكثر من أسلوب من أساليب تدريس التربية الرياضية أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية في المراحل الدراسية كافة.
- 2- التأكيد على استخدام الأسلوب التدريبي كونه يناسب تلاميذ المرحلة المتوسطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 3- أهمية استخدام الأسلوب التدريبي في تدريس مهارات الفعاليات الرياضية الأخرى في درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية والإعدادية.

## المصادر العربية

- 1- البريفكاني ، مؤيد كمال الدين عز الدين ( 2006 ) : أثر الأسلوب التدريبي المصحوب بالتمرين المتسلسل والعشوائي في استثمار وقت التعليم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 2- التكريتي ، وديع ياسين والعيدي ، حسن محمد ، ( 1999 ) ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر.
- 3- جابر ، رعد وعارف ، كمال ( 1981 ) ؛ المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعلم العالي ، بغداد.
- 4- حسانين ، محمد صبحي ( 1995 ) ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 5- حسن وآخرون ( 1991 ) ؛ تدريس التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل.
- 6- حمص ، محسن محمد ( 1997 ) ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 7- الروي ، علاء عبد الله فلاح ( 2004 ) ؛ استخدام أسلوبي التعلم التبادلي والتدريبي وأثرهما في اكتساب تعلم بعض المهارات الأساسية في المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 8- ربابعة ، جمال علي سعيد ( 2011 ) ؛ أثر استخدام أسلوبي التدريس متعدد المستويات وتقييم الأداء الذاتي على تعلم بعض القدرات العضلية والمهارية في الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، عمان.
- 9- الربيعي ، محمود داود (2008) ؛ استراتيجيات التعلم التعاوني ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف.
- 10- الزعبي ، رشاد طارق ( 2007 ) ؛ دراسة تقويمية لأساليب التدريس المستخدمة في درس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية ومدى تحقيقها لأهداف المنهاج ، أطروحة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، عمان.
- 11- السامرلي ، عباس أحمد والسامرلي ، عبد الكريم محمود ( 1991 ) ؛ كفايات تدريسية في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد.
- 12- السايح ، محمد مصطفى ( 2001 ) ؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، القاهرة.
- 13- السايح ، مصطفى وخفاجة ، ميرفت علي ( 2007 ) ؛ المدخل إلى طرق تدريس التربية الرياضية ، ط 1 ، دار باهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، مصر.

- 14- سايننتوب ، داريل ( 1992 ) ؛ تطوير مهارات التربية الرياضية ، ترجمة ، عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم محمود السامرائي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.
- 15- عبد الكريم ، عفاف ( 1996 ) ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، دار الناشر للمعارف ، الإسكندرية.
- 16- علي ، وليد وعد الله ومطروود ، حازم أحمد ( 2009 ) ؛ تأثير التدريس بأسلوب المتعد المستويات والتبادلي الثلاثي في التحصيل المهاري والوجداني لبعض المهارات الأساسية بالمصارعة ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد (14) ، العدد ( 50 ) ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية.
- 17- الكندي ، عبد الله وأحمد ، محمد ( 1999 ) ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 18- الكيلاني ، عبد الله زيد والشريفين ، نضال كمال ( 2005 ) ؛ مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.
- 19- المفتي ، وداد محمد رشاد ( 2000 ) ؛ تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 20- ملحم ، سامي (2000) ؛ مناهج البحث في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 21- النمر ، عبد العزيز وصالح ، ملحت ( 2000 ) ؛ كرة القدم ، تعليم ، تدريب ، دار التوزيع والنشر ، القاهرة.
- 22- اليدوه جي ، مؤيد عبد الله جاسم وحمودات ، فائز بشير ( 1999 ) كرة السلة ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

#### المصادر الأجنبية

- 1- Adolph ,F,Rupps ( 1984 ) : Champion ship basket ball , prentice halling , niy.
- 2- Bill .J.Moor , John O. : ( 1980 ) White Basket ball theory and Practice , wn c. Brown company pubaquel low.
- 3- Brace joyce mash : ( 1980 ) : models of teaching , printce hall in ce , newjersy.
- 4- Cobb p. Stephan m. meclanik and Crave mejerk ( 2001 ) participating in classroom mathematical practices , journal of learning science 10 ( land 2 ).
- 5- Dobler ,R: ( 1970 ) : Bask ball , Antetunr furdes phfk , ;eipting.
- 6- moston m. ( 1984 ) teaching physical education , 2<sup>nd</sup> ed charles E, mirrll publishing co Columbus.
- 7- Moston & Ashwarth ,S ( 2002 ) teaching physical education ( 5<sup>th</sup> ed ) forth education , Newyork , Macmillan college publishing smpny , USA .

8- Sidentop.D. ( 1983 ) developing teaching skill in physical education ( 2<sup>nd</sup> ed )  
( pale alto CA : may field publishing company.

## الملاحق

### ملحق ( 1 )

أستمارة استبيان لاستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل ..... المحترم.

تحية طيبة :

لإجراء البحث الموسوم ( أثر استخدام الأسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ) على تلاميذ المرحلة المتوسطة الصف الثاني متوسط متوسطة المغيرة للبنين المديرية العامة لتربية محافظة صلاح الدين يرجى تفضلكم بإعطاء درجة من ( 10 ) لكل نوع من المهارات الأساسية بكرة السلة والمرفقة طياً خدمة للبحث العلمي.

مع الشكر والامتنان

الباحث

جاسم صالح المعجون

تابع للملحق ( 1 )

الملاحظات	الدرجة	المهارات
		التمريرة ( المناولة ) الصدرية
		التمريرة ( المناولة ) المرتدة
		المحاورة ( الطبطبة ) العالية بخط مستقيم
		المحاورة ( الطبطبة ) بين الشواخص
		التصويب من الثبات من فوق الرأس

## ملحق ( 2 )

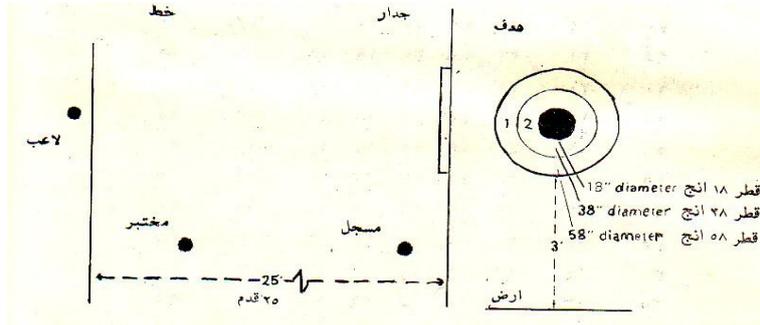
## اختبار دقة التمرير بالدفع ( المناولة الصدرية )

- الهدف من الاختبار :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

كرة سلة ، جدار أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد مشترك نصف قطرها على الترتيب من الدائرة الصغيرة ثم المتوسطة ثم الكبيرة ( 18 بوصة ، 45سم ) ، ( 38 بوصة ، 98 سم ) ( 58 بوصة ، 150 سم ) مع ملاحظة سمك الخطوط ( بوصة واحدة ، 2.5سم الحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار ( 3قدم ، 90سم ) يرسم خط على الأرض وعلى بعد ( 25 قدم ) من الحائط ومواجهة له بالنسبة للبينين أما بالنسبة للبنات تحدد المسافة بـ ( 15 قدم ) فقط ، كما في الشكل (2).



شكل (2) يوضح اختبار دقة التمرير بالدفع ( التمريرة الصدرية )

- طريقة أداء الاختبار :

عند أداء الاختبار يقف المختبر خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ويبيده الكرة وعند وبيده الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالتمرير بكلتا اليدين على الدوائر الثلاثة محاولاً إصابة الهدف.

- شروط الاختبار :

- 1- يتم أداء الاختبار بكلتا اليدين ( التمريرة الصدرية ).
- 2- يجب أن يتم الاختبار من خلف الخط المرسوم على الأرض.
- 3- يحق للمختبر أخذ خطوة عند أداء التمريرة على شرط أن لا يجتاز الخط.
- 4- للمختبر أن يؤدي عشر تمريرات.

- التسجيل :

- 1- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة ثلاث نقاط.
- 2- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الوسطى نقطتان.
- 3- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة نقطة واحدة.
- 4- في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على الخطوط داخل مقاييس الدوائر.
- 5- الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة.

### ملحق ( 3 )

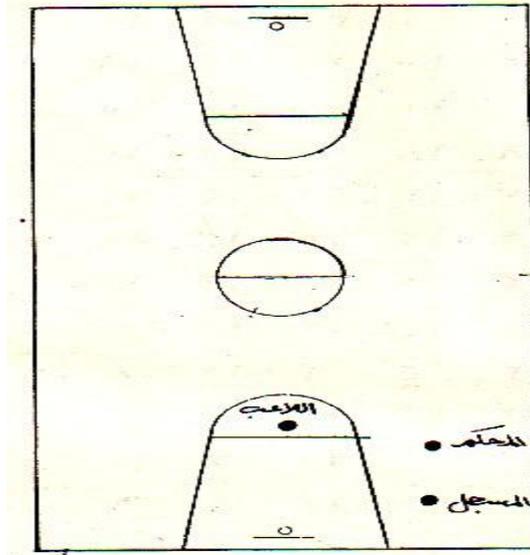
#### اختبار الرمية الحرة

- الهدف من الاختبار :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مهارة الرمية الحرة.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

هدف كرة سلة ، كرة سلة ، كما في الشكل (3).



شكل (3) يوضح اختبار الرمية الحرة

- طريقة أداء الاختبار :

لكل مختبر عشرون محاولة ، يتم أداؤها من خلف خط الرمية الحرة ، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أية طريقة من طرق التصويب ، على أن يتم تأدية الرميات على شكل أربع مجموعات ، كل مجموعة خمس رميات. وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه وهكذا إلى أن يأتي الدور مرة أخرى لأداء المجموعة الثانية من الرميات وهكذا إلى أن يتم تأدية العشرين رمية.

- شروط الاختبار :

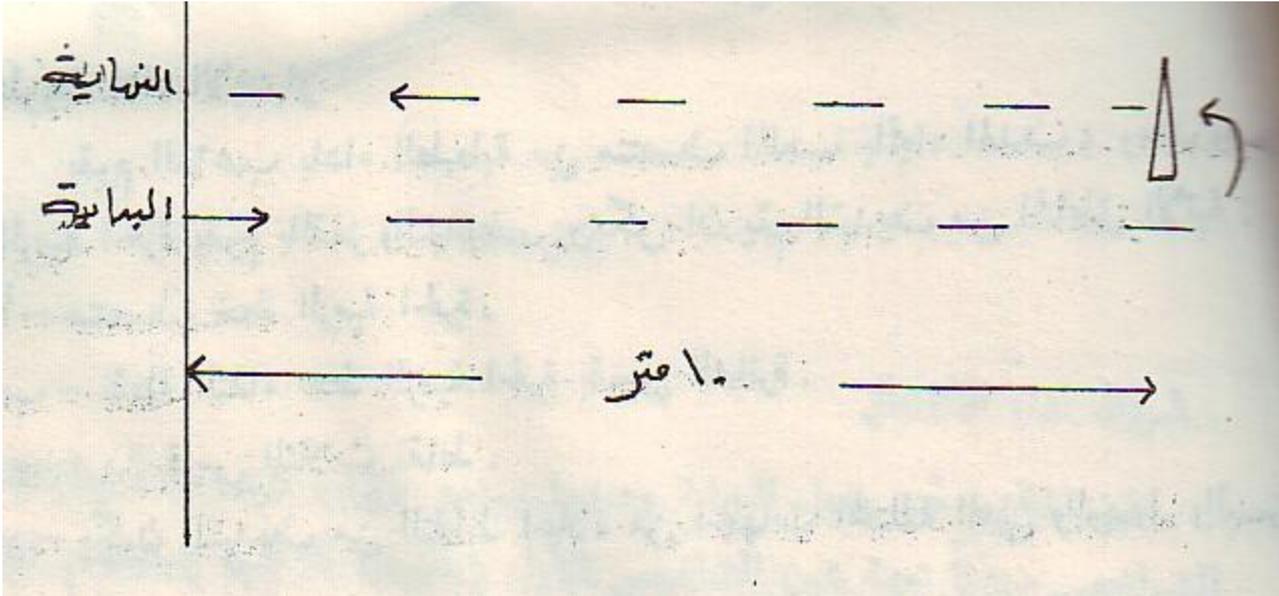
1- يحق للمختبر أن يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة.

- 2- لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.  
3- يجب أن تتم عملية التصويب من خلف خط الرمية الحرة.  
- التسجيل :  
1- تحسب درجة واحدة لكل إصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة.  
2- في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك.  
3- الحد الأقصى للدرجات عشرون درجة لكل رمية ناجحة درجة واحدة فقط.

### ملحق ( 4 )

#### اختبار الطبطبة بخط مستقيم

- الهدف من الاختبار :  
قياس مهارة الطبطبة بخط مستقيم.  
- الأجهزة والأدوات المستخدمة :  
مسافة ركض طولها 10 أمتار تحوي على خط بداية وعلى شاخص على بعد 10 أمتار  
وساعة توقيت ، كما في الشكل (4).



شكل (4) يوضح اختبار الطبطبة بخط مستقيم

- شروط أداء الاختبار :  
يقف المختبر على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء الطبطبة السريعة نحو الشاخص والاستدارة حوله والعودة بسرعة إلى خط البداية عندها يتم إيقاف الساعة التوقيت التي بدأت إدارتها عند إشارة البدء ويكون الزمن معبراً عن الأداء في هذا الاختبار.

### ملحق ( 5 )

خطة درس التربية الرياضية لمرحلة الدراسة المتوسطة باستخدام الأسلوب التدريبي ( المجموعة التجريبية )

الأهداف التعليمية : أسم المدرسة :

متوسطة المغيرة للبنين الصف والشعبة : الثاني متوسط ( ب )

1- أن يؤدي التلاميذ مهارة التمريرة ( المناولة ) الصدرية بكرة السلة. اليوم والتاريخ : 18 /

2010 / 10 الأسبوع : الأول زمن الدرس : 45د. عدد التلاميذ : 20 تلميذ

ت	أجزاء الخطة	الزمن	محتوى الخطة	أسلوب التنفيذ	التشكيلات	التقويم
1	الجزء الإعدادي المقدمة	20د. 5د.	خروج التلاميذ إلى الساحة مع إحضار مستلزمات الدرس.	خروج التلاميذ إلى الساحة على شكل قاطرتين والوقوف تشكيل نسق أمام المدرس.	***** ***** ⊗ ***** ***** ⊗	تأكيد للمدرس على الهدوء عند الخروج للساحة وارتداء الجميع الزي الرياضي.
	الإحماء العام	5د.	تهينة عامة لجميع أعضاء الجسم.	السير المنتظم - هرولة خفيفة مع تدوير الذراعين للأمام والخلف ثم الهرولة والقفز عالياً.	***** * ***** ⊗	يؤكد المدرس على التدرج في تنفيذ فقرات الإحماء.
	التمرينات البدنية	15د.	تمارين للذراعين + تمارين للجذع + تمارين للرجلين.	- ( الوقوف ، فتحاً ) رفع الذراعين للأعلى ... ( 2 عدة ) - ( الجلوس الطويل ، تخصر ) ( قتل الجذع .... ( 2 عدة ) - ( الوقوف فتحاً ، الذراعين أماماً ) ثني الركبتين .... ( 2 عدة ) ( عدة )	* * * * * * * * * * * * ⊗	يؤكد المدرس على أداء التمرينات من قبل الجميع.

ت	أجزاء الخطة	الزمن	محتوى الخطة	أسلوب التنفيذ	التشكيلات	التقويم
2	الجزء الرئيسي النشاط التعليمي	20د. 5د.	تعليم مهارة التمريرة ( المناولة ) الصدرية بكرة السلة.	يؤدي المدرس نموذج للمهارة بشرحها وعرضها المختصر ( المناولة الصدرية ) بكرة السلة.	* * * * * * * * * * * * * * * * ⊗	يؤكد المدرس على شرح الأجزاء المهمة من المهارة وعرضها أمام التلاميذ.
	النشاط التطبيقي	15د.	أداء مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة وحسب ما مدون بورقة الفعاليات.	يتم التنفيذ حسب ما مدون بورقة الفعاليات.	يتم التشكيل حسب ما مدون بورقة الفعاليات	يؤكد المدرس على

ممارسة جميع التلاميذ للمهارة باستعمال ورقة الفعاليات.					
يرفع المدرس جهد التلاميذ في حالة وجود فراغ بعد السدرس والعكس صحيح.	***** ⊗	يقف التلاميذ أمام المدرس بتشكيل النسق لأداء النشاط في الجزء الختامي.	تمارين لرفع جهد التلاميذ أو حفظه ثم إعطاء إرشادات تربية وأداء تحية الانصراف.	د5.	الجزء الختامي

## تابع للملحق ( 5 )

## ورقة فعاليات بأسلوب التدريس التدريبي

السنة الدراسية : الثاني متوسط.

أسم الفعالية : كرة السلة.

أسم المهارة : التمريرة ( المناولة ) الصديرة.

△ التوضيحات :

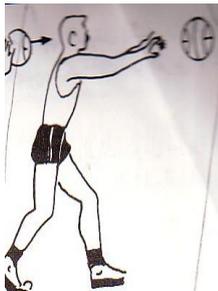
- 1- على التلاميذ إتباع تسلسل الخطوات مع الواجبات المطلوبة والاستعانة بالشكل التوضيحي لتعلم المهارة بشكل صحيح.
- 2- إرجاع الأنوت بعد استعمالها إلى أماكنها.

△ الأداء الفني :

- 1- مسك الكرة وتدويرها أمام أعلى أسفل الصدر والمرفقين ، متجهين للأسفل والخلف وثني ومد الركبتين وتقدم إحدى القدمين للأمام. شكل ( 5 ) يكرر التمرين لمدة ( 2 ) دقيقة.



شكل (5) يوضح تدوير الكرة أمام الصدر



- 2- مسك الكرة وتدويرها أمام أعلى أسفل الصدر ثم مد الذراعين للأمام برمي الكرة بدفعها بالأصبعين الأول والثاني وقوة الرفع والأصابع وأخذ خطوة للأمام بأحد القدمين أمام الجسم بمسافة ( 6م ). شكل ( 6 ) يكرر التمرين لمدة ( 2 ) دقيقة.

شكل (6) يوضح رمي الكرة بالمناولة الصدرية أمام الجسم مسافة (6) متر



شكل (7) يوضح رمي الكرة بالمناولة الصدرية لأبعد مسافة ممكنة

3- مسك الكرة أمام الجسم وتدويرها أمام وأعلى وأسفل الصدر ثم مد الذراعين والرجلين مفتوحة للأمام بخطوة ورمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة ومتابعة دفعها بكتا الذراعين. شكل ( 7 ) يكرر التمرين لمدة ( 2 ) دقيقة.

#### △ الواجبات :

- 1- يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة.
- 2- يقوم المدرس بإيضاح محتوى أوراق الفعاليات للتلاميذ وتوزيعها عليهم بزمن قدره ( 2 ) دقيقة.
- 3- على التلميذ أداء جميع فقرات الأداء الفني بزمن قدره ( 6 ) دقائق ويكرر لمرة واحدة.
- 4- يمنح التلميذ فترة راحة بعد الأداء الفني بزمن قدره ( 1 ) دقيقة.
- 5- للتلميذ القرار ببدأ التمرين والانتهاؤ منه.
- 6- للتلميذ القرار بممارسة التمرين الذي يرغب بممارسته.
- 7- للتلميذ القرار باختيار الوزن والإيقاع.

## ملخص البحث

دراسة مقارنة بين أهمية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعالية كرة اليد  
والكرة الطائرة من وجهة نظر ذوي الاختصاص

أ.د. أحمد سعيد أحمد م.د. حمودي عصام نعمان

م.م. تيسير احمد سعيد

هدف البحث إلى التعرف على الفروق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعالية كرة اليد والكرة الطائرة ، والتعرف على أولوية تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعالية كرة اليد والكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج المسحي على عينة البحث (أساتذة الاختصاص في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة ) وقد استنتج الباحثون وجود فروق معنوية بين آراء عينة البحث في أهمية تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعالية كرة اليد والكرة الطائرة، وإن الأعمار من (10 - 13) سنة تعد انصب الأعمار في تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

## Abstract

**A comparative study between the importance of speed and transition speed motor in handball and volleyball Games From specialists the viewpoint of**

The aims of the research identify the differences between the speed and transition speed motor in handball and volleyball

Games, the researchers used the survey approach which is a descriptive research methods included the sample (professors competence in handball and volleyball games), the researchers recommended the presence of significant between the views of the respondents in the importance of training and speed the transition motor speed in handball and volleyball games.

## 1- (التعريف بالبحث):

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الألعاب الرياضية تتميز بصفات بدنية أساسية، ومن أجل تطوير الألعاب الرياضية لابد من التعرف على الصفات البدنية الأساسية لكل منها وبيان تأثيرها في نتيجة المباراة، لذا نرى بان هنالك تقدم وتطور على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة في الكثير من الألعاب وهذا حصيلة التركيز خلال التدريب على الصفات البدنية الأساسية لتلك الألعاب ، حيث أصبحت هذه الألعاب لها مكانتها الخاصة ومن بين تلك الفعاليات كرة اليد والكرة الطائرة لما لهما من مكانة متقدمة ومتطورة وتتطلب هاتين الفعالتين العديد من الصفات البدنية والقدرات الحركية لما تحتوي من مواقف عديدة ومتنوعة سريعة ومفاجئة وفي مقدمة تلك الصفات السرعة الانتقالية والسرعة الحركية كونهما تساهمان بشكل كبير على مستوى نتيجة الفرق الرياضية إلى جانب باقي الصفات ، لذا أصبح من الضروري الاهتمام الكبير من قبل المدربين والتأكيد على العناصر الخاصة باللياقة البدنية والعناصر الحركية كونها تؤثر وبشكل كبير في مستوى نتائج الكثير من الفعاليات ومن تلك الفعاليات كرة اليد والكرة الطائرة ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومدى مساهمتهما في تطور وتقدم مستوى فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة .

### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين في هذا المجال ولكونهم من ذوي الاختصاص في علم التدريب لاحظوا لدى البعض من مدربي فرق كرة اليد والكرة الطائرة هنالك قلة في التركيز على تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أو استخدام الطرق التدريبية الغير مناسبة لتطوير تلك الصفتين من البعض الآخر مما يؤثر وبشكل كبير على مستوى كرة اليد والكرة الطائرة .

### 1-3 هدفا البحث:

- التعرف على الفروق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في العاب كرة اليد والكرة الطائرة من وجهة ذوي الاختصاص .
- التعرف على أولوية تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في كرة اليد والكرة الطائرة من وجهة نظر ذوي الاختصاص .

#### 4-1 فرضا البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة معنوية في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة من وجهة نظر ذوي الاختصاص .
- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية لهما الأولوية في التدريب في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة من وجهة نظر ذوي الاختصاص .

#### 5-1 مجالات البحث

- المجال البشري: أساتذة الاختصاص لكرة اليد والكرة الطائرة .
- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .
- المجال أزماني: 2010/12/15 إلى 2011/1/15 .

#### 1/2 الدراسات النظرية

##### 1/1/2 السرعة

إن للسرعة دورا كبيرا في الفعاليات الرياضية (الألعاب الفرعية والألعاب الفردية)، إذ تعد احد العناصر الأساسية المهمة في مجال العملية التدريبية ، حيث إن هذه الصفة البدنية تعد من العناصر التي لها مكانتها وتسلسلها بين الصفات البدنية ولو نظرنا إلى السرعة بأنها لم تتحدد في ركض المسافات بل في الألعاب الرياضية كافة لذا فان للسرعة تأثير على جميع الصفات البدنية، كما إن السرعة إحدى مكونات اللياقة البدنية (Physical Fitness) وأيضا واحدة من مكونات اللياقة الحركية (Motor Fitness) وهي أيضا من مكونات القدرة الحركية (Motor Ability) (1).

ولو نظرنا إلى جميع الفعاليات الرياضية نرى بان صفة السرعة أما تدخل بشكل مباشر أو غير مباشر في فعاليات الاركاض والعباب الكرة في محاولات الاستلام والتصويب لذا يتطلب من الرياضيين إن يهتموا بالتدريب على هذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية الأساسية، إما

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي\_ نظرياته وتطبيقات ، ط9: ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999م )، ص 3

مفاهيم السرعة فقد عرفها ببيوكر (القدرة على أداء حركات معينة في أقصر فتره زمنية) (1)، أما تشاركرز فقد عرف السرعة بأنها (قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل فتره زمنية) (2).

## 2/1/2 أنواع السرعة

هنالك تصنيفات للسرعة حيث إن أراء المؤلفين وذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي قد اعطو وحددوا أنواع السرعة ويمكن إن نوشرها بما يلي:

- سرعة الاستجابة.
- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- مطاولة السرعة.

علما بان هنالك تقسيمات اخرى لأنواع السرعة من قبل العاملين في مجال التدريب ولكون موضوع بحثنا يتحدد بالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية، لذلك سيتم التركيز على هاتين الصفتين وبشكل مفصل وعلاقتها في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة .

## 1/2/1/2 السرعة الانتقالية

تعرف السرعة الانتقالية بأنها (إمكانية الانتقال من مكان إلى مكان آخر وبأقصى سرعة ممكنة (3)، وهنالك تعريف آخر (هي التغلب على مسافة معينة في اقرب زمن ممكن) (4)، لذا عند التركيز في هاذين التعريفين سوف نستنتج بأن هذا النوع من السرعة لا يمكن أن يؤدي إلا من خلال السرعة القصوى من اجل تنفيذ وأداء الحركة والتغلب على قطع المسافة بأقصر فترة زمنية محددة وهذه وجهة نظر يطرحها الباحثون، لذا نرى الكثير من لاعبي الألعاب الفرعية عندما يتقن الأداء المهاري بشكل جيد يعمل على تحسين سرعة هذا الأداء أيضاً من خلال تحسين السرعة الانتقالية حيث يعمل هذين المحددين على رفع المستوى وتطويره وهنا يتطلب من الرياضيين الاستخدام الصحيح للقوة ، إذ يعتبر هذا الأمر مؤشرا ضروريا ومهماً بالوصول إلى المستوى الجيد في السرعة الانتقالية ، ولغرض تطوير هذا النوع من السرعة في الألعاب الفرعية وخاصةً (العاب الكرة) إذ يمكن إعطاء مسافات تكون بين 20-25 متر .

(1) قاسم المنديلاوي و احمد سعيد أحمد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : ( بغداد ، مطبعة علاء ، 1979م ) ص20

(2) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، 1999، ص 3

(3) قاسم المنديلاوي ، احمد سعيد ؛ مصدر سبق ذكره ، 1979 ص35

(4) قاسم المنديلاوي ، احمد سعيد ؛ المصدر السابق، 1979، ص38

عند تطوير السرعة الانتقالية في الألعاب الفرقية يمكن باستخدام الأدوات أو بدونها ، لذلك عند إعطاء اللاعبين مسافات محددة بدون استخدام أدوات هو لغرض تنمية السرعة القصوى والخطوة الثانية إعطاء تمارين باستخدام أدوات مشابهة لما في اللعبة لغرض تطوير الأداء المهاري والحركي الذي له علاقة بالفعالية الرياضية المعني

### 2/2/1/2 السرعة الانتقالية في فعاليتي كرة اليد والطائرة:

إن السرعة الانتقالية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة تعد احد العناصر الأساسية والتي يحتاج إليها الرياضي، لكون إن فعاليتي كرة اليد والطائرة تحتاج إلى سرعة انتقال من مكان إلى آخر بسبب نوع المهارات المستخدمة ودقتها في هاتين الفعالتين لذا يتطلب من اللاعبين الاهتمام والتركيز على التدريب لهذا النوع من السرعة.

إن الشروط الخاصة باللعبة والمساحة التي يحددها الملعب بالإضافة إلى ذلك قانون اللعبة لهذين النوعين من العاب الكرة يتطلب الإعداد الجيد والصحيح لهذا النوع من السرعة الحركية سواء كان مرحلة الإعداد العام والخاص والمنافسات على إن يكون هناك ترابط وعلاقة مع الصفات الأخرى.

### 3/2/1/2 السرعة الحركية

إن السرعة الحركية هي إحدى أقسام السرعة المهمة حيث نرى بان العاب الكرة تحتاج وبشكل أساسي إلى هذا النوع من السرعة لكون أداء الحركات والمهارات مختلفة يتطلب من اللاعبين الاهتمام المباشر بها.

إذ وردت في مصادر التدريب الرياضي بان السرعة الحركية هي " سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة " حيث يتضح لنا من خلال التعريف الذي تم ذكره بان السرعة الحركية هي سرعة أداء الحركة (1).

والتعريف الآخر للسرعة الحركية هي " القدرة أو الإمكانية على أداء حركات بسرعة فائقة كسرعة الاستلام والتصويب في العاب الكرة " (2).

حيث بالإمكان أن نعرف السرعة الحركية على أنها " هي سرعة أداء للحركات من خلال عملية الانقباضات العضلية وبمرونة عالية ".

من هنا يتضح لنا بان تطوير السرعة الحركية لا يمكن أن يتم بمعزل عن الصفات البدنية الأخرى لكون هناك علاقة مباشرة بين الصفات البدنية والحركية.

ومن خلال ما تقدم يتضح بأن للسرعة الحركية دوراً مهماً ومباشرة في كافة الألعاب الرياضية وعلى وجه التحديد في فعاليات العاب الكرة كونها تحتوي على حركات مترابطة ومتداخلة ومفاجئة

(1) كمال الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : ( عمان ، مطبعة الجامعة الأردنية ، 2004م ) ص 59

(2) قاسم المنديلاوي ، احمد سعيد ، مصدر سبق ذكره ، ص 40

وسريعة مما يتطلب إتقان الأداء وعلى الرياضيين أن يهتموا بالتدريب على هذا النوع من السرعة كل حسب نوع النشاط الذي يمارسه .

### 4/2/1/2 السرعة الحركية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة

إن متطلبات فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة يحتم على الرياضيين امتلاكهم صفات تتسجم مع الفعاليتين لذا يجب أن يكون هنالك اختيار مناسب للاعبين لهاتين الفعاليتين بالإضافة إلى بعض المواصفات الخاصة لتلك الفعاليتين ، وكيف يتم التدريب عليها وما هي أنواع الأدوات المستخدمة التي يمكنها تطوير هذا النوع من السرعة والاختبارات الخاصة بهما. لذلك يجب على المدربين في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة أن يلتزموا بالشروط والأسس التدريبية الصحيحة في عملية البدء بالتدريب الصحيح على هذا النوع من السرعة، ولذلك تعتبر السرعة الحركية عاملاً أساسياً ضرورياً للاعبين كرة اليد والكرة الطائرة.

وان السرعة الحركية مع الكرة تتحدد من خلال تطور مستوى الصفات البدنية للرياضي وسرعة التفكير والتغيير من حركة إلى أخرى لذلك فان هنالك ترابط بين الصفات المختلفة لذا توجب التدريب عليها بشكل دقيق.

### 5/2/1/2 بعض المؤشرات التدريبية للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية

هناك بعض المؤشرات التي تعطي توجيهها إلى المدربين وذوي الاختصاص لغرض تطوير وتنمية هذين النوعين من السرعة، ويمكن أن نحددها بالاتي<sup>(1)</sup>:  
(نوع التمرينات المستخدمة، وطريقة التدريب الفتري، وزمن فترة الأداء وطول فترة الراحة البدنية، وشدة الأداء تحدد بين 75-100%، وعدد مرات التدريب للسرعة أسبوعياً، والسرعة والعامل الوراثي، والسرعة وتركيز الانتباه لغرض الوصول إلى أقصى أداء للسرعة، والسرعة وعملية التنفس وهذا يخص نوع نظام الطاقة المستخدمة، وتدريب السرعة بالمقاومة والسرعة بالمساعدة حيث هنالك وسائل لتدريب السرعة بالمقاومة (صعود مرتفع، الركض فوق المدرجات، سحب أدوات) ، أما تدريب السرعة بالمساعدة (الركض إلى الأسفل، طريقة سحب اللاعب أما بواسطة الحبل المطاط أو السحب الميكانيكي).

<sup>1</sup> ( أبو العلا احمد عبد الفتاح ، نصر الدين رضوان ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003م ) ، ص 65

**3/ منهج البحث وإجراءاته الميدانية****1/3 منهج البحث**

لقد تم استخدام المنهج المسحي الذي يعد احد مناهج البحث الوصفي لملائمته وطبيعية المشكلة والذي سيمكننا من الوصول إلى تحقيق أهداف البحث<sup>1</sup>.

**2/3 عينة البحث**

شملت عينة البحث عددا من الأساتذة وذوي الاختصاص في مجال تدريب كرة اليد والكرة الطائرة وكان عدد أفراد عينة البحث كما هو مبين في الجدول (1) .

**جدول (1)**

العدد	العينة
5	أساتذة الاختصاص - كرة اليد
5	أساتذة الاختصاص - الكرة الطائرة
10	المجموع الكلي

**3/3 أدوات البحث**

- استمارة استبانة
- المقابلات الشخصية
- الزيارات الميدانية
- المصادر والمراجع.

**5/3 الوسائل الإحصائية**

- تم استخدام بعض الوسائل الإحصائية التي لها علاقة بموضوع البحث ومن هذه الوسائل التي تم استخدامها هي:-
- النسبة المئوية.
  - اختبار T للعينات المستقلة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> ( شامل كامل، قيس ناجي؛ مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م ) ، ص 34

## 1/4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من خلال عرض وتحليل النتائج بشأن تحديد دقة المؤشرات في ضوء الأسئلة التي تم طرحها على أساتذة الاختصاص في مجال ألعاب الكرة ( كرة اليد- الكرة الطائرة ) ، تم التوصل إلى النتائج وكما هو مبين في الجدول (2) والذي يحدد النسب المئوية لكل إجابة على حده .

## جدول (2)

أساتذة كرة اليد				أساتذة الكرة الطائرة				العينة									
								السؤال									
17-16	15-14	13-12	11-10	17-16	15-14	13-12	11-10	- ما هو العمر المناسب في تدريب اللاعبين على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟									
%40	%0	%40	%20	%0	%0	%80	%20										
السرعة الحركية				السرعة الانتقالية				- ما هي عدد المرات في الأسبوع تقوم بتدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟									
4	3	2	1	4	3	2	1										
%20	%40	%40	%0	%0	5%20	%80	%0	%0	%0	%20	%80						
سويتا		السرعة الحركية		السرعة الانتقالية		سويتا		السرعة الانتقالية		- انكر أولويات تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية ؟							
%0		%80		%20		%100		%0									
مستمر		فارتك		فتري		تكراري		مستمر		فارتك		فتري		تكراري		- ما هي الطرق التدريبية لتطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟	
%0		%0		%60		%40		%0		%0		%80		%20			

( 2 ) وديع ياسين ؛ حسن محمد ألبعدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ن دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999م ) ، ص .

نعم				نعم				هل يمكن استخدام وسائل تدريبية أخرى في تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟			
%60				%100							
الى حد ما				إلى حد ما							
%40				%0							
كلا				كلا							
%0				%0							
تمريبات عامة				تمريبات خاصة				- أي من الوسائل يفضل استخدامها في تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟			
تمريبات خاصة				تمريبات خاصة							
تمريبات منافسة				تمريبات منافسة							
تمريبات منافسة				تمريبات منافسة							
%20				%20							
نعم				نعم				- يفضل وجود اختلاف في تدريبات السرعة الانتقالية والحركية في فعاليتي كرة اليد والطائرة ؟			
%80				%20							
الى حد ما				إلى حد ما							
%20				%80							
كلا				كلا							
%0				%0							
اسبوعياً				اسبوعياً				- ما هي أفضل التوقيتات لإجراء الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية في كرة اليد والطائرة؟			
شهرياً				شهرياً							
فصلياً				فصلياً							
سنوياً				سنوياً							
%25				%60							
%25				%40							
%50				%0							
%0				%0							
ركض مسافة محددة				ركض مسافة محددة				- أي من التمرينات يفضل استخدامها في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟			
ركض باستخدام طبطبة الكرة				ركض باستخدام طبطبة الكرة							
اختبارات تكتيكية				اختبارات تكتيكية							
اختبارات تكتيكية				اختبارات تكتيكية							
مناولة واستقبال للأعلى مع الحركة				مناولة واستقبال للأعلى مع الحركة							
مناولة واستقبال للأعلى مع الحركة				مناولة واستقبال للأعلى مع الحركة							
%30				%100							
%30				%0							
%20				%0							
مرحلة إعداد عام				مرحلة إعداد عام				- في أي مرحلة من مراحل الدائرة التدريبية السنوية توضع اختبارات السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ؟			
مرحلة إعداد عام				مرحلة إعداد عام							
مرحلة إعداد خاص				مرحلة إعداد خاص							
مرحلة إعداد خاص				مرحلة إعداد خاص							
مرحلة إعداد قبل المنافسة				مرحلة إعداد قبل المنافسة							
مرحلة إعداد قبل المنافسة				مرحلة إعداد قبل المنافسة							
%40				%60							
%40				%0							
%20				%0							
%0				%0							

إن الإجابة على السؤال الأول والذي يشير إلى الأعمار المناسبة في تدريب اللاعبين على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وكما هو مبين في الجدول رقم (2) كانت إجابات أساتذة الاختصاص في كرة اليد والكرة الطائرة أن العمر المناسب هو (12-13) سنة.

إما بشأن عدد مرات التدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في الأسبوع وكما هو مبين في الجدول (2). إن إجابات أساتذة الاختصاص في كرة اليد والكرة الطائرة أشارت إلى عدد المرات تقع بين (2-3) مرة أسبوعياً وهذا مما يؤكد أهمية هذين النوعين من السرعة في ألعاب الكرة.

أما أولوية التدريب للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية التي أشار إليها السؤال الثالث وكما هو في الجدول (2) حيث كانت إجابات ذوي الاختصاص بكرة اليد أولوية السرعة الحركية على السرعة الانتقالية إما أساتذة الاختصاص في الكرة الطائرة كانت الإجابة يكون التدريب سوية هذا مما يدعم من فرضية البحث.

إما الطرق التدريبية في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والمشار إليها في السؤال الرابع في الجدول (2)، إن أفضل الطرق التدريبية المناسبة هما استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي منخفض وعالي الشدة وهذا مما يثبت لنا صحة فرضية البحث الأولى بوجود فروق ذات دلالة معنوية.

أما ما يتعلق بالسؤال الخامس الذي يتحدث حول إمكانية استخدام وسائل تدريبية أخرى في تنمية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية كما هو مبين في الجدول (2)، إذ تشير إجابات الغالبية بالإمكان استخدام وسائل تدريبية لتطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

أما بالنسبة للسؤال السادس والذي يتحدث عن نوع الوسائل التدريبية والتمارين التي يمكن استخدامها في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية كما هو مبين في الجدول (2) كانت إجابات غالبية المجموعتين باستخدام التمرينات (الخاصة- المنافسة) في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية هذا مما يؤكد صحة فرضية البحث الأولى بوجود فروق ذات دلالة معنوية للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة.

أما الإجابة على السؤال السابع الذي يتضمن وجود اختلاف في تدريبات السرعة الانتقالية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة المبينة في الجدول (2) حيث كانت الإجابات بأن هنالك اختلاف لكن إجابات حددت بين (نعم- إلى حد ما) بنسب متساوية.

أما الإجابة على السؤال الثامن والذي يشير إلى أفضل التوقيتات لأداء الاختبارات للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وكما هو مبين في الجدول (2) كانت الإجابات إن تكون الاختبارات (شهرياً-فصلياً).

أما فيما يتعلق بالسؤال التاسع والمبين في الجدول (2) الذي يتحدث عن أي من الاختبارات التي يتم استخدامها في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وكانت الإجابات (استخدام الكرة وركض مسافات محددة) إما عينة كرة اليد أشارت نسبة قليلة منهم إلى أداء اختبارات المهارة والتكتيكية.

أما فيما يخص السؤال العاشر والأخير والمبين في الجدول (2) والذي يتحدث في أي مرحلة من مراحل الدائرة التدريبية السنوية توضع الاختبارات الخاصة للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية، حيث أشارت الإجابات على إن مرحلتي الإعداد العام والإعداد الخاص هما المرحتين الأساسيتين لأداء الاختبارات هذا مما يؤكد لنا صحة فرضية البحث بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة.

وقام الباحثون باستخدام قانون اختبار (T) للعينات المستقلة ومن اجل الاطلاع على آراء المجموعتين من ذوي الاختصاص ( كرة اليد والكرة الطائرة) لتحديد الفروق وبعد أن تم حصر الإجابات تم التوصل من خلال النتائج على درجة الاختبار لقيمة (T) المحسوبة وكانت 1,94 والتي كانت اكبر من قيمة ( T ) الجدولية التي كانت قيمتها (1,10) حيث كان الفرق معنوي وهذا مما يؤكد صحة فرضية البحث الأولى، كما موضح في الجدول (3).

### جدول (3)

العينة	س	ع	المحتسبة	الجدولية
أساتذة الاختصاص/كرة اليد	23,2	0,2	1,94	1.10
أساتذة الاختصاص/ الكرة الطائرة	23,8	0,7		

### 5 / الاستنتاجات والتوصيات

#### 1/5 الاستنتاجات :

- إن الأعمار من (12-13) سنة هي انسب الأعمار في تدريب السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.
- التوقيات الخاصة لاختبارات السرعة الانتقالية والسرعة الحركية تسهم في تطوير هاتين الصفتين في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة.
- التدريب المنتظم للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية كانت بين (2-3) مرة أسبوعيا.
- التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة تعد من أهم الوسائل التدريبية للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية.
- اهم الطرق التدريبية في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية هما التدريب الفتري والتكراري.

## 2/5 التوصيات :

- الأخذ بالأعمار الخاصة والمحددة في التدريب على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في كرة اليد والكرة الطائرة.
- ضرورة استخدام الوسائل التدريبية المباشرة التي لها اثر في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.
- وجوب الالتزام بالطرق التدريبية المباشرة في تنمية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في كرة اليد والكرة الطائرة.
- الاهتمام بالتوقيتات الزمنية المحددة لإجراء الاختبارات للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية.
- التأكيد على عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

## المصادر

- أبو العلا احمد واحمد نصر الله؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- شامل كامل وقيس ناجي؛ الإحصاء في التربية الرياضية: (بغداد، ب ط، 1987).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات. ط9: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
- قاسم المندلأوي واحمد سعيد احمد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة علاء، 1979).
- كمال جميل ألبضي؛ التدريب الرياضي والقرن الواحد والعشرين: (عمان، مطبعة الجامعة الأردنية، 2004).
- وديع ياسين وحسين محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999).

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق 1

(استمارة استبانة)

إلى السيد.....المحترم

بعد التحية

إن البحث الموسوم ( دراسة مقارنة بين أهمية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في فعاليتي كرة اليد والكرة الطائرة) يعتبر بمثابة مساهمة جادة في تطوير هذه الصفات مما يؤثر على الانجاز الرياضي، نرجو الإجابة على الأسئلة من أجل أغناء البحث.

مع الشكر والتقدير.

الباحثون

م.د حمودي عصام نعمان

أ.د احمد سعيد احمد

م.م. تيسير احمد سعيد

\* التحصيل العلمي.....\* الفعالية..... سنوات الخبرة في المجال الرياضي.....

(1) ما هو العمر المناسب في تدريب اللاعبين على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية؟ 10-11 سنة 12-13 سنة 14-15 سنة 16-17 سنة .

(2) ما هي عدد المرات في الأسبوع نقوم بها بتدريب

السرعة الانتقالية	السرعة الحركية
4 3 2 1	4 3 2 1

(3) اذكر أولوية التدريب للسرعة الانتقالية والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية؟

السرية الانتقالية      السرية الحركية      سوية

4) ما هي الطرق التدريبية لتطوير السرية الانتقالية والسرية الحركية؟

\* التكراري      \*الفتري(منخفض الشدة - عالي الشدة)      \*الفارتك      \* المستمر

5) هل يمكن استخدام وسائل أخرى في تدريب السرية الانتقالية والسرية الحركية؟

نعم      إلى حد ما      كلا

6) أي من الوسائل تفضل استخدامها في تدريب السرية الانتقالية والسرية الحركية؟

تمريبات عامة      تمريبات خاصة      تمريبات منافسة      أخرى تذكر

7) تعتقد بوجود اختلاف في تدريبات السرية الانتقالية والسرية الحركية في فعاليات كرة اليد والكرة الطائرة؟

نعم      إلى حد ما      كلا

8) ما هي أفضل التوقيتات لإجراء الاختبارات الخاصة بالسرية الانتقالية والسرية الحركية؟

أسبوعيا      شهريا      فصليا      سنويا

9) أي نوع من الاختبارات تفضل استخدامها في تطوير السرية الانتقالية والسرية الحركية؟

\*ركض مسافة محددة      \*الركض باستخدام الكرة      \* اختبارات تكتيكية      \* اختبارات تكتيكية؟

10) في أي مرحلة من مراحل الدائرة التدريبية السنوية توضع الاختبارات للسرية الانتقالية والسرية الحركية؟

\* مرحلة الإعداد العام      \* مرحلة الإعداد الخاص      \* مرحلة ما قبل المنافسات      \* أخرى تذكر.

## ملخص البحث

## أهمية تدريب السرعة في العاب الكرة من وجهة نظر أساتذة الاختصاص

م.د. سعيد احمد سعيد

أ.د. احمد سعيد احمد

هدف البحث الى التعرف على اهمية تدريب السرعة في العاب الكرة والتعرف على الفروقات بين آراء الاختصاص في العاب الكرة، لقد استخدم الباحثان المنهج المسحي، وقاما بتوزيع استمارة استبانة توضح اهمية تدريب السرعة في العاب الكرة على عينة البحث المتمثلة بأساتذة الاختصاص في العاب الكرة، وبعد ذلك تم معالجة النتائج احصائيا وتوصلا الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها هنالك أولوية لتدريب السرعة في العاب الكرة، ووجود فروق في تدريبات السرعة حسب المراحل العمرية.

## Abstract

The important of speed training in ball games from the attitudes of the specialist teachers

Prof.Dr. Ahmed Saeed Ahmed

Dr. Saeed Ahmed Saeed

The aims of the research is to know the importance of speed training in ball games, and to know the differences between the teachers and trainers thought and thinking in ball games.

The review of let rues included the research of speed and its kinds, and speed in the ball games, in addition to speed stages and the factors influences on the speed and training methods, which are specialist, the contusions is there are first able of speed training in ball games, there are differences in speed training in ball games.

**1- الفصل الأول****1-1 المقدمة وأهمية البحث**

إن الإعداد البدني يشكل احد العناصر المهمة والأساسية للتدريب الرياضي وان الصفة البدنية السرعة تشكل إحدى الركائز لعملية الإعداد البدني هذا مما يتطلب التأكيد على إتباع الطرق والوسائل الصحيحة لتطوير هذه الصفة بشكل عام في كافة الفعاليات الرياضية وفيما يتعلق بموضوع البحث فقد تم تناول هذه الصفة على مستوى العاب الكرة حيث أصبح الأمر واضحا بان النتائج الجيدة التي يتطلب الوصول إلى تحقيقها لا بد من اهتمام المدربين في تدريب السرعة ضمن فعاليات العاب الكرة حيث نشاهد الآن إن العاب الكرة أصبحت تتحكم بها الكثير من الصفات البدنية في تحقيق النتائج وتحسن المستوى لذا نرى بان السرعة في العاب الكرة تحتل مكانة مهمة على الرغم من إن هنالك تفاوت وتباين بالنسبة لأولوية السرعة حسب فعاليات العاب الكرة (القدم-السلة- الطائرة- اليد) لذلك أظهرت لنا النتائج الرياضية للفرق على صعيد العالمي والاولمبي بان صفة السرعة لها الأولوية بين الصفات البدنية الأخرى في العاب الكرة، وإن أهمية البحث تكمن بضرورة الاهتمام على تدريب السرعة في فعاليات العاب الكرة لكونها تسهم في تحسين المستوى والنتيجة الرياضية.

**2-1 مشكلة البحث**

تعد السرعة إحدى القدرات البدنية المؤثرة في العاب الكرة، اذا لاحظ الباحثان بان جميع العاب الكرة تمتاز بطابع السرعة في الاداء، وإن مشكلة البحث تتحدد في عدم الاهتمام بتدريب السرعة من قبل المدربين في العاب الكرة، لذلك حاول الباحثان بيان اهمية السرعة.

**3-1 أهداف البحث**

- التعرف على أهمية تدريب السرعة في العاب الكرة.
- التعرف على آراء الخبراء من أساتذة التدريس والتدريب في العاب الكرة بأهمية السرعة.

**4-1 فروض البحث**

- وجود أولوية لأهمية تدريب السرعة في العاب الكرة.
- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين آراء عينة البحث في اهمية السرعة.

**5-1 مجالات البحث**

- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- المجال الزمني: 2010/4/15 - 2011/4/30
- المجال البشري: أساتذة الاختصاص العاملين في مجال التدريس والتدريب في العاب الكرة.

## 2- الفصل الثاني

## 1-2 الدراسات النظرية

إن تحقيق النتيجة الرياضية تعتمد على مكونات أساسية ورئيسية وإن احد هذه المكونات هو الجانب الحركي والذي يتعلق بتطوير الإعداد البدني ومن ضمنه الصفات البدنية الأساسية واحد هذه الصفات البدنية هي السرعة موضوعة البحث كما يوجد هنالك اختلاف بين الفعاليات الرياضية من هنا نرى بان لكل فعالية رياضية وبالتحديد فعاليات العاب الكرة تتطلب امتلاك صفات ومهارات مترابطة هذا مما يعمل على تحسين وتطوير المستوى بالنسبة للاعبين مع الفرق الرياضية لذا بان السرعة هي احد هذه الصفات التي يتطلب التركيز والتأكيد على إعدادها بشكل صحيح وفق أسس علمية وتدريبية لكي نضمن تحقيق المستوى الرياضي الجيد.

1-1-2 السرعة:

إن المدخل الأساسي في هذا الجزء هو إن نعطي لصفة السرعة مفاهيم محددة لها اخذين بنظر الاعتبار المفاهيم المتنوعة لهذه الصفة حسب ما ورد على أساتذة الاختصاص في مجال التدريب الرياضي حيث إن آراء الخبراء الأجانب من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، يعرف هاره السرعة (هي القدرة على الانتقال بأقصى سرعة) (1) أما ماتيف عرف السرعة (القدرة على تنفيذ حركة بوتيرة معينة تعتمد حركة انسيابية للعمليات العضلية العصبية) (2)، أما بيكر عرف السرعة (القدرة على أداء حركات معينة في اقصر فترة ممكنة) (3).

إن صفة السرعة هي واحدة من القدرات البدنية الأساسية في تطوير المستوى وبالتحديد في العاب الكرة ( القدم - السلة - الطائرة - اليد) حيث أن أنشطة العاب الكرة تعتمد على صفة السرعة بشكل رئيسي وتعد من الصفات البدنية الأساسية ، أما البعض الآخر يطلق عليها مصطلح القدرات البدنية ، حيث إن لهذه الصفات البدنية الأساسية الأولوية وعلاقتها بنوع النشاط الرياضي التخصصي .

- إذ أن أهمية السرعة التي أشارت إليها العديد من المصادر يمكن تحديدها بما يلي :
- تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الفعاليات الرياضية المختلفة .
- السرعة هي احد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركية (4).

## 2-1-2 أنواع السرعة

أن للسرعة أنواعا تختلف حسب نوع الألعاب الرياضية التي يمارسها الرياضي لذلك نرى بأن السرعة تظهر بصورة رد فعل على إشارة محددة أو قد تظهر بشكل تزايد في السرعة من

(1)Harra; Trainingslehre, 1972.

(2)Ipid.

(3)قاسم المندلوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، 1979.

(4)مفتي ابراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، 1998.

وضع السكون إلى وضع السرعة القصوى . لذا يتوجب على الرياضي إن يحافظ على السرعة القصوى دون هبوط المستوى وهذا ما نراه في الفعاليات الرياضية التي يمارسها اللاعبون.

### 2-1-2 سرعة رد الفعل

أن سرعة رد الفعل هي قدرة الاستجابة على حافظ معين في اقصر فترة زمنية ممكنة وتشير مصادر التدريب الرياضي على إن هنالك نوعين لرد الفعل ( رد الفعل البسيط - رد الفعل المعقد ) حيث يتطلب في العاب الكرة إن يمتلك اللاعبون لهذا النوع من السرعة لما له من أهمية في كيفية بداية الانطلاق أو الانسجام لأي إشارة واضحة ومعروفة من قبل الفرد بالإضافة إلى الاستجابة غير المعروفة وهذا النوع يظهر بشكل واضح في العاب الكرة لذلك نرى ضرورة أن يتم تدريب اللاعبين على سرعة رد الفعل .

### 2-2-1-2 السرعة الحركية

تعد السرعة الحركية على إنها واحدة من أهم الصفات الحركية في العاب الكرة حيث إنها تعرف ( سرعة انقباض عضلة معينة عند أداء الحركات الوحيدة أو المركبة كسرعة ضرب الكرة أو سرعة الاستلام والتصويب ) (1).

### 2-2-1-2 السرعة الانتقالية

تعرف بأنها ( الانتقال والتحرك من مكان إلى آخر بسرعة مما يعني هو التغلب على مسافة معينة ) (2). لذلك تعد السرعة الانتقالية بأنها احد أنواع السرعة التي يتم استخدامها في الألعاب الفرقية هذا ما يتطلب من المدربين إعطاء الاهتمام والأولوية لهذا النوع من السرعة في العملية التدريبية لان السرعة تعتمد عليها بشكل أساسي في كافة الألعاب وتحديد السرعة الانتقالية في العاب الكرة، وانواعها هي (التعجيل، السرعة القصوى، ومطاوله السرعة) وتعرف على أنها (الإمكانية في المحافظة على السرعة الحركية لأطول فترة زمنية).

### 2-1-3 السرعة في العاب الكرة

أن صفة السرعة تعد امراً أساسيا في العاب الكرة فقد أكد لنا بأن التطور الحديث الذي امتازت به فعاليته كرة اليد وكرة الطائرة بالسرعة والقوة حيث أن فعالية كرة اليد الحديثة أصبحت تتحكم بها السرعة بأنواعها والقوة والمواصفات الجسمية بالدرجة الأساس أما كرة الطائرة أيضا تركز على السرعة والقوة والأداء الحركي الجيد بالإضافة إلى الإمكانات الجسمية أما فعالية كرة السلة تحتاج إلى السرعة أيضا بالإضافة إلى المواصفات التي يمتلكها اللاعبون وأن فعالية كرة القدم تنطبق عليها العديد من المؤشرات لكون إن ساحة الملعب كبيرة جدا لذلك يتطلب من

(1)كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، مطبعة الجامعة الاردنية، 2001).  
(2) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1: (القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

اللاعبين امتلاك صفات بدنية وبالتحديد عامل السرعة بأنواعها وتحديدًا مطاولة السرعة من أجل التغلب على حالات التعب .

أن تدريبات السرعة يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار الطرق التدريبية وما هي أنواع السرعة التي تتطلبها الفعالية الخاصة باللاعب الكرة لذلك نرى وبشكل واضح بأن السرعة بشكلها العام والسرعة الحركية والسرعة الانتقالية ومطاولة السرعة هي الأكثر استخدامًا وخاصة ألعاب الكرة على الرغم من وجود تفاوت بين فعالية وأخرى .

## 2-1-5 العوامل المؤثرة على السرعة

هنالك عددا من المؤشرات والملاحظات المهمة التي يتطلب من العاملين في مجال التدريب وحتى اللاعبين الأخذ بها والاعداد لها حيث إن الصفة البدنية (السرعة) تؤثر عليها بعض العوامل والتي يمكن إن نحددها بما يلي :

- سرعة سماع الصوت .
- سرعة ارتخاء العضلات .
- الخصائص التكوينية للعضلات ونوع الألياف العضلية ( بيضاء - حمراء).
- بايوميكانيكية الحركة إذ يتطلب وضع الأسس والقواعد الصحيحة الميكانيكية للتكنيك المناسب للانجاز الحركي الأمثل<sup>1</sup>.

## 2-1-6 الطرق التدريبية الخاصة بالسرعة

توجد هنالك العديد من الطرق التدريبية لصفة السرعة على الرغم من وجود وجهات نظر من قبل المتخصصين في العملية التدريبية في كيفية اختيار وتطبيق الطريقة التدريبية لهذه الصفة ولأي نوع من أنواعها إلا إننا يمكن إن نتطرق إلى الطرق التدريبية العامة التي يمكن استخدامها في تطوير السرعة ومن أهم هذه الطرق التدريبية هي :

- طريقة التدريب الفتري (مرتفع الشدة) أن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو لتنمية مطاولة السرعة وهذا النوع من السرعة بحاجة إليها اللاعبين في ألعاب الكرة إذ يتطلب من المدربين استخدام التقنين الأمثل لحمل التدريب لذ يمكن إعطاء احد النماذج التدريبية هو ركض مسافات بين (250-300 متر)

الراحة	التكرار	الشدة
د 2	4-2	%80

- الطريقة التكرارية : إن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو لتنمية وتطوير السرعة الانتقالية والسرعة القصوى .

(1)كمال جميل الربيضي؛ مصدر سبق ذكره.

أما النماذج التدريبية التي يمكن إن تطبق على سبيل المثال ركض مسافات من (30 - 80 م) وتكون مكونات الحمل التدريبي .

الراحة	التكرارات	الشدة
4-6 د	5-8	80-100%

- استخدام وسائل تدريبية أخرى مختلفة: إن من أهم هذه الوسائل التي يمكن إن تستخدم هي:

- ❖ البداية من الوقوف والانطلاق
- ❖ البداية من الجلوس
- ❖ تمارين الوثب الطويل
- ❖ تمارين المرونة والقوة

من خلال ما تم ذكره حول الطرق التدريبية المستخدمة في تدريب السرعة ، إلا إننا في مجال ألعاب الكرة يتوجب من العاملين في المجال التدريبي استخدام الطرق المباشرة وغير المباشرة لذا يمكن إن نحدد بأن الطريقة المباشرة تتم من خلال استخدام الأدوات أي استخدام الكرة بذلك .

أما الطريقة الغير مباشرة تم تطوير السرعة بدون أدوات من خلال استخدام تمارينات فقط لذا يفضل المدربين استخدام هذا النوع من الطرق التدريبية وبالتحديد في ألعاب الكرة حيث يمكن لكل مدرب إن يحدد للاعبين نوع التمارينات التي يتم استخدام الكرة ضمن الفعالية التي يقوم بتدريبها بالإضافة إلى استخدام التمارينات بدون كرة وهذا يتحدد بالاركاظ ونوع الاركاظ وتغير السرعة بالإضافة إلى نوعية الأوضاع التي يتم استخدامها في العملية التدريبية لذلك يمكن القول بان غالبية التمارينات سواء كانت بالكرة أو بدون كرة تعمل على تطوير السرعة في ألعاب الكرة إذ يتطلب الاهتمام بهذه الصفة البدنية وكيفية ونوع الطرق التدريبية الخاصة التي يمكن استخدامها لان فعاليات ألعاب الكرة أصبحت اليوم تتمتع هذه الصفة البدنية.

### 3- الفصل الثالث

#### 3-1 منهج البحث

لقد استخدم الباحثان المنهج المسحي والذي يعد احد المناهج للبحث الوصفي إذ يعتبر ملائماً لطبيعة المشكلة والتي يمكننا من الوصول إلى تحقيق أهداف البحث<sup>(1)</sup>.

#### 3-2 عينة البحث

(1) شامل كامل وقيس ناجي؛ الاحصاء في التربية الرياضية، 1987.

لقد شملت عينة البحث عددا من اساتذة العاب الكرة من ذوي الاختصاص في مجال  
التدريس والتدريب في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد . والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

### الجدول (1)

يبين عينة البحث

العدد	العينة
5	- أساتذة كرة الطائرة
5	- أساتذة كرة السلة
5	- أساتذة كرة القدم
4	- أساتذة كرة اليد
19	المجموع

### 3-3 أدوات البحث

استخدم الباحثان وسائل عديدة ومتنوعة لكونها تشكل الأسس الصحيحة من اجل تحقيق  
وتنفيذ إجراءات البحث والأدوات المستعملة هي :

- استمارة استبانة
- الزيارات الميدانية
- المصادر والمراجع

### 3-4 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS لاستخراج القوانين الاتية:

1. النسبة المئوية
2. تحليل التباين
3. L.S.D

## 1-4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

- من خلال عرض وتحليل النتائج على الأسئلة التي تم توجيهها إلى أساتذة الاختصاص في ألعاب الكرة ( كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد ) فقد تم حصر النتائج والتوصل إليها في الجدول (2) وتم تثبيت النسب المئوية لكل إجابة:
- أما تحليل الإجابة على السؤال الأول حيث كانت إجابة أساتذة الاختصاص في ألعاب الكرة كافة في إن الأعمار من (10-15) سنة هو العمر المناسب لتدريب السرعة .
  - أما بشأن السؤال الثاني حول أولوية تدريب السرعة في ألعاب الكرة حيث كانت غالبية الإجابات أشارت إلى أولويات تدريب السرعة وفق التسلسل الآتي ( سرعة رد الفعل - السرعة الحركية - السرعة الانتقالية - السرعة القسوى - مطاولة السرعة ) هذا مما يؤكد لنا صحة فرضية البحث بأن هنالك أولوية لأهمية تدريب السرعة في ألعاب الكرة .
  - أما الإجابة على السؤال الثالث والذي يتحدث عن الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير السرعة كانت إجابات أساتذة الاختصاص تؤكد على طريقتي التدريب التكراري والفترتي بالدرجة الأساس ثم تليها الطرق الأخرى .
  - أما فيما يخص الإجابة على السؤال الرابع والذي يتكلم عن التمرينات المستخدمة في تدريب السرعة في ألعاب الكرة كانت غالبية الإجابات في كافة ألعاب الكرة تشير إلى أولوية التمرينات ( الخاصة والمنافسة ) .
  - أما بشأن عدد المرات التي تم التدريب على السرعة في الأسبوع التي يتضمنها السؤال الخامس حيث كانت الإجابات تؤكد الغالبية من إجابة أساتذة الاختصاص بأن التدريب ( مرتين ) أسبوعياً أخذت النسبة المئوية الكبيرة .
  - أما الإجابة على السؤال السادس فكانت الغالبية تؤكد إجاباتهم على إن هنالك فروق في تدريب السرعة .
  - أما بشأن السؤال السابع والتي تشير حول إجراء اختبارات للسرعة ، جميع الإجابات لأساتذة الاختصاص كانت (100%) تؤكد على إجراء اختبارات للسرعة .
  - أما الإجابة على السؤال الثامن بشأن نوع الاختبارات الخاصة فكانت إجابة أساتذة الاختصاص في الألعاب الفرقية وحسب الأولوية لهذه الاختبارات ( بدنية - تكتيكية - تكتيكية ) .
  - أما فيما يتعلق في الإجابة على السؤال التاسع والذي يخص التوقيتات المناسبة لإجراء الاختبارات حيث كانت إجابة أساتذة الاختصاص بأن تكون التوقيتات لإجراء الاختبارات ( شهرياً - فصلياً ) هي المناسبة لأداء الاختبارات .

- أما فيما يخص الإجابة على السؤال العاشر بشأن توزيع الاختبارات ضمن الدائرة التدريبية السنوية وفق المراحل حيث أخذت الإجابات بان الأولوية كانت لمرحلة الإعداد الخاص تليها مرحلة الإعداد العام ثانيا ومرحلة ما قبل المنافسات هي المرحلة الثالثة .

وقد قام الباحثان باستخدام قانون تحليل التباين لغرض الاطلاع على آراء عينة البحث حيث ستكون عينة البحث من أربع مجاميع من ذوي الاختصاص في مجال الألعاب الفرقية (كرة اليد - كرة السلة - كرة القدم - كرة الطائرة )

#### جدول (4)

يبين تحليل التباين لآراء مجاميع البحث

المتغيرات	الانحرافات	درجة الحرية	التباين	درجة t	مستوى الخطأ	النتيجة
بين المجاميع B	1137.18	3	379.06	9.62	0.02	معنوي
داخل المجاميع W	472.75	12	39.39			
المجموع T	1609.93	15				

ولو نظرنا إلى الجدول رقم (4) الذي يبين لنا متغيرات البحث إذ نجد إن الانحرافات بين المجاميع بقيمة (1137.18) أما الانحرافات داخل المجاميع كانت بقيمة (472.75) وكانت قيمة درجة (F) المحسوبة هي (9.62) والتي هي أكبر من قيمة (F) الجدولية التي هي (0.02) وعند درجة حرية (3-12) وتحت مستوى دلالة (0.05) هذا مما يدل لنا معنوية الفروق ويدعم لنا صحة فرضية البحث وفيما يلي الجدول رقم (5) يبين ذلك.

ولمعرفة معنوية الفروق قام الباحثان باستخدام (L.S.D) لغرض معرفة اقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية كما في الجدول (5)

#### جدول (5)

يبين قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) لآراء مجاميع البحث

الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	مستوى الخطأ	النتيجة
س1-س2	-1.000	0.826	غير معنوي

غير معنوي	0.700	-1.7500	س1-س3
معنوي	0.001	-18.5000	س1-س4
غير معنوي	0.869	-0.75000	س2-س3
معنوي	0.001	-19.50000	س2-س4
معنوي	0.001	-20.25000	س3-س4

نرى انه لم يكن هنالك فروق بين (كرة اليد - كرة السلة) و (كرة اليد وكرة القدم) لكن هنالك فرق معنوي ما بين (كرة اليد وكرة الطائرة) كما لم نجد فرق ما بين (كرة السلة وكرة القدم) ولكن هنالك فرق معنوي ما بين (كرة السلة وكرة الطائرة) كما ظهر فرق معنوي ما بين (كرة القدم وكرة الطائرة) .

## 5- الفصل الخامس

### 1-5 الاستنتاجات

- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين اراء الخبراء في العاب الكرة.
- هنالك أولوية لتدريب السرعة في العاب الكرة.
- وجود فروق في تدريبات السرعة حسب المراحل العمرية
- العمر المناسب لتدريب السرعة في العاب الكرة (10-15) سنة .
- هنالك أولوية لطريقتي التدريب التكراري والفتري في تدريب السرعة .
- التمرينات الخاصة كانت لها أولوية في تدريبات السرعة .

### 2-5 التوصيات

- يتوجب التدريب على السرعة بأعمار مبكرة حسب نوع الفعالية .
- ضرورة استخدام الطرق المباشرة والوسائل الأخرى في تدريب السرعة .
- التأكيد على إن تدريبات السرعة تكون أسبوعيا ولمرتين على الأقل .
- إجراء اختبارات دورية ومنتظمة للسرعة وبالتحديد في مرحلة الإعداد الخاص .
- ضرورة التأكيد على الاختبارات البدنية والمهارية للسرعة .

## المصادر العربية والأجنبية

- الأسود يلحسن - محمد محمود مرزوق - الإعداد الكامل للاعب كرة اليد -1981.
- شامل كامل - قيس ناجي - الإحصاء في التربية الرياضية /1987

- عادل عبد البصير - التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ط1- القاهرة - مركز دار الكتب للنشر/1999
- عصام حلمي - محمد جابر - التدريب الرياضي - أسس ومفاهيم /1997.
- قاسم المندلأوي - احمد سعيد احمد -التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق/1979
- كمال جميل الربضي - التدريب الرياضي - القرن الواحد والعشرين - الأردن - مطبعة الجامعة الأردنية/2001
- مفتي إبراهيم - التدريب الرياضي الحديث /1998
- Harre -Trainingslehre 1972

الملحق (1)

استمارة استبانة

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى السيد..... المحترم

بعد التحية

أن البحوث الموسوم ( أهمية تدريب السرعة في العاب الكرة من وجهة نظر أساتذة الاختصاص ) يشكل خطوة علمية من اجل تطوير المستوى الرياضي للإنجاز، نرجو الإجابة على الأسئلة المشار إليها في ضوء خبرتكم العلمية والعملية في مجال التدريب، شاكرين مساهمتكم الجادة في اغناء البحث .

مع التقدير .

الباحثان

م.د.سعيد احمد سعيد

أ.د. احمد سعيد احمد

( استبيان للعاملين في المؤسسات الرياضية )

التحصيل العلمي.....الفعالية.....عنوان العمل في المجال الرياضي  
.....

- 1) ما هو العمر المناسب في تدريب اللاعبين على السرعة ؟  
9-8 سنة      12-10 سنة      15-13 سنة      18-16 سنة
- 2) اذكر أولوية أنواع السرعة التي لها أهمية في العاب الكرة؟  
\*السرعة الانتقالية \*السرعة الحركية \*السرعة القصى \*سرعة رد الفعل \*مطاولة السرعة
- 3) ما هي الطرق التدريبية وبالتسلسل التي تستخدم في تطوير السرعة في العاب الكرة؟  
\* التكراري \* الفترتي(منخفض الشدة - عالي الشدة) \* الفارتلك \* المستمر

- 4) ما هي نوع التمرينات التي تفضل استخدامها في تدريب السرعة في العاب الكرة ؟

\* عامة \* خاصة \* منافسات

- 5) ما هي عدد المرات التي تقوم بها بتدريب اللاعبين على السرعة في الأسبوع ؟

مرة واحدة      مرتان      3 مرات

- 6) توجد هناك فروقات في تدريب السرعة بين الفئات العمرية ؟

نعم      إلى حد ما      كلا

- 7) بصفتك مدربا هل تقوم بإجراء اختبارات للسرعة ؟

نعم      إلى حد ما      كلا

- 8) ما هو نوع الاختبارات الخاصة بالسرعة التي يستخدمها المدرب عند تنفيذ الخطة التدريبية ؟

بدنية      تكنيكية      تكنيكية      أخرى تذكر

- 9) ما هي التوقيات المناسبة لإجراء الاختبارات الخاصة بالسرعة ؟

أسبوعيا شهريا فصليا سنويا

10) كيف يتم توزيع الاختبارات ضمن الدائرة التدريبية السنوية؟

مرحلة الإعداد العام      مرحلة الإعداد الخاص      مرحلة قبل المنافسات  
مرحلة المنافسات      أخرى تذكر

### ملخص البحث

أثر استخدام إستراتيجية (K-W-L) في تنمية التفكير الخططي بكرة القدم  
والوعي بالعمليات المعرفية

أ.م.د. فداء أكرم سليم      كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين

هدف البحث

- الكشف عن أثر استراتيجية (K-W-L) في الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية.

- التعرف على الفروق بين افراد المجموعتين في التفكير الخططي بكرة القدم والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث. وتمثل مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين، والعينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية وزعت الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية درست وفق إستراتيجية (K-W-L) ومجموعة ضابطة درست وفق السلوب المتبع. وبواقع 28 طالبا في كل مجموعة. وقد راعى الباحث من إجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في المتغيرات التي لها دور مؤثر في المتغيرات التابعة . اما ادوات البحث فتكونت من مقياس التفكير الخططي ومقياس الوعي بالعمليات المعرفية.

وتم بناء برنامج تعليمي وفق إستراتيجية (K-W-L) وبعد عرضه على الخبراء والمختصين تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من البرنامج اجري اختبار في التفكير الخططي وتطبيق مقياس الوعي بالعمليات المعرفية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائيا بالوسائل الإحصائية المناسبة، وقد اظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الخططي والوعي بالعمليات المعرفية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء نتائج البحث تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:-

تفوق المجموعة التجريبية التي درست وفق استراتيجية (K-W-L) على افراد المجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع في التفكير الخططي وأبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية.

وأوصى الباحث من ضرورة استخدام استراتيجية (K-W-L) في تدريس الخطط الهجومية والدفاعية بكرة القدم.

### Abstract

**The effect of using strategy (KWL) developing the tactical thinking in football and the awareness of cognitive processes**

**Asst. Prof. Dr. Fida Akram Salim**

**Physical Education College / University of Salahaddin**

**The present study aims at:**

- discovering the impact (KWL) strategy in the awareness of cognitive processes for students at the third academic year in the college of Physical Education.

- Identifying the differences between the two groups of the research in tactical thinking in football and awareness of cognitive processes of students at the third academic year in the college of Physical Education.

The researcher used the experimental method to achieve the goals of the research. The research population represented by students from third academic year at the college of Physical Education at the University of Salahaddin, and the sample was selected randomly divided into two groups each one has (28) students, experimental group studied according to the strategy (KWL) and the control group studied according to currently followed manner. The researcher took into account the equivalence between the two groups in variables that have an influential role in the dependent variables. The data collection was done by means of two instruments: the tactical thinking test and the awareness of cognitive processes scale .

Educational program was designed according to (KWL) strategy, then it was reviewed to certain experts and specialists have been applied to the program of the experimental group. At the end of the program, the researcher applied the test of tactical thinking and the scale of awareness of cognitive processes for both the experimental and the control group.

After collecting data and treating them statistically, the results showed that there were significant differences between the experimental and the control group, in tactical thinking and awareness of cognitive processes and in favor for the group experimental.

In light of results of the research, it has been reached to a set of conclusions: -

The experimental group who studied according to the (KWL) strategy showed more superiority than of the control group who studied according to the followed manner of the tactical thinking and awareness of the dimensions of standard cognitive processes.

The researcher recommended the need to use strategy (KWL) in the teaching plans of offensive and defensive football.

#### 1- التعريف بالبحث: -

1-1 المقدمة وأهمية البحث: - مما لا شك فيه إن التوجهات التربوية الحديثة تسعى جاهدة إلى الاهتمام بالأساليب والاستراتيجيات التدريسية الحديثة وهي استراتيجيات ما وراء المعرفة، وهذه الأساليب والاستراتيجيات تعطي دورا مهما للطالب في التفكير السليم بحيث يسعى باستمرار إلى تطوير ما يعرفه وإن يبحث عن سبل الارتقاء إلى مستويات أكثر كفاءة في الاداء في أي مجال وتخصص وتزويدهم بالاتجاهات الحديثة من خلال البحث عن المعرفة وتنميتها وتطوير قدراتهم الإبداعية , وهذا ما يؤكد (محمد البغدادي) من أن استراتيجيات ما وراء المعرفة يعد مكونا حاسما

ودقيقا للتعليم والتعلم الفعال وذلك لكونه يمكن الأفراد من مراقبة ومعايرة وتنظيم أدائهم المعرفي. (محمد البغدادي, 1998, 1)

ان استخدام أطلبه للمعرفة والخبرات السابقة من خلال التفكير هو أمر بالغ الأهمية من اجل ربط هذه الخبرات بالتعليم الحالي, ولا بد من استخدام استراتيجيات تدريسية تعمل على ذلك ومن هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية (K-W-L), وكانت بدايات هذه الإستراتيجية على يد ( Donna Ogle) دونا اوغل عام 1986 في أمريكا, وقد أشار (نكريل-1995) إلى أنها إستراتيجية تعليم لمساعدة الطلبة على تنشيط المعرفة السابقة .

وتعد هذه الأستراتيجية واسعة الاستخدام, وتهدف الى تنشيط معرفة الطلبة السابقة من خلال التفكير وربطها بالمعلومات الجديدة التي يتعلمها, وتستخدم هذه الاستراتيجية على شكل جدول من ثلاثة حقول (k ماذا أعرف؟, w ماذا أريد ان اعرف؟, L ماذا تعلمت؟).

وتعد فعالية كرة القدم إحدى ميادين المعرفة في كليات وأقسام التربية الرياضية , وان دراسة الخطط بأنواعها الهجومية والدفاعية والمواقف التي تتخللها لا يقتصر فقط اهداف تدريسها على الجانب التطبيقي بل يتجاوز ذلك إلى تنمية الجانب المعرفي, إذ لا بد من أن يتعرف الطالب على كل المواقف داخل الملعب والواجب الذي يكون مسئول عنه كل لاعب عند تنفيذ الخطة والموقف الذي يتخلله سواء كان دفاعيا أو هجوميا من الناحية النظرية, وقد برزت الحاجة الملحة إلى البحث عن استراتيجيات تدريسية حديثة والتي من شأنها أن ترفع من العملية التعليمية في تدريس الخطط بكرة القدم وزيادة الإدراك والوعي بالعمليات المعرفية لدى المتعلمين , واستجابة لذلك فقد ركز العديد من التربويين على استخدام التقنيات الحديثة في التدريس وتطبيقاتها ومن تلك الاستراتيجيات هي إستراتيجية (K-W-L).

من هنا برزت أهمية البحث الحالي في إمكانية إسهامه بتزويد مدرسي التربية الرياضية بإستراتيجية غير تقليدية قد تساهم في زيادة نواتج المعرفة والوعي بالعمليات المعرفية من خلال تدريس الخطط الهجومية والدفاعية لفعالية كرة القدم .

**1-2 مشكلة البحث:** - أن مشكلة البحث الحالي تمثلت بوجود حاجة ملحة لتحسين استراتيجيات التدريس المستخدمة في ميدان من ميادين التربية الرياضية ألا وهو تنمية التفكير الخططي بكرة القدم , حيث يتم السعي الى التحقق تجريبيا من فاعلية استخدام إستراتيجية (K-W-L) في تدريس خطط كرة القدم لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية , وذلك للابتعاد عن الاستراتيجيات التقليدية والتي تجعل الطالب في دور سلبي أثناء العملية التعليمية , على خلاف هذه الاستراتيجيات الحديثة في التدريس والتي تدعو إلى محور العملية التعليمية وذلك من خلال مشاركة الطالب في الأنشطة الصفية المتنوعة وتدريبه على حل المشاكل والتفكير والاستكشاف

والملاحظة والاستنتاج والوصف والتفسير . من هنا برزت مشكلة البحث سعياً للإجابة على التساؤل التالي :

- ما هو تأثير التدريس وفق إستراتيجية (K-W-L) في تنمية التفكير الخططي بكرة القدم والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية ؟

### 1-3 هدف البحث :- هدف البحث الى:

- الكشف عن أثر استراتيجية (K-W-L) في الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية.

- التعرف على الفروق بين افراد المجموعتين في التفكير الخططي بكرة القدم والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية.

### 1-4 فرضا البحث :-

- هناك تأثير لأستراتيجية (K-W-L) في تنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية (K-W-L) والأسلوب المتبع (الأمري) في تنمية التفكير الخططي بكرة القدم والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية.

### 1-5 مجالات البحث :-

1- المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.

2- المجال الزمني : الفترة من 1 / 10 / 2011 ولغاية 7 / 11 / 2011 .

3 - المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .

### 1-6 تحديد المصطلحات :-

1 - استراتيجية (K-W-L) عرفها (عبد الله - 2006) بأنها مخططات رسومية والأكثر استخداماً لاستغلال المعرفة السابقة لدى الطلاب عن طريق طرح الاسئلة عما يعرفونه عن موضوع معين. (عبدالله ، 2006: 33)

ويعرفها الباحث اجرائيا بانها استراتيجية تمهد الطالب في التفكير بخطط كرة القدم

وتذكرها، وملاحظة ما يريد.

معرفته وتسجيل ماتعلمه خلال الوحدة التعليمية

2- التفكير الخططي عرفه (حماد ، 1998) بأنه : " إحدى العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه.(حماد ، 1998، 222-223) .

ويعرفها الباحث اجرائيا :-بأنها نوع من التفكير الذي يقوم به الطالب لأكتساب معرفة الحالات الخططية الدفاعية والهجومية بكرة القدم من خلال البرنامج التعليمي .

3- العمليات المعرفية:-عرفها (صفاء وعلاء،2000) "بأنها القدرة على التخطيط والوعي بالخطوات والأستراتيجيات التي يتخذها المتعلم لحل المشكلات والقدرة على تقييم كفاءة تفكيره" (صفاء وعلاء،2000: 105)

ويعرفها الباحث أجرائيا بأنها نوع من الحديث الذاتي الذي يجريه المتعلم حول العمليات المعرفية المناسبة لحل مشكلة ما وكيفية تنفيذها وتقييم نتائجها من خلال وعيه وأدراكه أثناء اجابته على أبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية.

#### الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

##### 2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 إستراتيجية ( K.W.L ) : وهي إستراتيجية طوّرها أوغل Ogel حيث يشير الحرف ( K )إلى ما أعرفه, وحرف ( W ) إلى ما أريده, والحرف ( L ) إلى ما يتعلّمه الطلبة عن الموضوع , وتناسب هذه الإستراتيجية الصفوف المتقدمة من مرحلة التعليم , ووفقاً لهذه الإستراتيجية ينظّم الموقف التعليمي التعلّمي على النحو التالي:

" -تدريب الطلبة على ما يعرفونه عن الموضوع.

-تدريب الطلبة على تحديد النتائج المتوقعة.  
-تدريب الطلبة على تحديد ما تعلموه(أي ما الذي أضافوه إلى معرفتهم السابقة عنه).  
وهذه الإستراتيجية في الاستيعاب قوامها: ما يعرف الطلبة , وما ينشدونه من معرفة , وما تحقق  
من التعلّم ".  
(صالح،2007: 355).

## 2-1-2 مزايا استخدام استراتيجية KWL :-

تخدم هذه الاستراتيجية عدة اغراض منها:-  
تساعد الطلاب على تذكر المعلومات السابقة عن الموضوع.  
تساعد الطلاب على متابعة الفهم.  
تمكن المتعلمين من تقييم وقيادة تعلمهم الخاص.  
تقدم فرصة لتوسيع نطاق افكار الطلاب حول المادة التعليمية.  
تمكن المدرس من ان يتيح للمتعلمين معالجة اي موضوع مهما كانت درجة صعوبته، وذلك من  
خلا تنشيط معرفتهم السابقة واثارة فضولهم.  
تعزيز فكرة التعلم التي تجعل المتعلم محور العملية التعليمية بدلا من المدرس.  
يمكن استخدامها في اي مستوى،واي صف دراسي، بسبب قوة الاساس الذي تستند اليه.  
تساعد في ربط المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة.(مجدي.2005: 125 ) (فهد،2005:  
56)

## 2-2 الدراسات المشابهة (دراسة علي،2004)

" اثر استخدام استراتيجيات ماوراء المعرفة في تحصيل الرياضيات وحل المشكلات"  
هدفت الدراسة الى معرفة اثر استراتيجيات ماوراء المعرفة في تحصيل الرياضيات وحل المشكلات  
لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي.  
استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي للتحقق من فروضه، وتكونت عينة البحث من (120) طالبا  
في الصف الخامس ابتدائي، قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع(60) طالبا في كل  
مجموعة.درست المجموعة التجريبية وفق استراتيجية ( KWL ) والمجموعة الضابطة وفق  
الاسلوب التقليدي المتبع.واعد الباحث دليل للمعلم لتوضيح طرق التدريس لتدريب المتعلمين على  
كيفية استخدام استراتيجيات ماوراء المعرفة . كما استخد الباحث اخبار تحصيلي لقياس مدى  
تحصيل التلاميذ امحتوى مقرر الفصل الثاني في مادة الرياضيات في ضوء استراتيجيات التدريس  
المتبعة، وكذلك اختبار مهارات حل المشكلات الرياضية،وقد دلت النتائج على وجود فروق  
احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي درست بواسطة استراتيجيات ماوراء المعرفة.

## 3- اجراءات البحث

**3-1 منهج البحث:** - تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.  
**3-2 مجتمع البحث وعينته:** - تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين للعام الدراسي ( 2011 - 2012 ) والبالغ عددهم (132) طالبا موزعين على أربعة شعب ( A-B-C-D ) وذلك لكون منهاج السنة الدراسية الثالثة هو الخطط بكرة القدم ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية حيث مثلت شعبة ( B ) المجموعة التجريبية وشعبة ( D ) المجموعة الضابطة وواقع ( 28 ) طالبا من كل مجموعة ، و تم استبعاد من كلا المجموعتين عدد من أفراد العينة والجدول ( 1 ) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين عدد أفراد العينة للمجموعتين والإستراتيجية التدريسية المستخدمة

المجموعة	المتغير المستقل	العدد قبل الاستبعاد	المستبعدين	المتبقي
المجموعة التجريبية	إستراتيجية (K-W-L)	34	6	28
المجموعة الضابطة	الأسلوب الامري المتبع	32	4	28
المجموع		66	10	56

**3-3 التصميم التجريبي:** - تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يعرف بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، إذ أن استخدام تصميم تجريبي ملائم أمر مهم في كل بحث تجريبي إذ يساعد في حصول الباحث على إجابات لفرضياته ، حيث تم استخدام إستراتيجية ( K-W-L ) في تدريس المجموعة التجريبية لقياس اثره على المتغيرات التابعة في حين استخدم الأسلوب الامري المتبع للمجموعة الضابطة ويمكن توضيح التصميم التجريبي المستخدم بالجدول ( 2 )

الجدول ( 2 ) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	الوعي بالعمليات المعرفية	إستراتيجية K-W-L	(اختبار التفكير للمواقف الخططية الهجومية والدفاعية بكرة القدم) و(الوعي بالعمليات المعرفية)
المجموعة الضابطة			

**3-4 تكافؤ مجموعتي البحث :** - أجرى الباحث اختبارات التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، والمتمثلة بالمتغيرات الآتية: الذكاء (اختبار رافن المعدل) -

العمر الزمني بالأشهر - التحصيل الدراسي لمادة كرة القدم في المرحلة الثانية، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات التكافؤ

قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1,70	0,14	13,70	26,91	13,09	27,05	الذكاء
	1,07	3,54	61,84	4,63	62,43	التحصيل/م2
	0,55	12,28	268,58	10,42	269,08	العمر بالاشهر

• معنوي تحت نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (ن-2) تساوي (1,70)

الجدول (4) يبين تكافؤ المجموعتين في أبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية

قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المحاور
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1.70	0.49	7.22	42.26	6.33	41.35	الوعي والادراك
	1.11	4.03	17.91	5.27	19.30	التخطيط والتنظيم

	1.68	4.82	31.43	5.11	33.71	التحليل والنفسير
	1.35	5.33	40.50	4.97	38.60	الضبط والتحكم
	1.61	3.75	29.72	3.92	28.03	المراقبة والتقييم

\* معنوي تحت نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (ن-2) تساوي (1,70)

يتضح من الجدول اعلاه ان قيم ت المحتسبة هي اصغر من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ افراد المجموعتين في محاور مقياس الوعي بالعمليات المعرفية.

### 3-5 تحديد المتغيرات وضبطها

أ- المتغير المستقل للمجموعة التجريبية: إستراتيجية (K-W-L).

ب- المتغيرات التابعة: (التفكير الخططي بكرة القدم).

ج- المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية): وهي السلامة الداخلية والخارجية وقد تم ضبطها.

### 3-6 أدوات البحث :-

**3-6-1 (مقياس التفكير الخططي) :** ورد هذا الاختبار في رسالة يوسف لازم كماش نقلاً عن أطروحة الدكتور عبد القادر زينل ، وهو اختبار عالمي مقنن ، والمقياس معد للتعرف على مستوى المعرفة الخططية عند اللاعبين عن طريق استمارات توضيحية تمثل ( 9 ) حالات خططية وتحتوي على ( 24 ) سؤالاً موضحة بالرسم ومقسمة إلى ( 5 ) حالات للخطط الهجومية و ( 4 ) حالات للخطط الدفاعية ولكل حالة خططية من ( 2 . 6 ) أسئلة يختار فيها اللاعب الجواب الصحيح بوضع علامة (√) تحت الجواب الصحيح حسب اعتقاده ، والمقياس يصحح بمنح اللاعب ( 3 ) درجات حدًا أعلى ودرجة واحدة حدًا أدنى عن الجواب الصحيح وبهذا سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب ( 72 ) درجة أما الحد الأدنى فيكون ( 24 ) درجة (كماش ، 1988 ، 72).

### 3-6-1-1 صدق المقياس : وتم استخدام ثلاثة أنواع من الصدق :

**1. الصدق الظاهري :** وبغية الحصول على صدق المقياس عُرض على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية. ليبيدي كل منهم رأيه حول صلاحية المقياس للغرض الذي وضع من أجله ، وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغها تبين للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة المختصين مقدارها 100% لفقرات المقياس مما يدل على انه يقيس ما وضع من أجله ويدل على صدق المقياس ظاهرياً .

2. **الصدق الذاتي:** تم إيجاد الصدق الذاتي للمقياس والمستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات فوجد أنه يساوي (0.80) وهذا يدل على صدق المقياس، إذ يعد الاختبار صادقاً إذا كان معامل الصدق (0.7) فأكثر (وديع وحسن ، 1996 ، 238).

3- **الصدق التمييزي:** وتم إيجاد الصدق التمييزي من خلال تقسيم عينة الثبات البالغ عددها (14) لاعباً إلى قسمين متساويين (علوي و سفلي) ورتبت الدرجات التي حصلت عليها العينة ترتيباً تنازلياً . وتم إيجاد قيمة (ت) المحتسبة بدلالة الفروق فوجدت أنها تساوي (6.325) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة قيمتها (1.78) من طرف واحد ، عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (12) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح القسم العلوي مما يدل على صدق المقياس وقدرته على التمييز .

3-1-6-2 **ثبات المقياس:** - لغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام قياس الاتساق الداخلي " لان تقديرات الاتساق الداخلي للاختبار هي معاملات تجانس لفقرات الاختبار ، لأنها تعكس مدى ترابط الاستجابات على الفقرة الواحدة مع درجة الاختبار الكلية". (النبهان ، 2004 ، 243) . وتم استخدام طريقة معامل ألفا ( $\alpha$ ) وهي إحدى قياسات الاتساق الداخلي ، وهي الطريقة التي اقترحها وطورها كرونباخ إذا لم تصح الفقرات بشكل ثنائي. (النبهان ، 2004 ، 248) ، وذلك من خلال توزيع المقياس على (14) طالبا من مجتمع البحث . وتم حساب معامل الارتباط عن طريق معادلة ألفا ( $\alpha$ ) وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.64) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغ قيمتها (0.53) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (12) وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ وبالتالي وجود ثبات اتساق داخلي عالٍ .

3-6-2 **مقياس الوعي بالعمليات المعرفية:** - تم الاعتماد على المقياس المعد من قبل (عبد الرحمن بن بريكة ) ويتكون المقياس من 46 فقرة موزعة على خمسة أبعاد وكما يأتي:-  
الجدول (5) يبين توزيع الفقرات ضمن أبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية

ت	الأبعاد	رقم الفقرة	عدد الفقرات
1	الوعي والادراك	1-6-11-16-21-26-31-35-38-41-44-46	12
2	التخطيط والتنظيم	2-7-12-17-22-27-39	7
3	التحليل والتفسير	3-8-13-18-23-28-32-36-42	9
4	الضبط والتحكم	4-9-14-19-24-29-33-37-40	11

	45-43		
7	34-30-25-20-15-10-5	المراقبة والتقييم	5
46	المجموع		

**3-6-2-1 صدق مقياس الوعي بالعمليات المعرفية:** - تم استخراج الصدق بطريقتين: -  
أولاً: - الصدق الظاهري: - تم حساب الصدق الظاهري لفقرات المقياس من خلال حساب نسبة الأنفاق بين المحكمين . وتعد الفقرة مقبولة إذا كانت نسبة الأنفاق 75% وأكثر كحد أدنى لقبول الصدق الظاهري لكل فقرة، وقد تم قبول جميع الفقرات لحصولها على هذه النسبو وأكثر .

ثانياً: - الصدق التمييزي: - تم تطبيق المقياس على (40) طالباً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاصلية ، وبعد الحصول على الدرجات تم ترتيبها تنازلياً ثم تم تقسيمها الى مجموعتين وبواقع (20) طالبا لكل مجموعة ، مجموعة عليا (متميزين) ومجموعة دنيا (غير متميزين). وبأستخدام اختبار (t) تم الحصول على درجة الصدق التمييزي وكما موضح في الملحق (1).

**3-6-2-2 ثبات مقياس الوعي بالعمليات المعرفية:** - تم احتساب الثبات بطريقتين : -  
أ - التجزئة النصفية: - تم احتساب الثبات من خلال استخراج العلاقة بين الفقرات الزوجية والفردية ، وكانت قيمة الارتباط (0.84) وتمثل هذه القيمة الثبات لنصف الاختبار ، وبأستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي للمقياس (0.91) وهذه القيمة تدل على ان المقياس يتمتع بثبات عال.

ب - معامل الاستقرار: - تم تطبيق المقياس على (15) طالبا وبعد عشرة أيام تم اعادة تطبيق المقياس ، وتم حساب الثبات بالأعتماد على معادلة بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.82) وهو معامل ثبات جيد.

**3-7 البرنامج التعليمي:** - قام الباحث باعداد برنامج تعليمي وفق إستراتيجية (K-W-L) (ملحق 3) للمادة التعليمية المحددة وبواقع ( 8 ) وحدات تعليمية ، وتم عرض البرنامج على الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس وكرة القدم لإبداء آرائهم وملاحظاتهم من حيث صلاحية تطبيق إستراتيجية (K-W-L) والتقسيم الزمني لأجزاء الوحدة . وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها الخبراء تم تطبيق البرنامج التعليمي وفق إستراتيجية (K-W-L) على المجموعة التجريبية بتاريخ 2011/10/1 ولغاية 2011/11/7 .

**3-7-1 التجربة الاستطلاعية لاستراتيجية (K-W-L) :** - تم إجراء تجربة استطلاعية للبرنامج التعليمي وفق إستراتيجية (K-W-L) على عينة مماثلة لمجتمع البحث والغرض من هذه التجربة :

1- التأكد من الصعوبات المتوقعة والوقت المستغرق عند تنفيذ الدرس وفق استراتيجية(K-W-L) ( ووضع الحلول المناسبة.

2- التأكد من سيطرة الباحث في إخراج درسه عند تطبيق إستراتيجية (K-W-L) .  
3-7-2 التطبيق النهائي للتجربة :- تم تطبيق وحدات البرنامج التعليمي على مجموعة البحث بعد اجراء التكافؤ بينهم في عدد من المتغيرات التي تم ذكرها آنفا. حيث تم اعطاء مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها وتم تطبيق أستراتيجية(K-W-L) على المجموعة التجريبية و المتمثلة بشعبة (B) واستخدام اوراق العمل الخاصة بالاستراتيجية المستخدمة.(ملحق 4) ,بينما تم استخدام الاسلوب الامري المتبع للمجموعة الضابطة والمتمثلة بشعبة(D).وكما يأتي:-  
أ- المجموعة التجريبية: درست هذه المجموعة بأستخدام استراتيجية (K-W-L) وفق الخطوات الآتية:-

- 1- اختيار الموضوع المراد تدريسه ورسم مخطط (K-W-L) على السبورة.
- 2- توزيع المخطط كاوراق نشاط على الطلاب مع كتابة موضوع الدرس في أعلى الصفحة.
- 3 - تدريب الطلاب على كيفية تعبئة المخطط من خلال الخطوات الآتية:-  
أ- العمود الاول (K) يسجل فيه الطلاب ما يعرفونه عن الموضوع من خلال استثارة عقولهم واسترجاع مالمديهم من خبرة سابقة عن الموضوع، أذ ان الخبرة السابقة للمتعم تعد الاساس الذي تنطلق فيه بناء المعرفة الجديدة.  
ب- يوجه اهتمام الطلاب الى العمود الثاني (W) حيث يقوم الطلاب بتسجيل كل ما يريدون معرفته عن الموضوع من خلال طرح اسئلة أبحاثية حول المطلوب معرفته.وفي هذه المرحلة يمكن ان يتعرف المدرس على الأخطاء لدى الطلاب من خلال مايقومون بكتايتة في الحقل الاول.  
ج- بعد شرح وقراءة الموضوع وطرحه من قبل المدرس والتدريب عليه وتطبيقه عمليا يسجل الطلاب في العمود الثالث (L) ماتعلموه فعلا عن الموضوع واجابتهم عن الأسئلة التي طرحوها في العمود الثاني ومن ثم ازالة المفاهيم الخاطئة التي تم ذكرها في الحقل الاول(K).  
د- مناقشة المدرس للطلاب فيما كتبه في الجزء الثالث.

ب- المجموعة الضابطة :- درست هذه المجموعة وفق الاسلوب الامري الذ يعتمد على الشرح والتوجيه من قبل المدرس وتطبيق التمارين والاجابة من قبل الطلاب في آن واحد ويتخذ المدرس القرارات قبل واثناء وبعد مرحلة التدريس وعلى الطالب تنفيذ التوجيهات وتطبيق التمرينات والواجبات اثناء الدرس.

3-8 الأختبار البعدي:- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم اجراء اختبارالتفكير الخططي بكرة القدم ومقياس الوعي بالعمليات المعرفية على مجموعتي البحث بتاريخ (2011/11/8) حيث اجري اختبار التفكير الخططي ومقياس الوعي بالعمليات المعرفية في القاعة الدراسية في كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين وتم تصحيح اختبار التفكير الخططي باعطاء درجة لكل اجابة صحيحة لكل فقرة وصفر للأجابة الخاطئة أو المتروكة.

## 3-9 الوسائل الاحصائية:-

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الارتباط البسيط.

- اختبار T-Test للعينات الغير المستقلة - اختبار T-Test للعينات المترابطة. (وديع وحسن, 1999: 101-310)

- مربع أيتا - حجم الأثر (رشدي، 1997: 54)

## 4- عرض ومناقشة النتائج :-

4-1 عرض ومناقشة فرضية البحث الأولى: "هناك تأثير لأستراتيجية (K-W-L) والأسلوب المتبع في تنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية"

## الجدول (6)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي بالعمليات لأفراد المجموعة التجريبية في أبعاد الوعي المعرفية

الأبعاد	س <sup>-</sup> الفرق	± ع الفرق	T المحتسبة*
الوعي والادراك	4.25	2.64	8.51
التخطيط والتنظيم	6.56	3.58	6.69
التحليل والتفسير	4.03	2.85	7.48
الضبط والتحكم	5.41	2.73	10.48
المراقبة والتقييم	7.69	3.87	10.51

\* معنوي تحت نسبة خطأ  $\geq 0,05$  عند درجة حرية (ن-1) تساوي

يتضح من الجدول اعلاه ان قيم (t) المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي (التأثير الأيجابي للبرنامج التعليمي وفق استراتيجية K-W-L).

#### الجدول (7)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في أبعاد الوعي بالعمليات المعرفية

الأبعاد	س <sup>-</sup> الفرق	± ع الفرق	T
الوعي والادراك	3.84	2.09	4.65
التخطيط والتنظيم	1.83	1.39	6.96
التحليل والتفسير	6.54	2.49	11.74
الضبط والتحكم	5.41	3.11	7.77
المراقبة والتقييم	2.96	1.95	8.02

\* معنوي تحت نسبة خطأ  $0,05 \geq$  عند درجة حرية (ن-1) تساوي

يتضح من الجدول اعلاه ان قيم (t) المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي (التأثير الأيجابي للبرنامج التعليمي وفق الأسلوب المتبع). وبهذه النتيجة تقبل فرضية البحث الأولى.

ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة الى التأثير الأيجابي للبرنامج التعليمي وفق استراتيجية (K-W-L) والاسلوب المتبع للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ ان لطرائق واساليب واستراتيجيات التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية وانها تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم.

كما ان "التكيف الصحيح لطرائق واساليب واستراتيجيات التدريس تعتمد على التفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت اثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة . (لطفي، 1972: 235)

لذلك فان تأثير كل من استراتيجية (K-W-L) والاسلوب المتبع لم يكونا متوازيًا التأثير في أبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية تبعًا لخصوصية اجراء كل من استراتيجية (K-W-L) والاسلوب المتبع.

4-2 عرض ومناقشة فرضية البحث الثانية "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات (K-W-L) والاسلوب المتبع (الأمري) في تنمية التفكير الخططي بكرة القدم والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية.

## الجدول (8)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التفكير الخطي

المعالم الاحصائية المجموعات	س-	±ع	tالمحتسبة	مربع أيتا	حجم النثر
المجموعة التجريبية	.71456	3.905	3.012	0.143	كبير
المجموعة الضابطة	53.679	3.631			

\* معنوي تحت نسبة خطأ  $0,05 \geq$  عند درجة حرية (ن-2) تساوي 1,671

يتضح من الجدول (8) إن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغ (3,012) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,671) يتضح إن القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التفكير الخطي، وبحساب مربع ايتا لأيجاد حجم الاثر ، اتضح ان قيمة مربع ايتا (0.143) وهو يتجاوز (0.14) مما يشير الى حجم اثر كبير وفق تصنيف مستويات تقدير الاثر بمربع ايتا، وعليه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل ، وذلك لصالح طلاب المجموعة التجريبية التي درست وفق استراتيجية (KWL). وتعزى هذه النتيجة الى ان استراتيجية (KWL) جذبت المتعلمين الى تنمية تفكيرهم من خلال استثارة عقولهم في اثناء استخدام ورقة العمل الخاصة بالاستراتيجية وتتضمن الخطوات التي يمر بها الطالب ويجعله يشغل تفكيره بما يقوم به لتحقيق الهدف حيث ان الخطوة الاولى تتطلب ممن المتعلم ان يقوم بسرد مايعرفه عن موضوع الدرس (خبرة سابقة) اي الخبرة التي يمتلكها الطالب عن موضوع الدرس سواء كانت صحيحة أم خاطئة، وهنا تبدأ الخطوة الاولى من استثارة العقل واسترجاع ماتم مشاهدته وملاحظته وقراءته مسبقا عن الموضوع، كما ان الخطوة الثانية من هذه الاستراتيجية والتي تتضمن ان يذكر الطالب ماذا يريد معرفته وتعلمه عن الموضوع؟. أي ملء الفجوة الذي ينقصه من المعرفة حول موضوع الدرس، وذلك من خلال طرح اسئلة ايجابية تنصب في صلب الموضوع ،وهنا تبرز ومايعرفه ومايريد أن يعرفه. ومن خلال الخطوة الثالثة والتي تتم بعد عرض المدرس للمادة التعليمية وتطبيقها يقوم الطالب بملء الحقل الثالث، وهو ماتعلمه عن الموضوع وبالتالي سيكون بمثابة جسر يوصل بين مايمتلكه من معرفة سابقة ومعرفة جديدة، حيث سيتم إزالة المفاهيم الخاطئة حول المادة التعليمية والأبقاء على المعلومات الصحيحة.

ان هذه الخطوات تعمل على التنظيم والتوازن المعرفي حول موضوع الدرس إذ "ان الفرد يميل الى ترتيب وتنسيق العمليات في انظمة مترابطة ومتكاملة ، كما تتضمن عملية التنظيم وضع الاشياء منتظمة على وفق نظام معين حيث يسهل استيعابها، كما ان التوازن المعرفي يتضمن سعي الفرد من اجل الحصول على المعلومات الضرورية التي يحتاج اليها للوصول الى الفهم والاستيعاب". (يوسف وآخرا، 2002: 221) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سعيد، 2001) ودراسة (نوال خليل، 2005) ودراسة (الاحمد والشبل، 2006) والتي اثبتت فاعلية استراتيجيات ماوراء المعرفة ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية (KWL).

### الجدول 9

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية

المحاور	التجريبية		الضابطة		t المحتسبة	حجم الاثر
	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>		
الوعي والادراك	47.62	4.20	44.10	5.13	2.75	متوسط 0.12
التخطيط والتنظيم	25.85	3.71	20.73	3.33	5.33	كبير 0.34
التحليل والتفسير	39.89	4.64	35.13	5.09	3.59	كبير 0.19
الضبط والتحكم	48.92	6.38	44.21	4.22	3.20	كبير 0.16
المراقبة والتقييم	36.36	5.49	32.67	4.65	2.66	متوسط 0.12

\* معنوي تحت نسبة خطأ  $0,05 \geq$  عند درجة حرية (ن-2) تساوي 1,671

ينتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التي درست وفق استراتيجية K-W-L وبين المجموعة الضابطة التي درست بالاسلوب الامري المتبع في ابعاد

(الوعي والأدراك - التخطيط والتنظيم - التحليل والتفسير - الضبط والتحكم - المراقبة والتقييم) لمقياس الوعي بالعمليات المعرفية ولصالح المجموعة التجريبية. وهذا يدل على الأثر الذي تركته استراتيجية (K-W-L) من حيث طبيعة استخدامها حيث تجعل الطالب في الخطوة الأولى يفكر في المعلومات السابقة إن وجدت والقيام بتحليلها ومن ثم إن لم يستطع الوصول إلى نتيجة ينتقل إلى الخطوة الثانية وهي استحضار الأسئلة التي تحتاج إلى إجابات محددة وهنا تبدأ عملية تنظيم المعلومات إذ يشير (محمد، 2005) إن هذه الإستراتيجية تؤكد على نشاط المتعلم في تكوين المعنى للمعلومات فالطالب ينظم المعلومات فيميز بين الأنواع المختلفة من المعلومات المهمة (الحقائق والمفاهيم والمبادئ) . (محمد، 2005، 15).

و السبب الآخر المحتمل في ظهور هذه النتيجة هو انشغال الطالب بعد الانتهاء من تقديم المادة من قبل المدرس بكتابة ما تعلمه من الموضوع المطروح، وهنا قد يبدأ التنافس الذاتي للمتعلم من خلال توثيق ما تعلمه من اشكال ورموز ونقاط مهمة تخص الموضوع، كما تدفع المتعلم إلى محاولة الحصول على حلول أخرى بالإضافة عن الحل المطروح، إذ يشير (عبد الرحمن، 2007) إن إستراتيجية (K-W-L) تعد نموذجاً فعالاً للتفكير النشط حيث تساعد الطلاب في الحصول على المزيد من التعلم والاكتشاف والبحث، وتنمي معلوماتهم وتعمق من خبراتهم في الموضوع. (عبد الرحمن، 2007، 110-111)

إن استراتيجيات ما وراء المعرفة ومن ضمنها استراتيجية (K-W-L) تجعل من الطالب في طرح مستمر للأسئلة التي تلبي حاجاته المعرفية المبنية على معرفته السابقة ويمارس التفكير المستقل في المواضيع والأفكار التي يدور حولها الموضوع ويصنفها إلى محاور أساسية ويتدرب على ممارسة التفكير ويقرر ماتعلمه بالفعل ويحاول إن يستمر في البناء المعرفي من خلال توليد أسئلة جديدة وتقييم ماتعلمه. وبهذه النتيجة تقبل فرضية البحث الثانية.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### 5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1 - التفكير الخططي بكرة القدم للمجموعة التي درست وفق استراتيجية (K-W-L) كانت افضل من المجموعة التي درست وفق الاسلوب المتبع .
- 2 - تفوق المجموعة التي درست وفق استراتيجية (K-W-L) على افراد التي درست وفق الاسلوب الامري المتبع في جميع ابعاد الوعي بالعمليات المعرفية.

### 5-2 التوصيات والمقترحات

- 1 - ضرورة اعتماد التدريس على وفق استراتيجية (K-W-L) في مادة كرة القدم ولطلاب السنة الدراسية الثالثة في كليات التربية الرياضية.

- 2 - توجيه المدرسين الى عدم الأقتصار على الاساليب التقليدية وضرورة التدريس على وفق استراتيجيات ماوراء المعرفة أثبتت دراسات متعددة فاعليتها في التدريس.
- 3- اجراء دراسات لاستخدام استراتيجية(K-W-L) في تدريس الخطط للفعاليات الجماعية المختلفة.
- 4- اجراء دراسات لاستخدام استراتيجية(K-W-L) في تدريس المواد القانونية للألعاب الجماعية المختلفة .

### المصادر

- 1- ابراهيم بن سعد ابو نيان(2005):صعوبات التعلم (طرائق التدريس والأستراتيجيات المعرفية)، اكااديمية التربية الخاصة، الرياض، السعودية.
- 2- حسن زيتون ( 2003 ) : استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم ,عالم الكتب : القاهرة .
- 3- صالح محمد علي ، ومحمد بكر (2007):تعليم التفكير (النظرية والتطبيق) ، ط1 ،دار المسيرة للنشر،عمان.
- 4- صفاء الأعر وعلاء كفاني(2000):الذكاء الوجداني،دار قباء للنشر والتوزيع،القاهرة.
- 5- فهد العليان (2005):استراتيجية kwl في تدريس القراءة مفهوماً، اجراءاتها، فوائدها.مجلة كلية المعلمين، المجلد الخامس،العدد1.
- 6- عبدالله محمد خطايبية(2005):تعليم العلوم للجميع،دار المسيرة للنشر،عمان،الأردن.
- 7- عبدالله ابراهيم ( 2006 ) : اثر برنامج في الذكاءات المتعددة لمعلمي العلوم في تنمية مهارات التدريس الابداعي ومهارات حل المشكلة لدى التلاميذ , مجلة التربية العلمية , المجلد التاسع , العدد الرابع , جامعة عين شمس : مصر .

- 8- عبد الجليل الزوبعي و محمد ابراهيم الغنام (1981): مناهج البحث في التربية , ج 1 مطبعة جامعة بغداد , بغداد.
- 9- عبد الرحمن بن بريكة(2007):العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافعية الانجاز الدراسي, اطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة الجزائر, كلية العلوم الانسانية.
- 10- عزيز سمارة وآخرون(1989):مبادئ القياس والتقويم في التربية , دار الفكر عمان.
- 11- لطفي عبدالفتاح (1972) : طرائق تدريس التربية الرياضية، التعلم الحركي، دار الكتب الجامعة المستنصرية.
- 12- مجدي ابراهيم(2005):التدريس الابداعي وتعلم التفكير، سلسلة التفكير والتعليم والتعلم، عالم الكتب ، القاهرة.
- 13- محمد رضا البغدادي.(2005):الاهداف والاختبارات في المناهج وطرق التدريس بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 14- موسى النبهان (2004) : اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان
- 15- وديع ياسين وحسن محمد (1999) : التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- 16- يوسف قطامي وآخران(2002):تصميم التدريس، ط2، دار الفكر، عمان.

### الملحق (1)

القوة التمييزية لمقياس الوعي بالعمليات المعرفية

t	دنيا		عليا		ت	t	دنيا		عليا		ت
	ع±	س-	ع±	س-			ع±	س-	ع±	س-	
5.89	0.596	3.865	0.565	4.967	24	6.19	0.80	2.11	0.50	3.45	1
5.06	1.104	2.092	0.914	3.755	25	5.54	0.84	3.33	0.65	4.684	2
3.30	0.899	3.843	0.665	4.681	26	4.98	1.15	2.06	0.784	3.659	3
3.57	1.153	3.818	0.445	4.820	27	4.78	1.13	2.33	0.99	3.98	4
4.80	0.979	2.366	1.153	4.020	28	7.93	0.96	2.86	0.65	4.97	5
2.72	1.230	3.594	0.783	4.501	29	6.56	1.14	2.02	0.14	3.75	6
5.07	0.771	2.454	0.825	3.763	30	8.62	0.89	2.43	0.65	4.61	7
5.89	0.596	3.865	0.565	4.967	31	9.74	1.13	2.08	0.45	4.80	8
5.06	1.104	2.092	0.914	3.755	32	2.76	0.97	3.02	1.53	4.20	9
3.763	0.71	2.454	0.825	3.763	33	3.28	1.20	3.41	0.83	4.51	10
4.35	0.61	3.61	1.01	4.35	34	5.26	0.71	2.454	0.825	3.763	11
4.62	0.45	3.66	0.793	4.62	35	2.73	0.61	3.61	1.01	4.35	12
4.44	0.95	3.12	0.52	4.44	36	4.60	0.45	3.66	0.793	4.62	13
4.967	0.596	3.865	0.565	4.967	37	5.31	0.95	3.12	0.52	4.44	14
4.80	0.979	2.366	1.153	4.020	38	5.89	0.596	3.865	0.565	4.967	15
2.72	1.230	3.594	0.783	4.501	39	5.06	1.104	2.092	0.914	3.755	16
5.07	0.771	2.454	0.825	3.763	40	3.30	0.899	3.843	0.665	4.681	17
5.89	0.596	3.865	0.565	4.967	41	3.50	1.153	3.818	0.445	4.820	18
5.54	0.84	3.33	0.65	4.684	42	5.07	0.771	2.454	0.825	3.763	19
4.98	1.15	2.06	0.784	3.659	43	5.89	0.596	3.865	0.565	4.967	20
3.28	1.20	3.41	0.83	4.51	44	5.54	0.84	3.33	0.65	4.684	21
5.26	0.71	2.454	0.825	3.763	45	4.98	1.15	2.06	0.784	3.659	22
4.60	0.45	3.66	0.793	4.62	46	4.80	0.979	2.366	1.153	4.020	23

## الملحق (2)

## يبين مقياس الوعي بالعمليات المعرفية

مدى أنطباقها علي					العبـــارات	ت
أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما		
					أستنتج معنى الكلمات الغامضة من السياق العام للنص	1
					في بداية كل نشاط اضع خطة اسير عليها.	2
					اشرح الافكار التي افهمها لغيري من الطلبة.	3
					اجد صعوبة في استخدام ماأدرسه لفهم ظواهر الحياة اليومية	4
					اثناء دراسة اي موضوع اتوقف احيانا لأتساءل:هل طريقة العمل التي اتبعها مناسبة فعلاً؟	5
					اثناء دراسة اي موضوع اتوقف من حين لآخر، لأتأمل فيما يحويه من افكار.	6

				قبل الشروع في دراسة اي موضوع، احدد النشاطات التي سأقوم بها.	7
				الخص دروسي في صور مخططات وأشكال...حتى يسهل تذكرها فيما بعد.	8
				اثناء الاستعداد للأمتحان، أتوقع الأسئلة التي قد يطرحها الاستاذ واعد لها الأجابة المناسبة.	9
				بعد الأجابة عن أي سؤال، أحدد أخطائي كي أتفادها لاحقاً.	10
				أفضل الأعمال الدراسية السهلة، حتى لأرهق نفسي بالتفكير	11
				أستعد لدراسة المواضيع الصعبة، بقراءة كتب مبسطة حولها	12
				لألخ الدروس التي أراجعها، بل أفضل قرائتها كاملة.	13
				عندما تواجهني صعوبة في دراسة موضوع ما، أتركه وأنتقل لموضوع آخر.	14
				يهمني رأي الأساتذة في طريقي للدراسة، لأصححها ان كات خاطئة.	15
				أعتقد ان كل معلومة جديدة أدرسها، تثري رصيدي المعرفي.	16
				أراجع دروسي دون أنتظام، أو تخطيط مسبق.	17
				أربط المعلومات التي أدرسها بالمعلومات السابقة.	18
				أثناء المراجعة اتوقف من حين لآخر والخص في ذهني النقاط الرئيسية.	19
				بعد حل اي سؤال، اتسائل:هل توصلت فعلاً الى الحل المناسب.	20
				اميل الى دراسة الموضوعات الصعبة التي فيها تحدي لقدراتي المعرفية.	21
				احضر المواضيع المبرمجة قبل ان يتطرق اليها الاستاذ.	22
				اربط المعلومات التي ادرسها بامثلة من الواقع.	23
				لاقتنع بالمفهم الشخصي للمفاهيم المدروسة بل استعين بالمراجع المختلفة لأتحقق من الفهم الصحيح لها.	24
				بع ان اتأكد من صحة الحا الذي توصلت اليه اتسائل:هل هناك طريقة اخرى للحل؟	25
				يرجع الي زملائي عند اختلافهم لحل قضية علمية.	26
				بعد الانتهاء من المراجعة اسجل ماتم انجازه وأحدد مايبقي علي انجازه لاحقاً.	27
				عند دراسة مصطلحات جديدة افكر في امثلة توضحها.	28
				اثناء المراجعة أحاور نفسي(بصوت مسموع) عن الخطوات التي اتبعها في الوصول الى النتيجة او الحل.	29
				أقارن بين أجاباتي وأجابات زملائي المتفوقين لأكتشف أخطائي ونقاط ضعفي.	30
				عند دراسة اي موضوع افكر في الهدف والفائدة منه.	31
				عند دراسة اي موضوع ابحث عن الفكرة العامة قبل الخوض في التفاصيل.	32

					بعد المراجعة اطرح على نفسي اسئلة تساعدني على التاكيد من انني افهم ماأدرس.	33
					بعد حل اي سؤال اتسائل:هل نسيت خطوة من خطوات الحل	34
					اعتقد ان الدروس التي يقدمها الاستاذ كافية ولا داعي للأستعانة بمراجع أخرى.	35
					اناقش كل فكرة جديدة ادرسها مع زملائي لأتأكد من فهمي الجيد لها.	36
					بعد حل اي سؤال ألجأ الى وسائل مختلفة للتأكد من صحة هذا الحل.	37
					عند دراسة اي موضوع أضع خطوطاً تحت الأفكار التي اعتقد انها هامة.	38
					عند قراءة سؤال الامتحان اضع رسوما او اشكالا تساعدني على الحل.	39
					اثناء المراجعة اختبر نفسي بالأجابة عن نماذج امتحانات سابقة.	40
					لا اتعب نفسي في فهم الدروس الصعبة بل احفظها عن ظهر قلب.	41
					لأستطيع تحديد الأفكار الهامة والرئيسية.... فيما أقرأ.	42
					عندما اشك في صحة فكرة ما لايهدأ لي بال حتى اتحقق من ذلك في مراجع مختلفة.	43
					اشعر ان الدراسة في تخصصي هذا، ساعدتني على تصحيح العديد من المعلومات والأفكار الخاطئة.	44
					بعد الانتهاء من الأمتحانات أعيد الأجابة عن أسئلتها بطريقة تمكنني من تصحيح أخطائي.	45
					أتضايق من مراجعة ورقة الأمتحان فأسلمها بعد الأنتهاء من الأجابة مباشرة.	46

## (ملحق 3) نموذج لوحدة تعليمية وفق إستراتيجية (K-W-L)

السنة الدراسية	وحدة تعليمية وفق إستراتيجية (K-W-L)	2011 2010	
رقم الدرس		كرة القدم	
الزمن		الأسس التكتيكية في الدفاع الفردي	
عدد الطلاب		توقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية التالية : : أن يستوعب الطالب طريقة تنفيذ التغطية في الدفاع . حركي : أن يطبق الطالب تكتيك التغطية في الدفاع الفردي.	
شكل التمارين	إجراءات الدرس	الأدوات	الزمن
<p>تمرين (1)</p>	- تهيئة الطلاب وإجراء عمليات الإحماء.		10 د .
	- في المرحلة الأولى يطلب من الطالب النظر الى عنوان الدرس دون الاطلاع على محتوياته ويحاول الطلاب ان يملئوا الحقل الأول (K) ( ) وهو ما يخص معرفتهم السابقة عن الموضوع.		(65 د.)
	- يسجل الطلاب ما يريدون معرفته أكثر عن موضوع الدرس في الحقل الثاني ( W ) من خلال طرح أسئلة إيحائية تخص المادة .		5 د .
	- شرح موضوع التغطية كخطة دفاعية من قبل المدرس وعرضه على الطلاب .		5 د .
	- يشرح موضوع التغطية كخطة دفاعية من قبل المدرس وعرضه على الطلاب .		12 د .
<p>تمرين (2)</p>	يقف المدافع رقم 2 طبقاً للوضع الكرة والخصم والهدف. ويقف المدافع رقم 3 في المكان الذي ستلعب منه الكرة . وبذلك يكون هناك امكانية لقطع الكرة . فكلما كان الدفاع وخصمه المباثر قريبين الى الكرة كان على المدافعين المسؤولين عن التغطية مراقبة اللاعبين وكلما كان اللاعبين بعيدين عن الكرة كان دفاع التغطية مسؤلاً عن مراقبة الفراغ .		10 د .
	يراقب اللاعب المدافع المهاجم الحائز على الكرة نبيماً يراقب المدافعون الثلاثة المهاجمين بميل الى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة.		
	- ممارسة اللعب مع التأكيد على تطبيق التغطية في الدفاع .		23 د .
	- يقوم الطلاب في نهاية الجزء التطبيقي بملا الحقل الثالث ( L ) وهو ماتعلموه عن الموضوع وإزالة المفاهيم الخاطئة الواردة في الحقل ( K ) .		12 د .
	- اجراء مناقشة مع الطلاب حول ماتعلموه عن الموضوع .		7 د .
- إعادة الأدوات ثم الانصراف .		5 د .	
			3 د .

أثر أساليب مختلفة في البدء الخاطف على بعض المتغيرات البايوميكانيكية  
في مراحل بداية السباحة الحرة  
أ.م.د حتم صابر خوشناو  
أ.د عارف الحساوي

كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل

2011م

1433هـ

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لنوعين من البدء الخاطف (البدء الاعتيادي وأسلوب الاركاض ) في السباحة الحرة.
  - 2- اثر الأسلوبين من البدء الخاطف (البدء الاعتيادي وأسلوب الاركاض) على بعض المتغيرات البايوميكانيكية في السباحة الحرة .
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من أعضاء منتخب كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل بالسباحة الاولمبية وبالذات في فعالية السباحة الحرة والمسجلون فعلا في سجلات كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل وبعد تحليل النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:
- 1- ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبين وكانت أعظمها لأسلوب البدء الخاطف الاعتيادي.
  - 2- بسبب أفضلية الأسلوب الاعتيادي كانت بعض المتغيرات البايوكينماتيكية أفضل من أسلوب الاركاض.
  - 3- ظهرت فروق في الأوساط الحسابية في بعض المتغيرات بين النوعين من البدء الخاطف ولكنها لم ترتقي إلى درجة المعنوية.



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن استخدام التقنيات العلمية الحديثة والعلوم المختلفة أدى الى التطور في المجال الرياضي ومنها دراسة دقائق أجزاء الحركة والمسببات الأساسية في ضعف الانجاز سواء كان على مستوى الفرد أو الجماعة في مجال التربية الرياضي بشكل عام, واعتمد علم الفيزياء الرياضية والبايوميكانيك الحيوي والتحليل الحركي الأساسي في دراسة دقائق الحركة في اصغر وحداتها الزمنية ومعرفة الانجاز الأفضل والأداء الأمثل (التكنيك المثالي)<sup>(1)</sup>. ان البدء الخاطف في السباحة الحرة من أكثر أنواع البدايات الحديثة استخداما في السباحة الاولمبية, لذلك صار هناك اهتمام كبير بهذا النوع من البدء , وان هذا النوع من البدء يمر بمراحل عديدة وهي (وضع التحضر - الوضع الأساس- وضع الانطلاق الطيران - الدخول) ولكل مرحلة لها أهميتها الخاصة بها ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات البايوكينماتيكية خلال السباحة , فضلا إلى إن البدء الخاطف هو أساليب عديدة ومن ضمنها الأسلوب الاعتيادي بوضع الرجلين على منصة البدء بفتحة تكون بعرض الصدر والأسلوب الآخر هو وضع رجل للإمام والأخرى إلى الخلف أسلوب البدء بالساحة والميدان , وان هذه الأنواع تؤثر سلبا أو إيجابا على بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وبالتالي على الانجاز (الزمن) في البداية والزمن الكلي بشكل عام , عليه ارتئ الباحثان دراسة هذه الأساليب من البدء الخاطف ووفق البحث الموسوم (أثر أساليب مختلفة في البدء الخاطف على بعض المتغيرات البايوميكانيكية في مراحل بداية السباحة الحرة) للاستفادة من النتائج التي سيتم الحصول عليها من البحث في تطور الأداء الفني (التكنيك ) الزمن الكلي للبدء من حيث الربط المنظم لأجزاء التكنيك الكلي.

### 1-2 مشكلة البحث :

تم تحليل الكثير من فعاليات السباحة الاولمبية من قبل الباحثين والدارسين, وشملت دراسة حركات الذراعين والرجلين بأنواعها المختلفة إضافة الى دراسة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بالانجاز بالسباحة الحرة وسباحة الصدر والظهر والفراشة. ولكن الدراسات التي تناولت أساليب البدء الخاطف المختلفة قليله لتدلنا عن الحقائق التي تفيد العاملون في مجال السباحة الاولمبية ومنها (الحرة - الصدر- الفراشة) , وان البدء في السباحة الحرة له أساليب مختلفة منها بوضع الرجلين متقاربة من بعضهما والنوع الآخر وضع رجل إلى الأمام والرجل الأخرى إلى الوراء(البدء في العاب الساحة والميدان), عليه رأى الباحثان من الضروري جدا التقصي عن حقائق

---

1- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش؛ **التحليل الحركي**: كتاب منهجي لطلبة الدراسات الأولية والعليا لكليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية , مطبعة دار الحكمة , جامعة البصرة , 1992 (ص15) .

هذه الأساليب وللتوصل إلى معرفة الأخطاء في أساليب البدء ومعرفة مدى تأثير الأسلوبين من البدء الخاطف في زمن الانجاز وبعض المتغيرات البايوميكانيكية ولمساعدة العاملون في السباحة الاولمبية في تصحيح الأخطاء وتدريب البدء الخاطف الصحيح.

### 1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يأتي :

- 1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لنوعين من البدء الخاطف (البدء الاعتيادي وأسلوب الاركاض ) في السباحة الحرة.
- 2- اثر الأسلوبين من البدء الخاطف (البدء الاعتيادي وأسلوب الاركاض ) على بعض المتغيرات البايوميكانيكية في السباحة الحرة .

### 1-4 فرضية البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية بين نوعين من البدء الخاطف ( البدء الاعتيادي وأسلوب الاركاض ) في السباحة الحرة .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : أعضاء منتخب جامعة الموصل بالسباحة الاولمبية.
- 1-5-2 المجال الزماني : 2011/5/30 ولغاية 2012/2/1 للعام 2010-2011.
- 1-5-3 المجال المكاني : مسبح كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

### 1-6 المصطلحات المستخدمة :

- 1- المتغيرات البايوميكانيكية : يعد علم البايوميكانيك احد فروع علم البايوميكانيك الذي يعنى بدراسة الحركة من حيث الوصف الظاهري للحركة دون تتخل القوى المسببة لها. (1)
- 2- البدء الخاطف في السباحة الاولمبية : هو احد أنواع أساليب البداية في السباحة الاولمبية وسمي بالبدء الخاطف لأنه يوفر للسباح القابلية في إزاحة (تحرك ) الجسم بشكل أسرع من بقية الأنواع ولم يتسبب في فقدان من الطاقة والزخم. السباحة الحرة :تعتبر السباحة الحرة من أسرع أنواع السباحات الاولمبية بسبب أن السباح الماهر يستطيع أداء جميع الأجزاء الرئيسية بشكل متناسق دون إهمال أي جزء من أجزاء الجسم.
- 3- السرعة الزاوية : هو معدل الانتقال الزاوي للجسم خلال فترة زمنية محددة .
- 4- السرعة المحيطية : وهي النسبة بين المسافة التي يقطعها الجسم على محيط الدائرة إلى الزمن المستغرق وتقاس بالدرجة /قطاع/ثانية .

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### 1-2 الدراسات النظرية :

1-لؤي غانم الصميدعي؛ البيوميكانيك والرياضة :دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل. ،(1987) ص47

**2-1-1 مفهوم علم البايوميكانيك :**

يعتبر علم البايوميكانيك من الفروع العلمية الدقيقة والمهمة في دراسة الحركة على أسس بيولوجية وتشريحية وهو من العلوم التي لها علاقة بالعلوم الأخرى ومنه الطب والهندسة والفيزياء والعلوم التشريحية, وقد ظهر هذا العلم نتيجة للحاجة الماسة إلى دراسة حركة الكائنات الحية من الناحية الميكانيكية سواء أكانت على سطح الأرض أو في الماء أو في الهواء ويعرف (Gerry Carr) (1) علم البايوميكانيك بالقوانين الميكانيكية الأساسية التي تتحكم بالحركات الرياضية. ويعرف في (The American heritage dictionary) بأنه علم يدرس ميكانيكية الأجسام الحية وخاصة القوة الناتجة عن العضلات والجاذبية وتأثيرها على الجهاز العظمي لجسم الإنسان, أو هو العلم الذي يدرس ميكانيكية عمل الأجهزة الحيوية الداخلية والخارجية (Statics) ويهتم بدراسة الأنظمة التي تكون ثابتة الحركة كالأجسام ذات الحالة أو السرعة الثابتة, والديناميكا (Dynamics) هو الفرع الذي يعني بدراسة الأجسام المتحركة بتعجيل متزايد أو متناقص أو الاثنين معا.

**2-1-2 انواع البدايات:**

مازال البدء الخاطف يحظي باهتمام السباحين ولو اختلفت طرق أدائه هذا. ويتميز هذا النوع من البدء بسرعة الاستجابة لشارة البدء وكذلك درجة الاستقرار على المنصة وقلّة حدوث الخطأ في البدء والبداية تمثل السباحات (الفراشة - الحرة - الصدر - المنوع الفردي) يأخذ السباح وضع البدء والقدمان باتساع الورك ويثبت أصابع القدمين حول حافة القاعدة البدء. وهذا يعطي وقفة متزنة وقوية وبذا يتم توزيع ثقل الجسم وبعدها يثني القسم العلوي للجسم إلى الأمام والأسفل ويكون الثني من مفصل الورك مع ثني الركبتين حتى يمسك بيديه الحافة الأمامية قاعدة البدء. وأما النظر يكون للأمام والأسفل. وبمجرد سماع إشارة المطلق يبدأ السباح بدفع الذراعين بسرعة إلى الأمام. وأما النظر يكون للأمام والأسفل. وبمجرد سماع إشارة المطلق يبدأ السباح بدفع الذراعين بسرعة إلى الأمام.

وبدفع الرجلين والقفز في الهواء ووضع الرأس بين الذراعين بينما الذراعين تدفع إلى الأمام لرفع الورك عالياً أكثر من موقع الوقوف الأصلي ثم ثني الورك قليلاً. وعندما تدخل اليدين أولاً إلى الماء والرأس بين الذراعين ثم تدخل الكتفين وأثناء الدخول يستقيم الورك مما يؤدي إلى دخول الجسم بشكل أعمق من باقي البدايات. لأخذ الوضع الصحيح داخل الماء. وهنا يتحكم السباح في تحديد عمق ومسار الجسم أثناء الانسياب. لأن القانون يسمح للسباح برفسه واحده للرجلين

1- Carr Gerry, **Mechanics of Sport: practitioner ,s guide:**(USA American Sport Education Program – Asep,1997)P .4

أو أكثر تحت سطح الماء ولمسافة (15م) عند تلك النقطة يجب على الرأس شق سطح الماء. وهذه تسمى بداية الحرية<sup>(1)</sup>.

### 2-1-2-1-1-2 البداية التقليدية :

تشمل بداية المرجحة على تطويق أصابع قدمي السباح للحافة الأمامية للمنصة وانشاء الركبتين بحدود 120 درجة أيضا والنظر إلى الأمام الأسفل وان يتخذ الرأس المنحني الطبيعي للعمود الفقري وتوضع الذراعين للأمام وان يكون العضدان بمستوى الإذنين أو اوطا منها نوعا ما . وعندا سماع الاطلاقه يتحرك الجسم إلى الأمام مخلخلا توازنه بحيث تتمرجح الذراعان إلى الخلف وفي الوقت الذي يقترب به الجسم من الخط الأفقي وتكون زاوية انثناء الرجلين 90 درجة ستتحرك الذراعان إلى الأمام مرة أخرى مما يساعد على دفع القدمين لمكعب البدء لغرض أداء الانطلاق. إن بداية المرجحة لها فائدة وهي إنها توفر الاستخدام الكامل للذراعين ويعتقد أنها بداية أبطئ من ناحية الزمن (زمن أطول) المستغرق من إطلاق المسدس وحتى مغادرة مكعب البدء .

### 2-2-1-2-1-2 البدء الخاطف :

مازال البدء الخاطف يحظى بقبول بين السباحين لمختلف مستوياتهم وهذا النوع من البدء يقوم على ميزتين أساسيتين. ويعتقد أن البدء الخاطف أسرع من البدء التقليدي عند الدخول في الماء ويحدث استقرار أكثر عند الوقوف على مكعب البدء. أن السبب الرئيسي في تفوق البدء الخاطف على البدء التقليدي المستخدم فيه المرجحة للذراعين هو قدرة البدء الخاطف على تمكين السباح من المغادرة السريعة لمكعب البدء بدون تقصير في سرعة الارتقاء . "ويحقق السباح ارجحية سريعة إلى الأمام وتمتد مفاصل الرجلين والجسم في الوقت نفسه لإيجاد حركة قفز إلى الأمام الأعلى قليلا على ان لا تتجاوز زاوية الطيران من 10-15 درجة ولا يستغرق الطيران زمنا طويلا كما تختلف زاوية الدخول للأبطال كما هو عليه الحال بالنسبة للمبتدئين" <sup>(2)</sup>.

يشتمل أداء البدء الخاطف على وضع كلتا القدمين على الحافة الأمامية لمكعب البداية ومسك الحافة الأمامية بكلتا اليدين وبالإمكان وضع اليدين إما داخل القدمين او خارجهما ويعد التكنيك الأول ( داخل القدمين ) الأكثر شيوعا وعند سماع إلاطلاقه يسحب السباح نفسه إلى الأسفل الأمام وجسمه منحدر على سطح الماء بزاوية مابين 15-30 درجة وان تكون اليدين والرأس أوطئ من مستوى القدمين وتكمن أهمية البدء الخاطف في حقيقة انه يمنح انطلاقا سريعة جدا من المنصة أن تكنيك البداية هذا يؤدي بالسباحين باتخاذ وضع مستقيم قليلا وسط مرحلة

1- مقداد سيد جعفر وحسن سيد جعفر ؛السياحة الاولمبية الحديثة : مكتب زاكي للطباعة ،بغداد باب المعظم ،2006 ص142 .

2- فيصل رشيد عياش ؛رياضة السباحة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد ،بيت الحكمة ،1989 ص132.

الطيران في الهواء وذلك ليساعدهم في المحافظة على الارتفاع ( كما يحدث في خطوة الاجتياز في الطفر العريض ) أن لهذه العملية فائدة للسباح شريطة أن يمتد جسمه باستقامة عند الدخول. تم استخدام البدء الخاطف أثناء دورة ميونخ الاولمبية عام 1972 من قبل السباحين أمثال زاندر نيلسون Sandra nelson. شيرلي بابا شوف shirly babashof . كما عرضا هذا التكنيك في بطولة جامعة موسكو عام 1973 من قبل السباح الأمريكي كينيث كنعز Kenneth knex . ومن جانب آخر لوحظ في اولمبياد عام 1972 عرض حالة التكنيك المعتاد عليها وضع الذراعين إلى الأمام الأسفل من قبل السباحة ( زانا كولد ) ( نوبا تاكوشي ) ( ميشائيل وندن ) وسباحين آخرين.(1)

### 2-1-2-3 البداية للاركاظ :

أن التطور الحديث في البدء الخاطف قد غير من وضع القدمين بحيث تكون في وضع البداية المسماة بداية الساحة والميدان وهو مشابه لوقفة بداية الاركاظ في ألعاب الساحة والميدان (إحدى القدمين خلف الأخرى للأمام) وكذلك تختلف في وضع الاستعداد وزاوية النهوض ,وتكون مسطحة أكثر مما هي في الوضع الاعتيادي للبدء الخاطف ,ولهذا سميت ببداية الساحة والميدان (2). فأصابع القدم الأمامية تمسك أيضا بالحافة الأمامية للمنصة وتثنى الرجل من منطقة الركبة بحدود 120 درجة فيما توضع أصابع القدم الخلفية على بعد 100-125 ملم خلف كعب القدم الأمامية وتكون أصابع القدم هي فقط الملامسة لسطح المكعب وتثنى الرجل الخلفية بزاوية 90 درجة في هذه البداية أيضا تكون اليدين ممسكتان بالحافة الأمامية للمكعب وهما عادة تمسكان من خارج القدمين .

\*\*البداية من فوق القاعدة : وتستخدم هذه البداية في سباحة الحرة - الصدر - الفراشة (3)وتنقسم الى:

1- وضع التحضر : وهو الوضع الذي يتخذه السباح استعدادا للقفز في الماء والغرض منه هو المحافظة على اتزان الجسم وخفض مركز ثقله تمهيدا لعملية الدفع ونقله إلى الأمام وللحفاظ على الاتزان في هذا الوضع يجب ان يكون خط النقل واقعا عاموديا على مركز القاعدة التي تتكون من القدمين والمسافة المحصورة بينهما ( التي تتناسب مع اتساع الحوض ) وينبغي ثني الركبتين بحدود من 30 - 40 درجة مع ثني المرفقين بشكل طفيف وأن يكون الرأس للأسفل والنظر إلى الماء وراء منصة الانطلاق تماما أن وضع رأس السباح سيجعل مركز ثقله اقرب ما

1- فيصل رشيدعياش؛المصدر السابق ص133.

2- قصي عبدا لطيف السامرائي ووهب يعلوان ألباتاي ؛التكنيك الحديث في السباحة :مطبعة بأيار -بغداد-شارع المتنبي-مجمع نعمان الاعظمي ،بغداد2005 ص431.

3- نبيل محمد العطار وعصام محمد أمين ؛مقدمة للأسس العلمية للسباحة :مطبعة جريدة السفير دار المعارف ، مصر1977 ص180 .

يكون للحافة الأمامية لمكعب البدء كما أن النظر للأسفل والأمام سيمكنه من وضع وركيه فوقه الحافة الأمامية لمكعب البدء وصولاً إلى حالة التوازن القلق. (1)

2- الانطلاق : إذا انطلق جسم الإنسان إلى الأمام أو للأعلى فإنه ينطبق عليه ما ينطبق على جميع الأجسام المقذوفة في الهواء فنجد أن أي جسم أثناء انطلاقه في الهواء يكون خاضعاً لقوانين ثابتة تحدد خط سيره وكذلك المسافة التي يقطعها أو الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة. أن الجسم البشري يمكن اعتباره بوصفه مقذوفاً عند أداء أي قفزه أو غطسه ولذا يتحدد المسار الذي يأخذه في الهواء بالقوانين الخاصة بالمقذوفات أن الجسم المقذوف يقع تحت تأثير قوتان : ( قوة القذف - قوة الجاذبية ) . وبغض النظر عما إذا كان الجسم مقذوفاً إلى الأعلى أو إلى الأسفل فلا بد لذلك من قوة قذف . أن المسافة الأفقية التي يقطعها الجسم المقذوف تعتمد على عاملين متغيرين رئيسيين هما : ( زاوية الانطلاق - سرعة الانطلاق ) (2).

3- الطيران: ويستهدف هذا الوضع المحافظة على سرعة الانطلاق التي نتجت من تطبيق قوة خلف مركز الثقل ولهذا فإن أقل الأوضاع مقاومة للهواء هو الوضع الأفقي وذلك لقلّة المساحة المعرضة منه ( سمك الجسم ) ولهذا يراعى عدم إيجاد أي انثناءات أو زوايا في الجسم في هذا الوضع يكون مسلك الطيران على شكل قوس مع استقامة جسم السباح ويكون وضع الجسم مشدوداً.

4- الدخول : بعد وضعية الطيران يبقى الجسم ممتداً والرأس بين الذراعين ، لكي يستطيع السباح دخول الماء بسرعة وأول ما يدخل الماء هي أصابع الذراعين ، ثم يدخل الرأس وبقية أجزاء الجسم .

### 3- إجراءات البحث الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المقارنة لملاءمته وطبيعة المشكلة.

1- محمد السيد علي رحيم وناهدة رسن؛ السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية: مطبعة جامعة البصرة، 1988، ص283.

2- عادل عبدا لبصير علي؛ الميكانيكا الحيوية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 3ش احمد ذوالفقار -لوران الإسكندرية، 2007، ص372.

**3-2 عينة البحث :** تكونت عينة البحث من أعضاء منتخب كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل بالسباحة الاولمبية وبالذات في فعالية السباحة الحرة والمسجلون فعلا في سجلات كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل. والجدول التالي يبين مواصفات عينة البحث وكماياتي :

**الجدول (1)**

يبين بعض المواصفات الخاصة بالعمر والوزن والعمر التدريبي وأفضل انجاز الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لعينة البحث

أفضل انجاز لمسافة 25 متر ثانية	الطول سم	الكتلة كغم	العمر سنة	أسماء العينة
13.0	168	58	21	امجد حاتم احمد
13.0	170	70	24	براء طارق حمدون
12.90	180	68	22	عبدا لرحمن سبهان محمود
11.0	185	90	21	عثمان إبراهيم صالح
11.0	188	85	26	علي إبراهيم صالح
12.180	178.2	74.2	22.8	الوسط الحسابي
1.077	8.899	13.084	2.167	الانحراف المعياري
8.842	4.993	17.632	9.504	معامل الاختلاف

**3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :**

من اجل تنفيذ متطلبات البحث وضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة تم الاستعانة بالأدوات التالية :

- 1- المراجع العربية والأجنبية.
  - 2- (Internet)-شبكة المعلومات الدولية
  - 3- الاختبارات والقياس .
  - 4- استمارة تسجيل وتفرغ البيانات نتائج المتغيرات الخاصة بالبحث .
  - 5- مسبح قانوني نو أبعاد لمنصات البدء القانونية.
  - 6- ساعات توقيت الكترونية رقمية 100/1 من الثانية
  - 7- آلة تصوير فيديو بسرعة 25 صورة / ثانية .
  - 8- مقياس رسم بطول 1 متر .
- 3-4- التجربة الاستطلاعية :**

من اجل التهيئة لإجراء الاختبارات النهائية في ( التصوير الخاص ) لنوعين من البدء الخاطف في السباحة الحرة قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في مسبح كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية -الموصل. والهدف من التجربة الاستطلاعية تكمن فيماياتي :

- 1- التعرف على مكامن الخطأ خلال التصوير إن وجدت .
  - 2- التعرف على بعد وارتفاع آلة التصوير من مجال البدء .
  - 3- تدريب فريق العمل\* على إجراءات التجربة الميدانية .
  - 4- مدى ملائمة زمن الفعالية مع زمن شحن آلة التصوير .
- 3-5 المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة :** شملت المتغيرات البايوكينماتيكية التالية:

- الزمن الكلي للبدء الخاطف بنوعيه .
- المسافة الأفقية والعمودية لمركز ثقل الجسم للنوعين من البدء الخاطف .
- زمن المسافة الأفقية والعمودية للنوعين من البدء إلى ترك القاعدة .
- السرعة الأفقية والعمودية لمركز ثقل الجسم من البدء إلى ترك القادة للنوعين.
- السرعة الزاوية والمحيطية للنوعين من البدء الخاطف .
- زوايا مفاصل وأجزاء الجسم من البدء إلى ترك القاعدة للنوعين .
- متوسط السرعة الأفقية والعمودية الكلية.

### 3-6 التجربة الميدانية :

تم إجراء التجربة الميدانية من خلال تصوير عينة البحث لعدد من المحاولات القانونية بحيث تم وضع الآلة التصوير على بعد (6.50) متر من منصة البدء وبارتفاع (1.25) متر عن مستوى سطح المسبح ومن الجهة اليمنى للسباحين وتم وضع مقياس الرسم في وضع أفقي وعمودي على المنصة وفي داخل حوض السباحة أمام منصة البدء , تم إعطاء محاولتان للسباحين وتم تصوير جميع المحاولات وتحليل أفضل محاولة لكل سباح في النوعين من البدء.

### 3-7 استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة :

تم استخدام برامج تحليلية علمية متطورة خاصة في تحليل الفلم وتم الحصول على المتغيرات البايوكينماتيكية.

### 3-8 الوسائل الإحصائية:

\* فريق العمل :

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1- م .م علي طه عبدالله    | رئيس فرع الألعاب الفردية تربية رياضية الموصل                |
| 2- م .م د أبي رامي البكري | مدرس تربية رياضية جامعة الموصل المصور والمحلل               |
| 3- م .م د نواف عويد       | طالب دكتوراه تربية رياضية جامعة الموصل                      |
| 4- م .م محمد حازم         | مدرس مادة السباح تربية رياضية جامعة الموصل مساعد في التجربة |

وهي: (SPSS) تم استخدام برنامج خاص بالتحليل ضمن المنظومة الإحصائية

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الاختلاف
- 4- اختبار T test للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض نتائج البحث :

الجدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية في الأسلوبين الاعتيادي وأسلوب الاركاض في السباحة الحرة

الدرجة المعنوية	قيمة (ت) المحسوبة	أسلوب الاركاض		الأسلوب الاعتيادي		المتغيرات والمرحلة
		±ع	س	±ع	س	
معنوي	*-9.731	0.657	0.592	0.071	0.328	زمن الامتصاص
غير معنوي	0.000	0.035	0.064	0.0357	0.064	زمن الدفع
غير معنوي	-0.250	0.779	0.264	0.726	0.256	زمن أعلى ارتفاع
معنوي	*-5.942	0.115	0.904	0.769	0.648	الزمن الكلي زاوية الركبة ارتكاز أولي
غير معنوي	-2.031	3.962	100.200	3.7.781	93.600	زاوية الركبة استناد أولي
غير معنوي	0.291	81.661	42.800	6.648	43.800	زاوية الورك
غير معنوي	0.706	7.752	80.117	7.517	80.661	ارتفاع مركز ثقل الجسم استناد أولي
غير معنوي	-1.819	4.669	44.600	11.045	36	زاوية الارتقاء
غير معنوي	2.159	11.606	166.200	3.768	174.800	زاوية الركبة في الارتقاء
معنوي	*3.298	25.143	139.800	18.881	154.00	زاوية الورك في الارتقاء
غير معنوي	0.927	5.966	70.655	4.734	72.745	ارتفاع مركز ثقل الجسم في الارتقاء
غير معنوي	1.478	10.597	70.299	20.515	61.816	أعلى ارتفاع في الطيران
غير معنوي	0.875	29.211	300.235	30.878	309.763	المسافة الأفقية الكلية
غير معنوي	0.636	3.943	9.462	2.923	8.906	المسافة العمودية الكلية على المنصة
غير معنوي	0.496	3.854	32.400	7.362	33.800	زاوية الدخول إلى الماء
معنوي	*3.238	0.477	1.667	0.384	2.784	السرعة الأفقية على المنصة
غير معنوي	2.513	0.574	0.146	0.103	0.237	السرعة العمودية على المنصة
معنوي	*3.590	9.517	87.378	36.749	153.938	السرعة الزاوية على المنصة
معنوي	*4.193	0.338	2.647	1.167	5.064	السرعة المحيطية على المنصة
معنوي	*12.026	0.346	3.342	0.391	4.829	متوسط السرعة الأفقية الكلية

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  أمام درجة حرية (5-1=4) قيمة (ت) الجدولية = 2.132

#### 4-2- مناقشة النتائج وحسب المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها بما يتناسب

ومقتضيات البحث العلمي وكماياتي :

من الجدول المرقم (2) الذي يمثل قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية للأسلوبين في بداية السباحة الحرة تبين التالي :

1- وجود فروق معنوية في زمن مرحلة الامتصاص بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت ( -9.731 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ( 2.132 ) , عليه هناك فروق معنوية بين الأسلوبين ولصالح الأسلوب الاعتيادي ويعزوا الباحثان سبب الفروق إلى أن زمن مرحلة الامتصاص في الأسلوب الاعتيادي اقل من زمن الامتصاص في أسلوب الاركاض بسبب ارتفاع مركز ثقل الجسم في الأسلوب الاعتيادي وهو أعلى من ارتفاع مركز ثقل الجسم في أسلوب الاركاض , الأمر الذي قلل الزمن في مرحلة الامتصاص في الأسلوب الاعتيادي عن أسلوب الاركاض .

2- وجود فروق معنوية في الزمن الكلي بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت ( -5.942 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ( 2.132 ) للزمن الكلي عليه هناك فروق معنوية بين الأسلوبين ولصالح الأسلوب الاعتيادي, ويعزوا الباحثان سبب الفروق إلى أن الزمن الكلي في الأسلوب الاعتيادي اقل من الزمن الكلي في أسلوب الاركاض نتيجة ان مجموع الأزمنة من مرحلة الامتصاص إلى مرحلة الدخول كان اقل في الأسلوب الاعتيادي من أسلوب الاركاض وان الزمن الكلي هو نتيجة مجموع الأزمنة من البداية إلى مرحلة الدخول .

3- وجود فروق معنوية في زاوية الركبة في مرحلة ترك القاعدة بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت ( 2.159 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) لزاوية الركبة في مرحلة ترك القاعدة ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن ارتفاع مركز ثقل الجسم في الأسلوب الاعتيادي في مرحلة الترك جعل من أن تكون زاوية الركبة في هذا الأسلوب اكبر من زاوية الركبة في أسلوب الاركاض عليه ظهرت الفروق المعنوية .

4- وجود فروق معنوية في زاوية الورك في مرحلة ترك القاعدة بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت (3.298) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) لزاوية الورك في مرحلة ترك القاعدة ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن ارتفاع مركز ثقل الجسم في الأسلوب الاعتيادي في مرحلة الترك جعل من أن تكون زاوية الركبة في هذا الأسلوب اكبر من زاوية الركبة في أسلوب الاركاض, وبنفس الوقت سبب أن تكون زاوية الورك اكبر في الأسلوب الاعتيادي عن أسلوب الاركاض عليه ظهرت الفروق المعنوية بين الأسلوبين.

5- وجود فروق معنوية في السرعة الأفقية على المنصة بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت (3.238) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) ولصالح للسرعة الأفقية على المنصة للبدء الخاطف الاعتيادي , ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن السرعة الأفقية هي حاصل قسمة المسافة الأفقية على الزمن المستغرق (2), وبما أن الزمن المستغرق كان قليل قياسا إلى زمن البدء بالاركاض وان المسافة الأفقية كانت قليلة قياسا المسافة الأفقية في أسلوب الاركاض عليه فان السرعة الأفقية كانت كبيرة وهي اكبر من السرعة الأفقية في أسلوب الاركاض .

6- وجود فروق معنوية في السرعة العمودية على المنصة بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت (2.513) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) ولصالح للسرعة العمودية على المنصة للبدء الخاطف الاعتيادي , ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن السرعة العمودية هي حاصل قسم المسافة العمودية على الزمن المستغرق وبما أن الزمن المستغرق كان قليل قياسا إلى زمن البدء بالاركاظ وان المسافة العمودية كانت قليلة قياسا المسافة العمودية في أسلوب الاركاظ عليه فان السرعة العمودية كانت كبيرة وهي اكبر من السرعة العمودية في أسلوب الاركاظ .

7- وجود فروق معنوية في السرعة الزاوية على المنصة بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت (3.590) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) ولصالح للسرعة الزاوية على المنصة للبدء الخاطف الاعتيادي , ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن السرعة الزاوية هي حاصل قسم المسافة الزاوية على

الزمن المستغرق, وبما أن الزمن المستغرق كان قليل قياسا إلى زمن البدء بالاركاظ وان الفرق الزاوي كان كبير في البدء الاعتيادي قياسا إلى الفرق الزاوي في أسلوب الاركاظ وان الزمن أيضا كان قليل في البدء الاعتيادي عليه فان السرعة الزاوية كانت كبيرة وهي اكبر من في أسلوب الاركاظ

8- وجود فروق معنوية في السرعة المحيطية على المنصة بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت (4.193) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) ولصالح للسرعة المحيطية على المنصة للبدء الخاطف الاعتيادي, ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن السرعة المحيطية هي حاصل قسم المسافة الزاوية على الزمن المستغرق  $\times$  نصف القطر, وبما أن الزمن المستغرق كان قليل قياسا إلى زمن البدء بالاركاظ وان الفرق الزاوي كان كبير في البدء الاعتيادي قياسا إلى الفرق الزاوي في أسلوب الاركاظ وان الزمن أيضا كان قليل في البدء الاعتيادي, وان السرعة الزاوية كانت اكبر, وان السرعة الزاوية هي جزء من قانون السرعة المحيطية عليه فان السرعة المحيطية كانت كبيرة .

9- وجود فروق معنوية في السرعة الأفقية الكلية بين الأسلوبين لان قيمة (ت) المحسوبة كانت (12.026) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.132) ولصالح للسرعة الأفقية الكلية في البدء الخاطف الاعتيادي, ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن السرعة الأفقية الكلية هي حاصل قسم المسافة الكلية على الزمن المستغرق, وبما أن المسافة الكلية في البدء الاعتيادي اكبر وان الزمن المستغرق كان قليل قياسا إلى زمن البدء بالاركاظ , وان قانون السرعة الأفقية = المسافة الأفقية ÷ الزمن المستغرق للمسافة, عليه فان السرعة الأفقية الكلية للبدء الخاطف الاعتيادي كانت كبيرة وهي اكبر من السرعة الأفقية الكلية في أسلوب الاركاظ.

**5- الاستنتاجات والتوصيات****5-1 الاستنتاجات: استنتج الباحثان ما يأتي :**

- 1- ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبين وكانت أعظمها لأسلوب البدء الخاطف الاعتيادي.
- 2- بسبب أفضلية الأسلوب الاعتيادي كانت بعض المتغيرات البايوكينماتيكية أفضل من أسلوب الاركاض.
- 3- ظهرت فروق في الأوساط الحسابية في بعض المتغيرات بين النوعين من البدء الخاطف ولكنها لم ترتقي إلى درجة المعنوية.

**5-2 التوصيات :**

- 1- العمل مبكر مع الشباب بالأسلوب الاعتيادي في البدء الخاطف.
- 2- صعوبة أسلوب الاركاض يتطلب وضع مساند خلفية (شبيه بمساند البدء في الاركاض) على منصة البدء للسباحة .
- 3- إجراء بحوث مشابهة بوضع منصة قوة رد فعل الأرض أسفل المنصة لقياس رد فعل الأرض(خلال البدء) وبشكل كامل على المنصة .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على سباحة الصدر والفراشة على الشباب والناشئين ولكلا الجنسين .

**المصادر العربية والأجنبية****المصادر العربية :**

- 1- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش ؛التحليل الحركي :كتاب منهجي لطلبة الدراسات الأولية والعليا لكليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية ،مطبعة دار الحكمة ،جامعة البصرة 1992.
- 2- سمير مسلط الهاشمي؛البايوميكانيك الرياضي؛ط9 :بغداد ،مطبعة التعليم العالي ،1988.
- 3- عادل عبدا لبصير علي ؛الميكانيكا الحيوية :المكتبة المصرية للطباعة والنشر ،3ش احمد ذوالفقار -لوران الإسكندرية ،2007 ،.

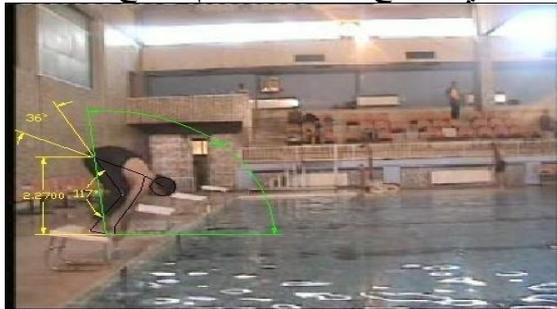
- 4- فيصل رشيدعياش؛رياضة السباحة :وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد ,بييت الحكمة ،1989.
- 5- قاسم حسن وإيمان شاكر محمد؛مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ,الطبعة الأولى (عمان -دار الفكر للطباعة والنشر 1988 ) .
- 6- قصي عبدا للطفيف السامرائي ووهب يعلوان ألبياتي ؛التكنيك الحديث في السباحة :مطبعة بأيار -بغداد -شارع المتنبي-مجمع نعمان الاعظمي ،بغداد2005 ص.
- 7- لؤي غانم الصميدعي ؛البيوميكانيك والرياضة :دار الكتب للطباعة والنشر ,جامعة الموصل.( 1987).
- 8- محمد السيد علي رحيم وناهدة رسن ؛السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية :مطبعة جامعة البصرة ،1988.ص283.
- 9- محمد السيد علي رحيم وناهدة رسن ؛السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية :مطبعة جامعة البصرة ،1988.ص283.
- 10- مقداد سيد جعفر وحسن سيد جعفر ؛السباحة الاولمبية الحديثة :مكتب زاكي للطباعة ،بغداد باب المعظم ،2006 .
- 11- نبيل محمد العطار وعصام محمد أمين ؛مقدمة للأسس العلمية للسباحة :مطبعة جريدة السفير ،دار المعارف ، مصر 1977.
- المصادر الاجنبية :

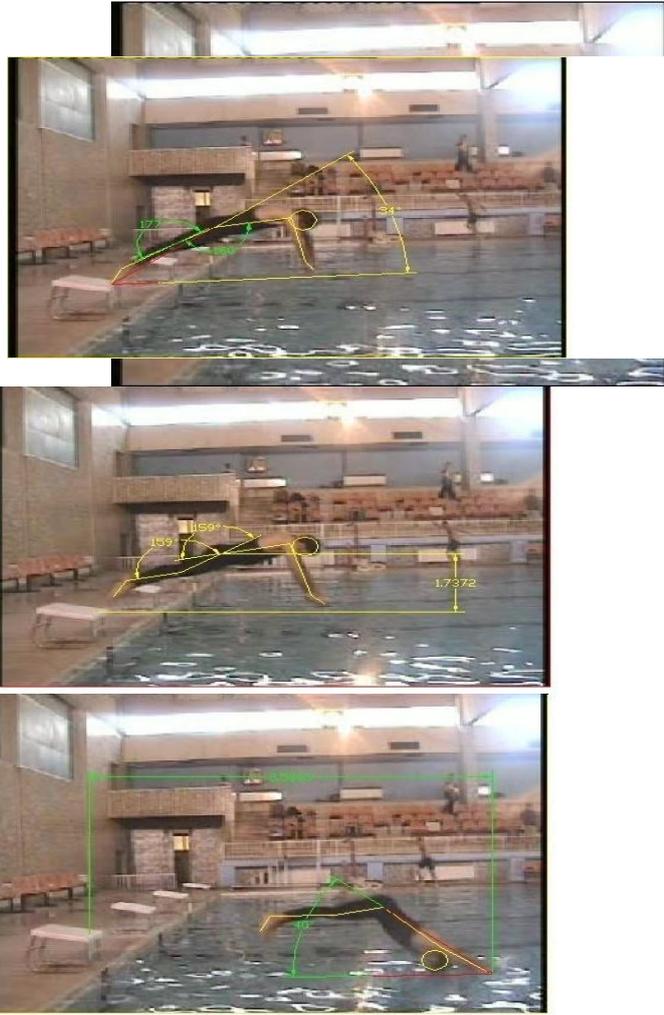
- 1- CarrGerry,Mechanics of Sport: practitioner ,s guide:(USA American Sport Education Program –Asep,1997).
- 2-James E.Counsilman;The Complete Book of Swimming : (Canda,McClelland and Stewart Ltd,1977).

## الملاحق

### ملحق (1)

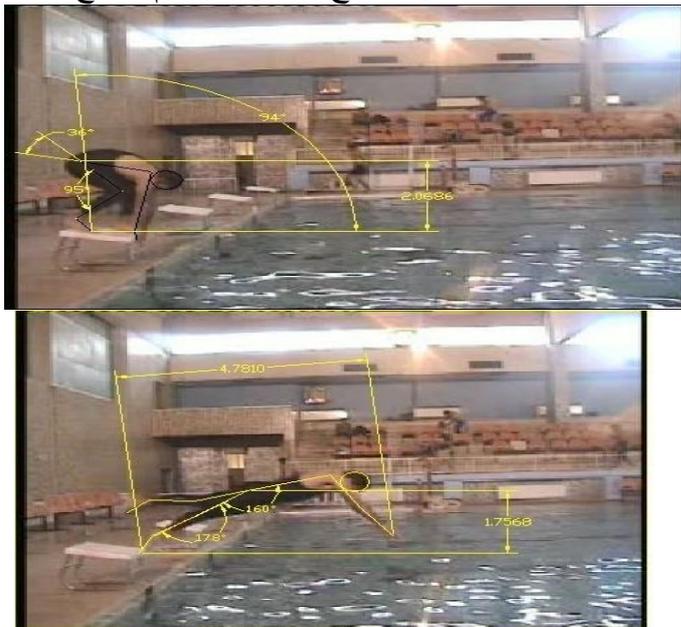
نموذج للسلسلة الحركية للبدء الخاطف الاعتيادي للسباح عثمان إبراهيم صالح

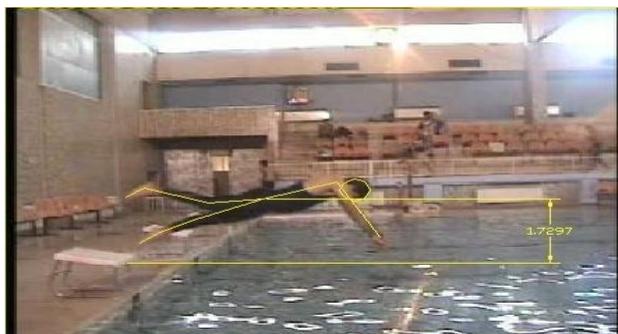




## ملحق (2)

نموذج للسلسلة الحركية للبدء الخاطف أسلوب الاركاض للسباح عثمان إبراهيم صالح





## اثر جهد متموج في استجابة بعض متغيرات مضادات الأوكسدة في مصل

الدم

م.هديل طارق يونس الطائي  
كلية التربية الرياضية

أ.م.د.لؤي عبد علي الهلالي  
قسم الكيمياء كلية العلوم

جامعة الموصل

مستخلص البحث:

درس البحث اثر جهد متموج في استجابة مضادات الأوكسدة في مصل الدم على 8 من طلاب من التربية الرياضية للمرحلة الرابعة لجامعة الموصل, وقد تضمنت إجراءات البحث إجراء اختبار قبلي واختبار بعد الجهد التموجي (3-د3-د3) على التريدميل بسرعة (12-10-12) كيلو متر واختبار بعد الراحة سلبية 7 د) على متغيرات في مصل الدم (فيتاميني E و C والسيرولوبلازمين (Cp.) والكلوتثايون (GSH) والمالوندايألديهايد (MDA)) أظهرت النتائج زيادة معنوية للرياضيين قبل الجهد مع بعد الجهد التموجي للمتغيرات: فيتامين E و GSH و Cp. و MDA وانخفاض معنوي لمتغير Cp. فضلا عن ذلك لوحظ زيادة معنوية للمتغيرات المقاسة عند مقارنة قبل الجهد مع فترة الاستشفاء. وعند مقارنة الرياضيين بعد الجهد وبعد فترة الاستشفاء لمدة (7 دقائق) لوحظ ان هناك زيادة معنوية للمتغيرات: فيتامين E و GSH و MDA و Cp.

## Effect of waved effort in Response of Some Antioxidants Parameters in Blood Serum

**Dr. Luay A. A. Al-Helaly**

Assist Prof.

Department of Chemistry/ College of Sciences

Mosul University

**Hadeel T. Y. Al-Ta'ai**

Lecturer

College of Physical Education

### Summary

The study was conducted to show the effect of waved effort in response of some antioxidants parameters in blood serum. The sample of study included (9) students / College of Physical Education/ University of Mosul/ forth grade. The procedures of research included a pre- and post-test of waved effort (3m-3m-3m) on the treadmill in (12-10-12 km) velocity, and a post-rest test (negative) (7m) upon parameters in blood serum: Vitamin E, Vitamin C, Ceruloplasmin (Cp.), Glutathione(GSH) and Malondialdehyde (MDA). The results showed a significant increase in pre-test comparing with post-test of waved effort in Vitamin E, Glutathione (GSH), Malondialdehyde (MDA) and Ceruloplasmin (Cp.) as well as a significant decrease in Ceruloplasmin (Cp.). In addition, it was noted a significant increase in parameters measured when comparing pre-test with recovery period. Comparing post-test with post-recovery for (7 minutes) showed that there is a significant increase in Vitamin E, Glutathione (GSH), Malondialdehyde (MDA) and Ceruloplasmin (Cp.).

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد توصلت الدراسات والأبحاث إلى معلومات لم تكن في الحسبان وتستمر هذه الدراسات من اجل مواكبة العصر وإيجاد الحلول والسعي إلى معرفة مجالات مختلفة وخاصة في

فلسجة التدريب الرياضي وهي العلوم الأساسية المهمة للعاملين في مجال الرياضة والتدريب الرياضي (الطائي ، 2005 ، 8).

وتعد فسيولوجيا الإنسان من أهم موضوعات علم الفسيولوجي لما لها من تطبيقات عملية في مجالات العمل والرياضة والتغذية والمسنين (عبد الفتاح, 2003, 23) فإذا كان المقصود هو وصف وتفسير التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن أداء الحمل البدني لمرّة فإننا نطلق على هذه التغيرات مصطلح الاستجابات (علاوي وعبد الفتاح, 2000, 17) وبذلك ينظر الى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة إذ يتطلب ذلك كفاءة الجهاز العضلي والعصبي (احمد, 1999, 148).

ويؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ، ويتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق عملية التغير الفسيولوجية لأجهزة الجسم لأداء العمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية .إن الفيتامينات مركبات عضوية يحتاج الجسم الى كميات صغيرة منها لعمليات الجسم الايضية ولا يمكن تصنيعه في خلايا الجسم وتختلف هذه المتطلبات لدرجة كبيرة حسب العوامل المختلفة ,مثل حجم الجسم وسرعة النمو ومقدار الرياضة والحمل (الهالي, 1997, 1070) عندما ترتبط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه عنصر تحمل السرعة والذي يمكن التعرف عليه من خلال "حدوث أقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن " إذ يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات (احمد , 1999, 148).

إن العديد من العوامل (العوامل الفيزيائية والكيميائية والإجهاد العصبي والنفسي وبعض الأمراض والتمارين الرياضية) تسبب زيادة في إنتاج أصناف الأوكسجين الفعالة (Reactive Oxygen species) وفي الوقت نفسه تسبب قلة واستنزاف في الأنظمة الدفاعية المضادة للأكسدة مؤدية الى التحطيم التأكسدي للدهون من خلال بيروكسدة الدهون او من خلال التحطيمات التأكسدية على المركبات الأساسية في جسم الإنسان من البروتينات والسكريات والأحماض النووية (DNA, RNA). وان الأذى الذي تحدثه أصناف الأوكسجين الفعالة وغيرها من العوامل الأكسدة في الجسم يمكن ان تلعب دوراً مهماً في العديد من الحالات الكرب التأكسدي (Oxidative Stress) التي ممكن بتالي ان تسبب العديد من الحالات المرضية الناتجة عنها ومضاعفاتها . (Atalay and Laaksonen, 2002, 14) . (Frank, 2003, 612).

ويعنى هذا البحث بتحديد آلية عمل مضادات الأكسدة ومدى تعويض الجسم من مضادات الأكسدة للدفاع عن الأكسدة الناتجة من اثر جهد متموج المبدول من قبل الرياضيين،

، إذ يكتسب البحث الأهمية الكبيرة من خلال فهم دور مضادات الأكسدة والعمليات الأيضية الناتجة من الجهد الرياضي ، مدى ما تعوضه من الزيادة والنقصان خلال الجهد وما يتبعه من فترة الاستشفاء لفهم هذه التغيرات التي تحدث في أداء الفعاليات الرياضية .

### 1-2 مشكلة البحث :

إن الاستجابة في أعضاء الجسم الرياضي وأجهزته تعد أحد العوامل المؤثرة في مستوى الإنجاز . ومن الاستجابات المهمة التي تصاحب الجهد البدني هو استجابة جهاز الدوران وخصوصاً الدم الذي يلعب دوراً مهماً في نقل الفيتامينات والمواد النافعة إلى أجزاء الجسم العامة والتخلص من نواتج العمل الأيضي والتأكسدي في الجسم .

إن مشكلة البحث تكمن في التعرف على آلية عمل مضادات الأكسدة ومدى تعويض الجسم من طاقة بعد جهد متموج الذي يمتاز بالشدة شبه القصوى وفترة دوام متوسطة وكذلك التعرف على عمل هذه الآلية لهذه المتغيرات في فترة الاستشفاء بعد الجهد المتموج فضلاً عن التعرف على القيم لهذه المتغيرات في ظروف الراحة لغرض المقارنة .

### 1-3 أهداف البحث :

1. التعرف على الفروقات في استجابة مضادات الأكسدة (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثاينون والمالوندايألديهايد) بين الاختبار القبلي والبعدي .
- التعرف على الفروقات في استجابة مضادات الأكسدة (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثاينون والمالوندايألديهايد ) بين الاختبار البعدي واختبار بعد الاستشفاء .
- التعرف على الفروقات في استجابة مضادات الأكسدة (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثاينون والمالوندايألديهايد) بين الاختبار القبلي واختبار بعد الاستشفاء .

### 1-4 فروض البحث :

1. وجود فروقات ذات دلالة معنوية في استجابة مضادات الأكسدة (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثاينون والمالوندايألديهايد ) بين الاختبار القبلي والبعدي .
2. وجود فروقات ذات دلالة معنوية في استجابة مضادات الأكسدة (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثاينون والمالوندايألديهايد ) بين الاختبار البعدي واختبار بعد الاستشفاء .
3. وجود فروقات ذات دلالة معنوية في استجابة مضادات الأكسدة (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثاينون والمالوندايألديهايد ) بين الاختبار القبلي واختبار بعد الاستشفاء .

### 1-5 مجالات البحث :

1. المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الرابعة .

2. المجال الزمني : المدة الواقعة 2010/5/30 ما بين ولغاية 2010/11/8 .
3. المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية / كلية التربية الرياضية ، مختبرات كلية العلوم/جامعة الموصل .

## 2-الدراسات النظرية

### 2-1 تحمل السرعة :

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن(عبد الفتاح ، 1997 , 187)

اما تحمل السرعة يقصد به القدرة على تكرار اداء عمل يتصف بشدة او سرعة عاليا .

(ابو زيد ، 261 , 2005 )، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثر الألياف العضلية . ويهدف تدريب السرعة الى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي بالإضافة الى بعض العوامل الأخرى:-

أ. السرعة والجهاز العصبي، تتطلب زيادة السرعة كفاءة الجهاز العصبي في إدارة العمل العضلي باعتباره الجهاز المهم والمسيطر على جميع وظائف الجسم.

ب. السرعة والألياف العضلية .

ج. تلعب مرونة المفاصل ومطاطية العضلات دورا هاما في زيادة سرعة الأداء .

(عبد الفتاح ، 1997 , 187)

### 2-2 تقويم درجة الحمل :

ان الفاعلية الجيدة للتدريب بحمل يؤدي ال التعب القوي ، ان حدود الحمل الذي يتم عن طريق سعة الحمل القصوي في مجال الشدة المعينة والذي ياتي قبل كل شيء عن طريق المطاولة الواسع مع الشدة عاليا نسبيا ينصح تتحاشيه قدر الامكان عند الرياضيين الناشئين .

وفي الحياة الميدانية اليومية يكون من ممكنا فقط تقدير درجة الحمل عن طريق ظواهر التعب وكذلك سير وسرعة الراحة ويمكن اخذ الظواهر التالية لون البشرة ، التصرف ، نوعية اداء الحركات ، قابلية التركيز وضع الرياضي بشكل عام ، الاستعداد للمستوى ، حالة الرياضي خلال وبعد الحمل ، وطبقا لدرجة برز الظواهر يمكن للمرء ان يفرق بين الحمل القليل والمتوسط والمجدي والحدود العليا للحمل (نصيف , 116, 1990).

### 2-3 فيتامين E :

من الأكثر الصفات الكيميائية للفيتامين E التي تجذب النظر هي امتلاكه صفة كونه مضاد للتأكسد ( Murray et al.,2003,386 ) ويعد فيتامين E من أهم مضادات الأكسدة الكاسرة لسلاسل التفاعل وتصنف كذلك من مضادات الأكسدة ذات الوزن الجزيئي الصغير ويعمل على تثبيط بيروكسيد الدهن ( Stahl and Sies, 1997, 14).

يتواجد فيتامين E في الغذاء بشكل غني وان من المصادر الغنية بفيتامين E هي الخضراوات vegetable oil والخضراوات الورقية vegetable green leafy (Friedman ,1977 ,55) ويعد فول الصويا من أغنى مصادره على الإطلاق (Stipanuk,2000,485). يخزن فيتامين E في الأنسجة المشحمة ويبلغ تركيزه الطبيعي في الدم 1ملغم/100 مليلتر (الياسين والهنداوي,1989,242).

#### 2-4 فيتامين C :

وهو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية الذائبة في الماء الموجود في الأنظمة الحيوية biological system ويوجد بتركيز عال في العديد من الأنسجة (Suleyman et al ,2003,39) غير إن الإنسان لا يستطيع تكوين هذا الفيتامين (Stipanuk,2000,435).

إن احسن المصادر الغذائية لفيتامين C هي الفواكه الحمضيات وتمر التوت والبطيخ والطماطة والفلفل الأخضر والقرنبيط واللهاثة والخضراوات الورقية الخضراء (Murray et al.,2003,366). يؤدي نقص فيتامين C الى ضعف المادة السمنتية التي بين الخلايا مما يمنع التئام الجروح بسرعة. وتصبح الشعيرات الدموية اكثر هشاشة ويحدث النزف الدموي في جميع أنحاء الجسم وخاصة اللثة والمفاصل ويصبح الجلد سهل التكدم (الياسين والهنداوي,1989,241).

#### 2-5 الكلوتاثايون (GSH) :

وهو ببتيد مؤلف من ارتباط ثلاثة أحماض أمينية (كاما كلوتامايت ,سنتين كلايسين) L-Y-glutamyI-LCysteinyI glycine, (AL-Zamely et al,2001,625) وهو من المركبات غير البروتينية الحاوية على الثايول , وان وجود مجموعة الثايول الحرة في الكلوتاثايون توفر حماية رئيسية ضد حالات الأكسدة الشديدة (Luberda , 2005, ,5).

ويعد الكلوتاثايون من مضادات الأكسدة الذائبة في الماء والتي تختلف داخل الجسم وتتم عملية تخليقه بشكل رئيس في الكبد (Suleyman,2003,43).

#### 2-6 السيرونولوبلازمين (Cp.) :

وهو من البروتينيات المرتبطة بالمعادن ويتكون من سلسلة واحد متعددة الببتيد تحتوي على 1046 حامضا أمينيا وثلاث جزيئات كلوكوز أمين (Burtis and Ashwood,1999,490) وان فعالية السيرونولوبلازمين يوصف كمضادا للأكسدة من خلال فعاليته بقتناصه العناصر المعدنية الحرة التي تسبب الأكسدة (من Fe, Cu) (Kazanis et al., 2011; Kim et al., 2011).

#### 2-7 المالوندايألديهايد (MDA) :

ويعرف بأنه احد النواتج النهائية لعملية بيروكسيد الدهن (Slatter et al,2000,550) وذلك من خلال عملية بيروكسيد الدهن للأحماض الدهنية غير المشبعة الى المألوندا بالديهاد الذي زيادته يعكس حالات زيادة توليد الجذور الحرة (Liu et al.,2011,40) والتي هي تتكون بصورة مستمرة داخل الجسم عند زيادة الأوكسدة الناتجة من عدة مصادر مثل النواتج الوسطية لمختلف الفعاليات الايضية المتولدة من الإجهاد العضلي (Banerjee et al.,2008, pp.201,209).

### 3- إجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة البحث.

#### 3-2 عينة البحث :

تألف مجتمع البحث من طلاب السنة الرابع في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للموسم الدراسي 2009-2010 وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ تم اختيار عينة من الطلبة الذين لديهم قدرة على أداء الجهد البدني ( 11 ) طالباً من مجتمع البحث الكلي البالغ عددهم (160) طالباً .

#### 3-3 المواد والأجهزة المستخدمة :

#### 3-3-1 المواد المختبرية المستخدمة :

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المحاليل في تقدير متغيرات البحث .

#### 3-3-2 الأجهزة المستخدمة :

1. جهاز المطياف الأشعة فوق البنفسجية والمرئية spectrophotometer ذو منشأ إنكليزي.
2. جهاز الطرد المركزي Centrifuge ذو منشأ ألماني .
3. ماصات دقيقة Micropipette ذو منشأ ياباني .
4. ساعة توقيت ذات منشأ ياباني .
5. مواد طبية (سرنجة ، أنابيب بلاستيك ، السبرتو للتعقيم ، قطن طبي ، ستك)
6. جهاز الحمام المائي (Water Bath) ذو منشأ ألماني.

#### 3-4 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2010/6/6 في قاعة اللياقة / كلية التربية الرياضية على طالبين من كلية التربية الرياضية في الساعة 10 صباحاً وتم استبعادهم من عينة البحث وكان هدف التجربة الاستطلاعية هي :

1. التأكد من قدرة الطالبين على أداء الجهد البدني .
2. التأكد من الاسس العلمية لهذه الجهد .

3. التعرف على الأخطاء التي تحدث لغرض معالجتها .

وفي ضوء هذا العمل تم تحديد التجربة الرئيسية .

### 3-5 التجربة الرئيسية :

أجريت التجربة في قاعة اللياقة البدنية لكلية التربية الرياضية بتاريخ 2010/7/13 بمصاحبة فريق العمل والطلاب في الساعة التاسعة صباحاً وتمت تهيئة المستلزمات والأجهزة الخاصة لإجراء التجربة .

وتضمن أداء التجربة ما يأتي :

قبل البدء بأداء الجهد البدني يتم سحب الدم من الطلاب ، بعد ذلك يؤدي الطالب الجهد على التريدميل بسرعة (12-10-12) كيلومتر وتحتوي كل سرعة 3د أي المجموع الكلي للتجربة 9د يتم جلوس الطالب قريباً من منطقة الأداء وتحت سيطرة الميقاتي لغرض حساب زمن السرعة المختلفة الركضة وفترة الاستشفاء (7د) ، إذ يبدأ أداء الطالب عند البدء بتشغيل الجهاز عند وصول الطالب إلى 3د يتم تبديل السرعة حسب الجهد المطلوب وبعد الانتهاء يجلس الطالب على كرسي خاص نعمل بعد ذلك بسحب الدم بعد الجهد مباشرة يبقى جالس على الكرسي حتى انتهاء الاستشفاء لمدة 7 دقائق وبعد ذلك يتم سحب الدم مرة الثالثة.

### 3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي Mean(X) و الانحراف المعياري (SD) Standard diversion

الخطأ المعياري (SE) Standard error

مستوى الاحتمالية Probability(p)

اختبار T (t-test) للعينات المرتبطة .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

#### 4-1 عرض النتائج:

4-1-1 عرض نتائج مضادات الأكسدة قبل الجهد وبعد الجهد وبعد فترة

الاستشفاء :

جدول1: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمضادات الأكسدة

المتغيرات المقاسة	قبل الجهد (N=9)	بعد الجهد (N=9)	بعد فترة الاستشفاء (N=9)
-------------------	--------------------	--------------------	-----------------------------

0.10 <sub>-</sub> 1.35	0.18 <sub>-</sub> 1.26	0.11 <sub>-</sub> 1.05	فيتامين E (ملغم/100مل)
0.097 <sub>-</sub> 0.654	0.091 <sub>-</sub> 0.601	0.13 <sub>-</sub> 0.621	فيتامين C (ملغم/100مل)
1.18 <sub>-</sub> 14.9	0.13 <sub>-</sub> 13.22	0.14 <sub>-</sub> 12.94	الكلوتاثايون (مايكر ومول/لتر)
29.31 <sub>-</sub> 283.11	18.33 <sub>-</sub> 188.33	24.35 <sub>-</sub> 222.13	سيرولوبلازمين (ملغم/لتر)
3.04 <sub>-</sub> 18.43	2.76 <sub>-</sub> 15.23	2.13 <sub>-</sub> 12.97	المالونداياألديهايد (مايكر ومول/لتر) (ر)

4-1-2 عرض نتائج الاختلافات المعنوية لمضادات الأكسدة بين الاختبار قبل الجهد وبعد الجهد وبين الاختبار قبل الجهد وبعد فترة الاستشفاء وبين الاختبار بعد الجهد وبعد فترة الاستشفاء:

جدول 2: يبين الخطأ القياسي وقيمة الاحتمالية (p).

المجموعة بعد الجهد مع بعد فترة الاستشفاء		المجموعة قبل الجهد مع بعد فترة الاستشفاء		المجموعة قبل الجهد مع بعد الجهد		المتغيرات المقاسة
الخطأ القياسي	قيمة (P)	الخطأ القياسي	قيمة (P)	الخطأ القياسي	قيمة (P)	

*0.034	0.17	*0.045	0.11	0.048 *	0.089	فيتامين E(ملغم/100مل)
0.134	0.10	*0.038	0.095	0.073	0.082	فيتامين C(ملغم/100مل)
*0.035	0.87	*0.014	0.55	0.012 *	0.38	الكلوتاثايون(مايكرومول/ لتر)
*0.017	0.39	*0.049	0.33	0.044 *	0.47	سيرولوبلازمين(ملغم/لتر)
*0.024	3.1	*0.03	0.47	0.011 *	0.22	المالوندايألديهايد(مايكرو مول/لتر)

\*معنوي عند مستوى احتمالية اقل او يساوي 0.05

#### 4-2 مناقشة النتائج

##### 4-2-1 مناقشة نتائج اختبار قبل الجهد وبعد الجهد :-

يتبين من الجدول (2) بوجود فرق معنوي في (فيتامين E والسيرولوبلازمين و الكلوتاثايون والمالوندايألديهايد ) في مصل الدم ولصالح بعد الجهد, يعمل فيتامين E في المحافظة على غشاء الخلية ويمنع تلفه من قبل الجذور الحرة ويتواجد بصورة رئيسة في غشاء الخلية (Yanagawa et al, 2001,150). إن ارتفاع مستوى MDA دلالة على حدوث الكرب التأكسدي على الدهون وبالتالي زيادة بيروكسيده الدهون و إنتاج مركبات ضارة والتي من ضمنها MDA وهذا يطابق ما جاء به كل من (Ramel et al.,2003, 35; Metin et al., 2004, 2) إن زيادة تكوين أصناف الأوكسجين الفعالة تؤدي الى حدوث تأثيرات كبيرة على الخلية وعلى غلافها وحدث الكرب التأكسدي ( Bartosikova,2003,191), أما بالنسبة الى الكلوتاثايون يعمل على إزالة الأنواع الفعالة للأوكسجين ROS, إذ يتفاعل مع الجذور الحرة ويتكون جذر الكلوتاثايون (Buttner,1993, 535), في حين يعمل السيرولوبلازمين على إزالة  $(O_2^-)$  جذر السوبر اوكسايد السالب وذلك عن طريق الاختزال في البيروتين (Halliwell and Gutterdige, 1985, 100).

ويعزو الباحثان إن زيادة هذه المتغيرات ناتج عن الإجهاد الأوكسجيني المتولد من خلال الجهد المبذول وما يحتاجه الجسم من متطلبات الطاقة والأوكسجين لتأدية فعاليته العضلية.

4-2-2 مناقشة نتائج اختبار قبل الجهد وبعد فترة الاستشفاء :- يتبين من الجدول (2) بوجود فرق معنوي في كل القيم (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثايون والمالوندايألديهايد ) في مصل الدم ولصالح بعد فترة الاستشفاء وعدم رجوع المتغيرات الى حالتها الطبيعية, إذ يعمل كل من فيتامين E بمشاركته مع فيتامين C وبوجود الكلوتاثايون أيضا كمضادات أكسدة مهمة لحماية الخلايا وبخاصة المايوتوكونديريا في الأنسجة الهيكلية ( Yu et al.,2003, 892 ), يعمل كل من فيتامين E و C مع بعضهما على شكل حلقة وتحدث هذه العملية على سطح غشاء الخلية عندما يتفاعل كل من فيتامين E و C (Flohe, 2009,46) إذ أن الجهد يعمل على زيادة الجذور الحرة بكميات عالية في جسم الرياضي وبخاصة الخلايا العضلية وبالتالي فمشاركة مضادات الأكسدة تلك تعمل على التقليل من ظهور التعب والجروح في الخلايا العضلية.

(Powers and Hamilton,1999,525) (Metin et al,2003,35)

زيادة السيرولوبلازمين يعمل على الحد من الأكسدة في الجسم بعمله كمضاد للأكسدة (Harris et al, 1997, 285).

ويعزو الباحثان الى عدم رجوع المتغيرات الى الحالة الطبيعية إذ لم يتم رجوع الجسم الى الحالة التي كان عليها قبل أداء الجهد المتموج بمعنى فترة الاستشفاء لهذه المتغيرات هي أطول من 7 دقائق .

#### 4-2-3 مناقشة نتائج اختبار بعد الجهد وبعد فترة الاستشفاء :-

يتبين من الجدول (2) بوجود فرق معنوي في (فيتامين E والسيرولوبلازمين والكلوتاثايون والمالوندايألديهايد ) في مصل الدم ولصالح بعد فترة الاستشفاء , زيادة الجهد تؤدي الى زيادة استهلاك الأوكسجين لإجراء العمليات الأيضية وإنتاج الطاقة، وان زيادة الأوكسجين في الجسم يؤدي بالتالي الى حدوث اضطراب في الخط الدفاعي لمضادات الأكسدة والمؤكسدات الأولية الخلوية، إذ يعد الأوكسجين من العناصر الضرورية للحياة ، ويختزل معظمه في الحالات الطبيعية الى ماء من خلال عمليات التنفس في المقدرات أما النسبة المتبقية من الأوكسجين الجزيئي (1-2)% فإنها تتعرض الى تفاعلات اختزالية غير تامة يتكون من خلالها جذر السوبر أوكسيد السالب ( $O_2^-$ ) الذي يعد من اكثر أصناف الجذور الحرة سمية ، ويكون جذر السوبر أوكسيد السالب في تفاعلات لاحقة بقية أنواع جذور الأوكسجين الحرة التي تشمل بيروكسيد الهيدروجين Hydrogen peroxide ( $H_2O_2$ ) وجذر الهيدروكسيل Hydroxyl radical والأوكسجين المفرد Singlet oxygen ( $O_2^-$ ) (251) (Bulkley, 1983,94) (McCord, 1984). إذ تعد سلسلة نقل الإلكترونات في المايوتوكونديريا المصدر الرئيس للجذور الحرة أثناء الجهد وبالتالي زيادة الأصناف الفعالة للأوكسجين، والتي تشكل تهديد خطير للنظام

الدفاعي لمضادات الأكسدة في الجسم وبالتالي الى حدوث الكرب التأكسدي والتي تسبب الضرر في أنسجة الجسم (Beal et al.,1997) .

إذ يلعب الكلوتاثايون دورا كبيرا في المحافظة على الخلية من الأذى التأكسدي (Amer,2001,165), يعمل فيتامين C على إزالة أصناف الأوكسجين الفعالة ,إذ يتفاعل بسرعة مع  $(O_2^-)$  السوبراوكسايد السالب و  $OH$  جذر الهيدروكسيد و  $(H_2O_2)$  بيروكسيد الهيدروجين وكذلك  $O_2$  المفرد ليكون (Semi dehydroascorbate) ولذلك فان فيتامين C يعمل على تقليل الكرب التأكسدي أي تقليل تلف الأنسجة .

( Halliwell and Gutterdige,1985, 106)

ويعزو الباحثان الى عدم رجوع المتغيرات الى الحالة الطبيعية إذ لم يتم رجوع الجسم الى الحالة التي كان عليها قبل أداء الجهد المتموج بمعنى فترة الاستشفاء لهذه المتغيرات هي أطول من 7 دقائق .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار قبل الجهد مقارنة مع بعد الجهد في فيتامين E والسيرولوبلازمين و الكلوتاثايون والمالوندايالديهايد لصالح بعد الجهد.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار قبل الجهد مقارنة بعد فترة الاستشفاء في جميع المتغيرات (فيتامين E و C والسيرولوبلازمين و الكلوتاثايون والمالوندايالديهايد ) لصالح بعد فترة الاستشفاء.
3. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار بعد الجهد مقارنة بعد فترة الاستشفاء في فيتامين E لصالح بعد فترة الاستشفاء.

### 5-2 التوصيات :

1. ضرورة أن يأخذ المدربون والمختصون بنظر الاعتبار حالة الاستشفاء وقيم عودتها إلى الحالة الطبيعية عند إعطاء التدريبات الرياضية.
2. يجب على الرياضيين أن يتناولوا غذاء غني بالفيتامينات المضادة للأكسدة مثل الحمضيات او التفاح او النباتات الخضرية الحاوية على الألياف مثل الخس.
3. إن فيتامين E و C يلعب دور رئيس قليلهما من الأعراض الناجمة من الجهد الرياضي (تقرح العضلة المتأخر) والاكسدة الناتجة.
4. تقليل حالات الكرب التأكسدي لمحافظة على اللياقة الرياضي من خلال زيادة فترات الاستشفاء.
5. إجراء العديد من الدراسات في عينات مختلفة وجهود مختلفة و متغيرات اخرى.

### المصادر العربية والاجنبية

1. ابو زيد , عماد الدين عباس (2005) التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفرق في الالعاب الجماعية , ط1 , منشأة المعارف , الاسكندرية .
2. احمد , بسطويسي (1999) اسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
3. الطائي ، هديل طارق (2005) "أثر جهدين لا هوائي وهوائي في استجابة الهرمونات المنظمة للكالسيوم ، والفسفور في مصل الدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل .

4. عبد الفتاح , ابو العلا احمد (1997) التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , ط1 , دار الفكر العربي . القاهرة .
5. عبد الفتاح , أبو العلا (2003) فسيولوجيا التدريب والرياضة , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة .
6. علاوي , محمد حسن , عبد الفتاح , أبو العلا أحمد (2000) فسيولوجيا التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
7. هارة , ترجمة نصيف , عبد علي (1990) اصول التدريب , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
8. الهاللي , صادق , غايتون وهول , ترجمة صادق الهاللي (1997) : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية , منظمة الصحة العالمية , بيروت .
9. الياسين, ظافر إبراهيم والهنداوي, عادل إبراهيم (1989) : الفسلجة السريرية , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
10. Aguilo, A, Tauler, P. and others (2003). Effect of exercise intensity and training on antioxidants and cholesterol profile in cyclists. J.Nutr.Biochem.
11. AL-Zamely, O.M; and others (2001) "Detection the level of peroxy nitrite and related with antioxidant status in the serum of patient with acute myocardial infarction". Nat.JChem.
12. Amer, M .A.(2001)"Modulation of age- related biochemical changes and oxidative stress by vitamin C and Glutathione supplementation in old Rats" Ann Nutr Metab.
13. Atalay, M., Laaksonen, D.E., (2002). Diabetes, oxidative stress and physical exercise. J. Sports Sci. and Med.
14. Banerjee, R.; Becker, D.; Dickman, M.; Gladyshev, V.; Ragsdale, S. (2008). "Redox Biochemistry". John Wiley and Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Canada. pp.201,209.
15. Bartosikova, L. and others (2003) Effect of morine in alloxan-induced diabetes mellitus in the laboratory rat.
16. Beal, M. F., Howell, N., Bodis-Wollner, I. (1997). Mitochondria and free radicals in neurodegenerative diseases. Wiley- Liss, Inc.
17. Buettner, G. R. (1993) "The pecking order of free radicals and ascorbat" Arch of Biochem and Biophys.
18. Bulkley, G. B. (1983). The role of oxygen free radicals in human disease processes. Surgery.
19. Burtis, C.A. , Ashwood, E.R.(1999). Tietz textbook of clinical chemistry. 3 rd ed .W. B. Saunders Company, USA.
20. Ciocoiu-M. and others (1997). The effect of the combination of vitamin E and C on the oxidative stress parameters in physical exercise. Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat. Iasi.

21. Flohe B. R 2009. Vitamin E: the shrew waiting to be tamed. *Free Radic. Biol. Med.*, 46(5): 543-554.
22. Frank, J. K. (2003). Oxidative stress: its role in air pollution and adverse health effects. *Occup. Envir. Med.*
23. Friedman, P. J. (1977) "Biochemistry" Brown and Company Inc. printed in United States of America.
24. Halliwell, B. and Gutteridge, J.M. (1985). Free radicals in Biology and Medicine. Clarendon press. Oxford.
25. Halliwell, B. and Gutteridge, J.M. (1993). Free radicals in Biology and Medicine. 3rd ed. New York. Oxford University press.
26. Harris, Z.L., Morita, H., Gitlin, J. D. (1997). The biology of ceruloplasmin. In Multi-Copper Oxidases (Messerschmidt, A., ed.) World Scientific, Singapore.
27. Huether, S.E, and Mc Cance, K. L. (2004). Understanding pathophysiology. Mosby. Inc., USA.
28. Kaczmarek, M., Wojcicki, J., Samochowiec, L., Dutkiewicz, T., Sych, Z. (1999). The influence of exogenous antioxidants and physical exercise on some parameters associated with production and removal of free radicals. *Pharmazie*.
29. Kazanis K., Dalamaga M., Kassi E., Nounopoulos C., Manolis A.S., Merantzi G., Jullien G., Dionyssiou-Asteriou A.. 2011. Serum levels of ischemia modified albumin in overweight/obese postmenopausal women: A potential biomarker of atherosclerotic burden associated with oxidative stress. *Maturitas*. 70(2):182-7.
30. Kim O., Shin M., Moon J., Chung J. 2011. Plasma ceruloplasmin as a biomarker for obesity: a proteomic approach *Clin. Biochem.* 44(5-4):351-356.
31. Liu X., Wang F., Li Y., Sun C. 2011. Oxidative stress and the susceptibility to obesity in rats. *Wei Sheng Yan Jiu*. 40(4):420-2.
32. Lubberda Z. 2005. The role of glutathione in mammalian gametes. *Reprod Biol* .5(1):5-17.
33. McCord, J.M. (1984). Defense against free radicals has therapeutic implications. *J.A. M.A.*
34. Metin, G., and others (2003). Effect of regular training on plasma thiols, malondialdehyde and carnitine concentrations in young soccer players. *Chin. J. Physiol* .
35. Murray, R. K., Granner, D.K., Mayes, P.A., Rodwell, V.W. (2003). Harper's Illustrated Biochemistry .26<sup>nd</sup> ed. Mc Graw-Hill Companies, USA.
36. Powers, S. K., Hamilton, K. (1999). Antioxidants and exercise. *Clin. Sports Med.*
37. Ramel, A., Wagner, K.H., Elmadafa, I. (2004). Plasma antioxidants and lipid oxidation after submaximal resistance exercise in men. *Eur. J. Nutr.*

- 38.Satter, D, A, and others (2000) "The importance of lipiderived malondialdehyde in diabetes mellitus" Diabetologia.
- 39.Stahl,w and Sies,H.(1997)." Antioxidant defense vitamins E and C and carotenoids ".Diabetes.
- 40.Stipanuk, M. H.(2000).Biochemical and physiological aspects of human nutrition. W.B. Saunders Company. USA.
- 41.Suleyman,D. and others(2003)"Role of free radicals in peptic ulcer and gastritis".Turk J Gastroenterol.
- 42.Urso, M.L., Clarkson, P.M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. Toxicology.
- 43.Yu, B., and others (2003). Effect of antioxidant vitamins on the exercise performance of rats .Bio. Paduraru-I.